

Außenansicht:

Geknackt: Der Entspannungs-Code

Durchschnittlich fast 80 Jahre treue Dienste. Vielleicht hier und da mal ein Zipperlein, aber sonst ständig in Top-Form. An ihm kann sich so mancher ein Beispiel nehmen. Gemeint ist unser Herz. Ein Hochleistungsperformer, wie er im Buche steht. Wie schafft es dieser stille Diener unseres Lebens, so lange diese Leistungsfähigkeit zu zeigen? Was können wir von seiner Arbeitsweise lernen?

Ganz einfach. Unser Herz wendet von Anfang an ein Prinzip an, was die Forschung für unsere Erholung als notwendig nachgewiesen hat. Auf Anspannung muss Entspannung erfolgen. Bei unserem Herzen ist es sogar so, dass die Entspannungsphase etwa dreimal so lang ist wie die Anspannungsphase.

Nun kann man berechtigt einwenden, dass man im Arbeitsalltag kaum seine Sachen erledigt bekommt, wenn man dreimal so lange Pause macht, wie man arbeitet. Manche sind sogar der Meinung, dass im Arbeitsalltag überhaupt keine Pause vorgesehen ist. Ja – vielleicht nicht einmal, wenn man von der Arbeit heimkommt. Sie sehen Berge von Arbeit, Kundenströme, Kollegen und Chefs, die etwas wollen, mangelnde Ressourcen – kurzum: Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und Dauerstress.

Und genau da liegt das Problem. Sie sind gefangen im Tunnelblick. Sie sehen nur noch das Betriebskarussell. Aber ein High-Performer ist eben keine Seidenblume, die weder Luft noch Wasser braucht. Ein High-Performer beherrscht das Prinzip des Herzens und bringt den Entspannungs-Code ins Spiel. Das Codewort heißt **SCHUTZ** und soll daran erinnern, sich selbst davor zu schützen, Raubbau mit den eigenen Energien zu betreiben (siehe Kasten rechts).

Mit diesem Code sind Sie gerüstet. Ach ja – eines sollten Sie noch wissen. Es kann sein, dass es Menschen in Ihrem Umfeld gibt, die Ihnen diesen Code ausreden wollen. Seien Sie milde mit ihnen. Die haben es noch nicht gelernt. Möglicherweise begegnen Sie dieser Spezies eines Tages, wie sie mit hängender Zunge über den Flur kriecht.

Seien Sie doch lieber ein Vorbild. Eine Studie der Organisationspsychologen Jörg Felfe und Franziska Franke von der Helmut Schmidt Universität Hamburg zeigt: Mitarbeiter, deren Chefs selbst auf sich und ihre Gesundheit achten, haben weniger Erschöpfungssymptome oder psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Probleme.

Also – schauen Sie nicht nach den Helden der Arbeit, sondern den Helden, die wissen, wie man sich auf Dauer leistungsfähig hält. Dann sind Sie in guter Gesellschaft.



Prof. Dr. Axel Koch

ist Buchautor und Experte für Arbeit, Gesundheit und individuelle Veränderungsprozesse. Der 44jährige Diplom-Psychologe hat langjährige Erfahrungen als Trainer und Coach. Er arbeitet als Professor für Wirtschaftspsychologie an der SRH Fernhochschule Riedlingen und hat die Transferstärke-Methode entwickelt, für die er gerade mit dem Platz 3 beim Deutschen Weiterbildungspreis 2011 ausgezeichnet wurde. Dabei geht es darum, mehr Wirksamkeit in Schulungsmaßnahmen zu bringen – auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung.
Direkter Draht: Axel.Koch@fh-riedlingen.srh.de

SCHUTZ steht für die folgenden einfachen Regeln:

Signale erkennen: Der Körper mahnt durch Signale wie Nackenschmerzen, Unlustgefühle oder kreativer Leere im Gehirn zur Pause. Wenn nötige Erholungsphasen zu lange hinausgezögert oder völlig missachtet werden, nennen Wissenschaftler, wie der Erholungsforscher Professor Dr. Allmer von der Deutschen Sporthochschule in Köln, dies fehlende Erholungsbereitschaft.

Couragiert sein: Wer im Strudel des Arbeitsalltages auf seine Signale hört, ist mutig. Denn eigene Leistungsansprüche oder eine anscheinend nimmermüde Schar von Kollegen sorgen leicht dafür, dass die eigene Erholungsbedürftigkeit ignoriert wird.

Handeln: Richtige Erholung hängt von der Art der Beanspruchung ab und ist individuell verschieden. Entwickeln Sie die Handlungsstrategien, die zu Ihnen passen und Sie wieder ins Gleichgewicht bringen. Wer viel im Kundenkontakt ist, braucht vielleicht eher Ruhe und die Lektüre eines guten Buches. Ein anderer tankt beim Sport auf. Manchmal reicht es auch nur, für einen Moment aufzustehen, etwas anderes zu tun und dann mit der Arbeit fortzufahren.

Unaufhörlich: Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, ist eine lebenslange und sehr individuelle Aufgabe. Es gibt kein Patentrezept. Auf dem richtigen Weg ist derjenige, der sich jeden Tag folgende Fragen stellt: Was hilft mir, mich heute fit zu fühlen und leistungsfähig zu bleiben? Was tut mir gut? Wie kann ich mich selbst entlasten?

Tunnelblick vermeiden – Spielräume erkennen. Der häufigste Einwand gegen Erholung und Auftanken ist: „Das geht bei mir nicht.“ Oder: „Dafür habe ich keine Zeit.“ Spätestens dann sollten Sie inne halten. Spielräume gibt es immer – man muss nur bereit sein, diese sehen zu wollen. Fragen Sie andere um Rat, denen es ähnlich geht. Jeder hat seine Strategien. Lernen Sie daraus.

Zeit für Rituale reservieren: Eine wirkungsvolle Strategie, um für eigene Erholung und Entspannung zu sorgen, ist, Rituale aufzubauen. Sie sind Anker, weil sie Halt geben. Wer immer zur gleichen Zeit am selben Ort ein gesundheitsförderliches oder erholsames Verhalten ausübt, verfügt nach einiger Zeit über ein fast automatisiertes Verhalten. Dann ist eine Gewohnheit entstanden und man spart sich Willenskraft.