

ULRIKE REICHE

SLOW WORK

SLOW LIFE

ENTSCHLEUNIGT UND
GELASSENER LEBEN

Leseprobe

**Ein ruhiger Geist
ist unbesiegbar.**

ULRIKE REICHE

SLOW WORK

SLOW LIFE

ENTSCHLEUNIGT UND

GELASSENER LEBEN

Ulrike Reiche

Slow Work | Slow Life

Entschleunigt und gelassener leben

1. Auflage 2019

© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern

ISBN 978-3-86980-444-6 (Druckausgabe)

ISBN 978-3-86980-445-3 (E-Book, PDF)

Direktbezug unter www.BusinessVillage.de/bl/1062

Bezugs- und Verlagsanschrift

BusinessVillage GmbH

Reinhäuser Landstraße 22

37083 Göttingen

Telefon: +49 (0)5 51 20 99-100

Fax: +49 (0)5 51 20 99-105

E-Mail: info@businessvillage.de

Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz

Sabine Kempke

Druck und Bindung

www.booksfactory.de

Copyrightvermerk

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhalt

Über die Autorin	7
Vorwort	9
Die Basis Ihres Lebens	19
Das Gegenteil von Zeit ist Ewigkeit	20
Der Hastige verpasst Gelegenheiten	29
Zeit ist die neue Währung	32
Wenn Sie wissen wollen, wer Sie wirklich sind, müssen Sie bereit sein, hin und wieder einsam zu sein	38
Nur, wer Herr über sich selbst wird, gibt auch seinem Gehirn die Chance, all seine Möglichkeiten zu entfalten	48
Die innere Haltung ist der Ausdruck unseres wahren Selbst in Denken, Fühlen und Handeln	50
Wir können uns nicht zu dem machen, was wir sein wollen, sondern nur zu dem, der wir eigentlich sind	52
Weisheit ist die Erinnerung ohne emotionale Aufladung	53
Wir können die Vergangenheit nicht ändern, aber wir entscheiden, wie wir sie uns erzählen	57
Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben!	60
Loslassen als Erfolgsfaktor. Oder: Muss Arbeit wehtun?.....	63
Selbstkontrolle – ein anderes Wort für Geduld?	69
Das Leben ist die wahre Meditation	71
Der beste und sicherste Weg zur Seele führt durch das Fleisch	85
Ihr Handlungsspielraum	87
Körper, Psyche, Vitalität und Gesundheit.....	89
Wer regeneriert, ist schneller!	90
Mut bedeutet, sich selbst zu spüren!	92
Wer sich nicht bewegt, hat schon verloren! Wer sich nicht ausruht, auch	99
Der Schlaf ist das letzte Refugium einer vom Kapitalismus geraubten Zeit	105
Soziales Umfeld	108

Denken geht schnell, Fühlen und Freundschaften hingegen brauchen Zeit	109
Arbeit und Leistung	116
Die Soft Skills von heute sind die Hard Skills von morgen	118
Inneres Alleinsein ist die Voraussetzung für Gelassenheit und Souveränität	128
Erneuerung beginnt immer mit der Wahrnehmung der Wirklichkeit und Vermittlung der Fakten	139
Von der Vierzigstundenwoche zum Sechsstudentag	141
Interviews	155
Interview mit Dr. Catharina Lenz.....	157
Interview mit Jan Eppers.....	164
Interview mit Aaron Kübler.....	167
Interview mit Dr. Imre Márton Reményi	174
Interview mit Sophia Hatzelmann	179
Quellenverzeichnis	184

Über die Autorin



Ulrike Reiche, Ex-Bänkerin und Unternehmensanalystin, gefragte Keynote Speakerin, Coach, Yogalehrerin und vielfache Buchautorin begleitet seit 2004 Führungskräfte und Unternehmer auf dem Erfolgsweg.

Sie lebt und arbeitet nach dem Motto »Entschleunigen: mehr erreichen!«

Ulrike Reiche ist davon überzeugt, dass das übliche Selbstbild des stets aktiven, zeitlich eingespannten Menschen dringend überholt werden muss, um der aktuellen Entwicklung in Wirtschaft und Gesellschaft zu begegnen.

Als Expertin für Leadership, flexible Arbeitskonzepte und berufliches Gesundheitsmanagement steht sie für einen modernen Lebens- und Arbeitsstil, der den Auswirkungen des technologischen Fortschritts Rechnung trägt. In dem Programm [®]SWSL Slow Work | Slow Life vermittelt Ulrike Reiche leistungsorientierten Menschen, anstehende Aufgaben erfolgreich zu meistern und gleichzeitig zufrieden, gesund und erfüllt zu sein.

Kontakt

Homepage: www.ulrikereiche.de

E-Mail: kontakt@ulrikereiche.de

Vorwort



In diesem Buch geht es um Entschleunigung und Gelassenheit. Allerdings beschränke ich mich nicht auf Entspannungstipps für ein stressfreies Leben, denn Erholung und Regeneration sind nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist die zupackende Aktivität, die es braucht, um einmal gesteckte Ziele zu erreichen und Vorhaben in die Tat umzusetzen. Aus diesem Grund nehme ich das große Ganze in den Blick: »Slow Work | Slow Life« nutzt die Dynamik, die durch das Wechselspiel zwischen Phasen von Engagement und Anstrengung einerseits und Auszeiten für Erholung und die schönen Dinge des Lebens entsteht – das eine hängt vom anderen ab. »Slow Work | Slow Life« ist eine Philosophie, deren praktische Umsetzung Ihnen dabei hilft, persönliche wie berufliche Aufgaben erfolgreich zu meistern und gleichzeitig zufrieden, gesund und erfüllt zu sein.

Geht es Ihnen auch so, dass Sie aufgrund äußerer Gegebenheiten Ihre Arbeits- und Lebensweise nicht verändern können? Sie leiden darunter, dass sie zu wenig Zeit für Ihre Familie und Freunde und schlussendlich auch für sich selbst haben? Zu wenig Zeit für Erholung, zu wenig Zeit für die schönen oder wirklich wichtigen Menschen und Dinge im Leben? Zu wenig Zeit für gute Gespräche und Reflexion? Zu wenig Zeit für Inspiration, Kunst und Kultur? Sie leiden, weil sie entweder das Gefühl haben, von Ihrer Arbeit und den Alltagsaufgaben förmlich verschlungen zu werden, oder aber weil Sie sich – beruflich wie privat – in einem belastenden Beziehungsgeflecht gefangen fühlen? Im Extremfall verlieren Sie darüber ihren Antrieb und Lebenssinn?!

Mit diesem Buch trete ich diesen weit verbreiteten Annahmen entgegen. Ich bin davon überzeugt, dass das übliche Selbstbild des stets aktiven, zeitlich eingespannten Menschen dringend überholt werden muss, um der aktuellen Entwicklung in Wirtschaft und Gesellschaft zu begegnen. Es gilt als leistungsstark, wer ständig beschäftigt wirkt und unterwegs ist. Manch ein Manager brüstet sich damit, dauerhaft mit weniger als vier Stunden Schlaf pro Nacht auszukommen. Auch wenn wir uns im Stillen fragen »Wie macht der das bloß?«, ist es doch üblich, der Person für ihr hohes zeitin-

tensives Engagement viel Anerkennung zu zollen. Im beruflichen Kontext gilt es gar als Voraussetzung für den nächsten Karriereschritt und wirtschaftlichen Erfolg.

In meiner langjährigen Berufstätigkeit habe ich nicht nur viele Menschen getroffen, die berufliche Ziele verfolgen und damit an ihre Grenzen stoßen, sondern auch jene, die privat überlastet sind. Wenn auch ihre Motive und die Ziele sehr unterschiedlich sein mögen, unterscheidet sich das Verhalten im Job weniger von dem im Privatleben als es oft den Anschein hat. Egal wo ein Mensch sich bewegt, agiert er auf Basis seiner Einstellungen, Vorlieben und Gewohnheiten.

Entschleunigung hat nicht immer nur angenehme Seiten. Es gibt auch die Art von Bremsmanövern, die nicht bei einem Cappuccino im Café enden, sondern auf dem harten Boden der Realität. Manchmal nehmen Menschen erst dann Tempo aus ihrem Leben, wenn es einen Weckruf gegeben hat.

Es ist ähnlich wie beim Autofahren, wenn man zu schnell in eine Kurve hineinfährt und die Fliehkräfte deutlich zu spüren sind. Erst dann merken wir, dass wir zu lange auf dem Gaspedal gestanden haben und hoffen, dass wir noch einmal die Kurve kriegen. So ein Weckruf stellt ein ernst zu nehmendes Problem dar, das sich eben nicht einmal so nebenher, quasi im vorbeifahren, lösen lässt. Besonders schwerwiegend ist es, wenn es sich um eine Erkrankung oder den Todesfall eines nahestehenden Menschen handelt.

Immer wieder erlebe ich, dass erst durch derartige Erfahrungen erkannt wird, dass wir nicht immer alles kontrollieren und planen können und dass unsere Lebenszeit endlich ist. Diese existenzielle Erfahrung relativiert vieles, was bislang wichtig schien. Zugleich ermöglicht diese Erkenntnis grundlegende Veränderungen, die im Rückblick als überfällig eingestuft werden.

Ich beschäftige mich beruflich seit mehr als zwanzig Jahren mit dem Dreiklang »Veränderung – Beruf – Gesundheit«. Immer wieder finden Klienten zu mir, weil massive Gesundheitsbeschwerden sie dazu zwingen, ihre bisherige Arbeits- und Lebensweise neu zu adjustieren. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn es sich um chronische Krankheitsbilder handelt, die eine dauerhafte Veränderung der Gewohnheiten erfordern. Meine Aufgabe ist es dann, dort weiter zu machen, wo die medizinische Therapie für gewöhnlich aufhört.

Schwierige Lebenssituationen, insbesondere schwerwiegende Ereignisse, überfordern uns schnell: emotional, physisch und mental. Besonders dann, wenn jemand nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Verantwortung trägt, sei es für die Familie, für einen anspruchsvollen Job oder gar das eigene Unternehmen, ist es wichtig, nicht nur einen Blick auf die persönliche Gesundheit, sondern auf die gesamte Lebens- und Arbeitssituation zu werfen.

Mir ist es sehr wichtig, meinen Klienten die Erfahrung zu vermitteln, dass sie Einfluss auf ihre Arbeits- und Lebensweise, auf ihr Wohlbefinden, auf ihre Emotionen und ihre Gedanken haben: Sie sind keine Opfer! Ich vermittele ihnen Techniken und Methoden, mit denen sie sich situativ helfen können und ihre Einstellung zur aktuellen Situation verändern können. Des Weiteren habe ich als ehemalige Unternehmensanalystin wirtschaftliche Belange ebenso im Blick wie moderne Arbeitszeitgestaltung und Fragen der betrieblichen Eingliederung.

Ich bin davon überzeugt, dass wir es selbst in der Hand haben, wie wir mit den Weckrufen des Lebens umgehen: ob wir sie ignorieren und einfach weitermachen wie bisher. Oder ob wir einmal innehalten ... entschleunigen ... und uns selbst überprüfen. Um in der Folge oftmals überfällige Entscheidungen zu treffen, geeignete Konsequenzen zu ziehen und gegebenenfalls die Weichen für den künftigen Lebensweg neu zu stellen.

Neben derart ernsten Ereignissen im persönlichen Bereich tritt seit einiger Zeit eine Entwicklung, die einen jeden im Berufs- wie Privatleben gleichermaßen betrifft: der digitale Fortschritt mit all seinen weitreichenden Auswirkungen.

Ich halte die grundsätzliche Modernisierung des Arbeits- und Lebensstils für eine notwendige Konsequenz der digitalen Transformation. Digitalisierung ist kein neues technisches Spielzeug, sondern eine gesellschaftsprägende Entwicklung. Der technologische Fortschritt und die damit einhergehende grenzüberschreitende Vernetzung weisen den Blick über wirtschaftliche Belange hinaus. Völlig neuartige Produktlösungen beeinflussen unser aller Kommunikationsverhalten, die Organisation des Arbeits- und Privatlebens und das gesellschaftliche Miteinander insgesamt.

Schon lange wird die sogenannte Entgrenzung von Arbeit und Privatleben kritisch diskutiert. Ob dies am Ende tatsächlich so negativ ist, wie häufig dargestellt, bleibt abzuwarten. Fest steht, an vielen Entwicklungen kommen wir alle miteinander nicht vorbei – wie also damit umgehen?

In dem Hochtechnologieland Deutschland fokussieren Unternehmer, Politiker wie auch die Medien gewohnheitsmäßig auf die Optimierung von Prozessen und die neuesten digitalen Tools. Aktuell fördert das wirtschaftliche und gesellschaftliche System die Vorteile, die sich durch die Digitalisierung und andere aktuelle Trends ergeben. Wir profitieren alle bis zu einem gewissen Grad davon.

Dies ist die eine Seite der Medaille.

Die andere Seite sind Problemlagen, die sich im menschlichen Bereich abspielen. Und das, obwohl ihrem Ursprung nach Wirtschaft dem Menschen dient – nicht umgekehrt. Was ich meine: Der ursprüngliche Sinn von Wirtschaft ist das Lösen von Problemen, die Beschaffung und der Tausch von Ressourcen, damit Menschen gut (über)leben können. In digitalen Zeiten gilt es umso mehr, den Menschen im Blick zu behalten.

Zahlreiche Menschen stehen unter dem Eindruck, der aktuellen Entwicklung nicht hinterherzukommen. Sie erleben die Veränderungen in ihrem Arbeits- und Privatleben als unabhängige, digital getriebene Dynamiken. Einerseits werden diese gern genutzt, wie etwa Social-Media-Plattformen und Streamingdienste, die ausschließlich über das Internet zu nutzen sind.

Andererseits wird zum Beispiel die gewerbliche Nutzung privater Daten und die damit verbundene Transparenz skeptisch betrachtet. Ein Gefühl des Kontrollverlusts macht sich breit und verunsichert. Das Tempo, die Komplexität und die Tragweite der Entwicklung machen Angst, auch, weil man sich dem weitgehend ausgeliefert fühlt. Die damit verbundene Unberechenbarkeit wirft existenzielle Fragen auf und mündet in den Wunsch nach Orientierung in einer volatilen Welt.

Fest steht: Die Arbeitsweise in den meisten Unternehmen und Berufen wird sich in den kommenden Jahren komplett verändern. Da, wo bisher weitgehend prozesshaft gedacht und mit klaren Zielvorgaben relativ gleichmäßig getaktet gearbeitet wurde, werden sich mit zunehmender Geschwindigkeit betriebliche Abläufe und Arbeitsbedingungen beschleunigen. Ganze Tätigkeitsfelder und gar Berufe werden wegfallen, neue Berufsbilder entstehen. Gleichzeitig flexibilisiert sich die Arbeit selbst durch zunehmende Mobilität, virtuelle Zusammenarbeit und Wegfall fester Arbeitszeiten.

Immer kürzere Produktzyklen, in schneller Folge laufende Software-Updates und digitale Innovationen erfordern nicht nur fortwährend die Anpassung von Organisationsstrukturen und Ablaufprozessen, sondern auch die Überprüfung von Geschäftsmodellen. Hierbei kommt es entscheidend auf die Reaktion der verantwortlichen Personen im Unternehmen an. Zu langsame oder falsche Anpassungen können disruptive Folgen haben und die Existenz des Unternehmens aufs Spiel setzen.

Die rasante Entwicklung wird flankiert durch die wachsende Informationsflut und ständige Erreichbarkeit auf digitalen Endgeräten. Social-Media-Netzwerke revolutionieren unser Kommunikationsverhalten, privat wie beruflich. Informationen können grenzüberschreitend, sei es international-global oder einfach von Mensch zu Mensch und von Abteilung zu Abteilung, unternehmensübergreifend und hierarchieunabhängig, in Sekundenschnelle weitergegeben und miteinander geteilt werden. Unternehmen und Dienstleister müssen hinnehmen, dass ihre Kunden ihre Produkte und Dienstleistungen, öffentlich für jeden Interessenten einsehbar, bewerten, und das nicht immer zum Besten.

Der zunehmende Einsatz von Automation und integralen IT-Systemen führt zu neuen Arbeitsformen: hin zu Netzwerkstrukturen, weg von Hierarchien und Top-down-Kommunikation. Dies erfordert ein neues Führungsverständnis, das weniger auf die rein fachliche Expertise abstellt und stattdessen die sogenannten Soft Skills als Schlüsselkompetenzen in den Vordergrund rückt. Die Zusammenarbeit in virtuellen, interdisziplinären Teams oder projektbezogene Arbeit im Homeoffice erfordern von allen Beschäftigten ein verändertes Kommunikationsverhalten und mehr Kooperationsbereitschaft.

All dies ruft bei vielen Menschen ein Gefühl der Unsicherheit und fortgesetzten Beschleunigung hervor, sie reagieren darauf mit dem Wunsch nach Beständigkeit, nach Auszeiten, Arbeitszeitreduzierung und Entspannung. Da, wo sich Arbeit und Leben immer mehr als bisher loskoppeln von Zeit und Ort, wo sich beides immer mehr miteinander vermischt, wo sich altbekannte Strukturen auflösen, nimmt das Bedürfnis nach Arbeitskonzepten zu, die es erlauben, den persönlichen Vorstellungen gemäß zu leben und zu arbeiten. Letztendlich ist dies eine Voraussetzung dafür, dauerhaft motiviert an die Arbeit zu gehen, und leistungsfähig, gesund und zufrieden zu bleiben.

Damit rückt wiederum der Begriff »Entschleunigung« in den Blick. Anders als vielfach assoziiert, impliziert Entschleunigung eine fortwährende, grundlegende produktive Aktivität – keinesfalls jedoch dauerhafte Ruhe oder gar Stillstand. Denn der Unternehmenserfolg hängt ebenso wie das berufliche Fortkommen entscheidend davon ab, dass der Betrieb aufrechterhalten wird, dass Projekte weiterlaufen und vereinbarte Leistungen erbracht werden. In den Unternehmen wird eine Geschäftsführung gebraucht, die den schnell aufeinander folgenden Anpassungsprozessen gelassen entgegentritt, ohne dabei den technologischen und wirtschaftlichen Anschluss zu verpassen. Für leistungsstarke und ergebnisorientierte Menschen kommt es mehr denn je auf gelungene Selbststeuerung, eigenmotivierte Disziplin und mehr Miteinander mit Kollegen und Kunden an.

Hierfür benötigen Sie, sei es als Unternehmer, Freiberufler, Führungs- oder Fachkraft, die Fähigkeit, Ihr eigenes Arbeitstempo wie auch das Ihrer Mitarbeiter oder Geschäftspartner situativ zu beeinflussen und betriebliche Gegebenheiten zügig anzupassen. Entschleunigung ermöglicht Ihnen, die Organisation und letztendlich sich selbst erfolgreich durch unruhige Zeiten zu steuern und die Herausforderungen des Lebens zu meistern, ohne dabei persönliche Belange aus dem Blick zu verlieren.

In diesem Sinne meint Entschleunigung das Wechselspiel zwischen konzentrierter Aktivität und ruhiger Bewegung. Dieses Können ist immer dann nötig, wenn es gerade besonders hoch hergeht oder Unerwartetes passiert, wenn also überlegtes Handeln, strategischer Weitblick und zügige Problemlösungen gefordert sind. Entschleunigung ist etwas, das Sie tun, das sich in ihrem persönlichen Verhalten ausdrückt und in ihrem Alltag Wirkung zeigt.

Ein derart entschleunigtes Verhalten resultiert aus einer inneren Einstellung, mit der Sie dem Leben und anderen Menschen begegnen. Entschleunigung entspringt einem Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit, in dem Sie überlegte Entscheidungen treffen. Entscheidungen, die nicht nur für Sie persönlich Sinn machen, sondern auch alle anderen Beteiligten, Inte-

ressen und Auswirkungen angemessen berücksichtigen. Es gilt, diese Haltung immer wieder aufs Neue einzunehmen und dauerhaft zu kultivieren. Selbstverständlich werden Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Kunden, aber auch Ihre Familie und Ihre Freunde, alle Möglichkeiten nutzen, die die Digitalisierung bereit hält. Daran kommen Sie nicht vorbei, es ist eine Frage des Zeitgeistes und der globalen wirtschaftlichen Entwicklung. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, dass der Mensch hinsichtlich Präzision, Daten-Speicherkapazität, Schnelligkeit und dauerhafter Auslastung im Vergleich zu einer Maschine keinerlei Chancen hat. Insofern ist es aussichtslos, das menschliche Leistungsvermögen in einen Wettstreit gegen den technologischen Fortschritt antreten zu lassen. Nötig ist vielmehr eine Rückbesinnung auf das, was wir am besten können und worauf es im (Wirtschafts-)Leben immer mehr ankommt.

Es stellen sich eine Vielzahl von Fragen:

- Wie vermeiden Sie eine Überhitzung der immer schneller ablaufenden Arbeits- und Kommunikationsprozesse und Ihres eigenen Tuns?
- Welche besonderen Fähigkeiten können Sie einsetzen, um den aktuellen Entwicklungen zu begegnen?
- Welche Ressourcen gilt es zu mobilisieren, die dem digitalen Fortschritt nicht nur Rechnung tragen, sondern ihn sinnvoll ergänzen und nutzbar machen?
- Welche Kompetenzen werden künftig entscheidend für den dauerhaften unternehmerischen beziehungsweise beruflichen Erfolg sein? Wie lassen sich diese entwickeln?
- Wie sehen die idealen betrieblichen Rahmenbedingungen und Arbeitsformen aus und welchen Einfluss haben Sie darauf?
- Wie gelangen Sie zu einer inneren Haltung von Ruhe und Gelassenheit als Quelle eines entschleunigten Arbeits- und Lebensstils?
- Wie schaffen Sie es, diese Einstellung dauerhaft aufrechtzuerhalten?
- Wie wappnen Sie sich für einen »Weckruf des Lebens«?
- Wie sieht Ihr persönlicher Beitrag zu dem anstehenden kulturellen Wandel in Wirtschaft und Gesellschaft aus?

In diesem Buch finden Sie Antworten auf diese Fragen, die sich aus meinen langjährigen beruflichen Erfahrungen speisen und aktuellen Gegebenheiten Rechnung tragen. Ich stelle Ihnen zu relevanten Bereichen ein alltags-taugliches, wirksames Konzept vor, das Ihnen dabei hilft, sich über Ihre persönlichen Prioritäten und Handlungsoptionen zu orientieren. Refle-xionsfragen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche und berufliche Situation zu betrachten, aktuelle Handlungsfelder zu definieren und Ge-staltungsspielräume zu entdecken. Konkrete Tipps unterstützen Sie dabei, sich selbst und ihr Umfeld zu entschleunigen, praktisch und pragmatisch.

Mein Ziel ist es, Ihnen mit diesem Buch eine neue Perspektive auf die Herausforderungen der durch die digitale Technologie einerseits und durch kulturelle, globale und wirtschaftliche Effekte getriebenen Entwicklung andererseits zu ermöglichen. Dabei kommt es mir darauf an, den Blick auf den Menschen zu lenken – auf Sie selbst als Unternehmer, Fach – und Führungskraft oder Selbstständiger, auf Ihre Kollegen, Geschäftspartner, Kunden und Ihr soziales Umfeld. Ich bin fest davon überzeugt, dass Zu-kunft gestaltbar ist, und dass sich bislang ungenutzte Potenziale entfalten lassen, indem wir unser aller Lebens- und Arbeitsstil modernisieren und die berufliche Zusammenarbeit wie das Zusammenleben neu gestalten. In diesem Bereich ist noch jede Menge Platz für Innovation! Hierfür braucht es Kreativität, Fantasie, den Mut zum Querdenken – Qualitäten, die der Mensch jedweder künstlicher Intelligenz voraus hat. Letztendlich sind und bleiben Menschen, anders als die digitalen Technologien, Herrscher über die eigene Lebenszeit. Es liegt also an Ihnen, wie und wofür Sie Ihre Zeit nutzen und in welchem Tempo Sie sich durch Ihr Leben bewegen!

Wenn Sie beim Lesen dieses Buches konkrete Anregungen dafür gefunden haben, welchen Beitrag ein entschleunigtes Leben und Arbeiten für Sie und Ihr berufliches Wirken leisten kann, dann habe ich alles richtig ge-macht! Und sollten Sie feststellen, dass es mit der Lektüre dieses Buches allein nicht getan ist, wenden Sie sich gern persönlich an mich: Entschleu-nigung ist meine Profession!

Die Basis Ihres Lebens



Das Gegenteil von Zeit ist Ewigkeit

Wir leben nach der Zeit, ohne darüber nachzudenken. Verabredungen, Deadlines und Arbeitszeiten sind bestimmt davon, was die Stunde schlägt. Es ist ganz normal für uns, dass alles, was wir tun, in Zeit gemessen werden kann, dass wir ihrem Lauf durchgetaktet folgen wie ein Uhrwerk.

Dabei ist die Zeitmessung zwar global einheitlich – jeder Tag hat immer vierundzwanzig Stunden – aber das Empfinden des Zeitablaufs variiert von Mensch zu Mensch. Per Definition bedeutet das Wort »Zeit«¹ sinngemäß »Abgeteiltes«. Jeder von uns erfährt die Welt als einen in die Zukunft gerichteten Prozess: Die im menschlichen Bewusstsein unterschiedlich erlebte Abfolge des Geschehens führt zur Aufteilung der Zeit in die Segmente Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dementsprechend planen wir unsere Zeit im Voraus, sei es von Wochenende zu Wochenende, von Deadline zu Deadline, auf den nächsten Urlaub hin oder mit Blick auf den nahenden Renteneintritt. Bei aller Planung kann Zeit nicht angefasst werden, im wahrsten Sinne des Wortes ist sie weder zu fassen noch anzuhalten.

Fest steht, dass Zeit von Menschen sehr unterschiedlich erlebt wird, in Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren, die einerseits individuell begründet sind und andererseits von äußeren Faktoren abhängen. Je nach Rahmenbedingungen und persönlicher Verfassung empfinden wir Zeit als lang- oder kurzweilig, wir nehmen sie intensiv oder oberflächlich wahr. Die Einschätzung der Länge eines Zeitraums hängt wesentlich von unseren Erwartungen, unserer Aufmerksamkeit und Motivation ab und wird durch weitere Faktoren wie Umwelteinflüsse, Alter, Krankheit und psychische Dispositionen wie zum Beispiel Depression beeinflusst.

Diese Umstände verdienen insofern eine besondere Betrachtung, da sich das Zeiterleben durch den technologischen Fortschritt, die anhaltende Globalisierung und die zunehmende Vernetzung verändert. Viele Menschen

erleben damit einhergehende Gleichzeitigkeit von Ereignissen und die wachsende Informationsflut als Beschleunigungseffekte. Dieses Empfinden verstärkt sich, wenn wir versuchen, mit dieser Entwicklung vollumfänglich Schritt zu halten, indem wir ständig erreichbar bleiben und auf jeden Impuls und jede Anfrage von außen reagieren. Wer sich das Tempo des digitalen Fortschritts vor Augen hält, kann schnell erkennen, dass diese Reaktionsmuster direkt in die Überforderung führen. Wer dies verhindern möchte, muss umdenken. Gebraucht wird eine neue Einstellung zur Zeit, frei nach dem Motto »Ich habe keine Zeit – ich nehme sie mir!« Nicht die Uhren sind neu zu stellen, sondern der Mensch!

Ich beobachte eine allgemein wachsende Sehnsucht nach Rückzug, nach Erholung und Stille. In den vergangenen Jahren haben Angebote, die diesem Bedürfnis Rechnung tragen, drastisch zugenommen. Diese reichen vom sogenannten Waldbaden nach japanischem Vorbild über Meditationskurse bis hin zum Stille-Retreat im Kloster – für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel ist etwas dabei.

Frage ich hieran interessierte Personen nach ihrer Motivation, geht es ihnen überraschenderweise nicht allein um ihr persönliches Wohlbefinden. Häufig nennen sie als Auslöser, die fehlende Qualität in ihren Beziehungen: Sie wünschen sich ausreichend Zeit für ihre Partner und Kinder, aber durchaus auch für ihre Kollegen, Kunden und Klienten. Letzteres trifft vor allem auf diejenigen zu, die in medizinisch-therapeutischen, pflegerischen oder pädagogischen Berufen tätig sind. Dieses Bedürfnis nach mehr Zeit wirkt oft wie eine ausgleichende Gegenreaktion auf zu lange Arbeitszeiten und einen durchgehend hohen Aktivitätsmodus: Viele Menschen sind beruflich wie privat extrem eingespannt, hetzen von einem Termin zum nächsten und finden kaum noch zu sich selbst.

Sie bemerken häufig erst dann, wenn wichtige Beziehungen zerbrechen oder sie sich selbst überfordert haben, dass sie schon lange in einem Hamsterrad laufen. Im schlimmsten Fall sind ihnen überdies der Sinn und das

Ziel ihres Handelns entfallen. Dann setzt die Erkenntnis ein, dass Zeit nicht zurückgeholt werden kann, dass sie nur ein einziges Mal einsetzbar ist. An diesem Punkt findet ein Umdenken statt, es entsteht ein neues Qualitätsbewusstsein.

Der oben erwähnte Rückzug in die Stille ist dabei meistens nur der erste Schritt: Ruhe und Distanz zum Alltag schaffen Zeit und Raum für eine persönliche Bestandsaufnahme. Auf dieser Basis wird die aktuelle Situation oft erst in vollem Umfang deutlich, und es können notwendige Entscheidungen getroffen und Konsequenzen gezogen werden. In der Folge treten diese Menschen wortwörtlich auf die Bremse: Sie reduzieren ihre Arbeitszeit, verabschieden sich von Projekten oder beruflichen Zielen, lösen sich aus belasteten Beziehungen und so weiter. Auf der anderen Seite gewinnen sie Zeit und Freiraum für die Menschen und Dinge, die ihnen wirklich wichtig sind.

Diese Entwicklung ist nicht neu: Bereits seit den 1990er-Jahren lässt sich eine Tendenz zum Downshifting beobachten, was eine verkürzte Arbeitszeit infolge hoher Belastung meint. Allerdings geht es denjenigen, die ihre Arbeitszeit reduzieren wollen, nicht allein um Erholung und Müßiggang. Vielmehr ist es ihnen wichtig, mehr Zeit für persönliche Reflexion, sinnstiftende Aktivitäten und wichtige Beziehungen zu haben.² Das steht keineswegs im Widerspruch zu ihrer Motivation: die meisten Berufstätigen identifizieren sich auch in Teilzeit mit ihrem Job und sind engagiert bei der Sache.

Dennoch wird, zumindest in Deutschland, Teilzeit immer noch im Kontext von Familie betrachtet: Wer kleine Kinder zu betreuen hat oder kranke Angehörige unterstützt, kann mit einem gewissen Verständnis seitens des Chefs oder aus dem Kollegenkreis rechnen. In diesen Fällen wird der Wunsch nach Arbeitszeitreduktion zwar toleriert, doch immer noch als die Karriere hemmend eingestuft. Wer jedoch seine Arbeitszeit reduzieren möchte aufgrund eines Lebensmodells, das berufliche und private Interes-

sen anders gewichtet, gilt zumindest als Exot, gegebenenfalls als unengagierter Low Performer.

Eine Unternehmerin, mit der ich ein Hintergrundinterview zu diesem Buch führte, stuft Teilzeit bei Nachwuchskräften als eine Art Belohnung ein, die diese erst dann erhalten, wenn sie »einige Jahre herangeklotzt und sich bewiesen hätten. Schließlich müsse der Umsatz, der letztendlich das Gehalt erwirtschaftet, erst einmal verdient werden«.

Wer so denkt, koppelt (Präsenz-)Zeit an Produktivität und Gelderlös. Diese Annahme beruht auf einer historischen Entwicklung, die ihren Ausgang im 19. Jahrhundert hat: Mit Einzug der Industrialisierung und den kapitalistischen Wirtschaftsformen entwickelte sich eine Arbeitsmoral (»protestantische Wirtschaftsethik«, Max Weber), in deren Zentrum ein von Kosten-Nutzen-Erwägungen geprägter »sparsamer«, »rechenhafter« Umgang mit Zeit steht.³ Auf diesem Anspruch fußt heute noch unser komplettes Wirtschaftsgeschehen. Beschäftigte und Freiberufler werden weitgehend auf der Basis von Stundenlöhnen beziehungsweise Zeiteinsatz honoriert, für Unternehmen sind Just-in-time-Lieferungen und vorgegebene Bearbeitungszeiten pro Vorgang selbstverständlich.

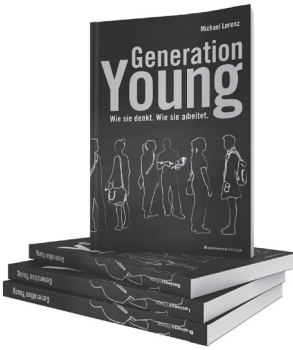
Der Produktionsschub der modernen Industrie ist im Wesentlichen dieser Gleichung $Zeit = Geld$ zuzuschreiben. Dadurch besteht ein ständiger Druck, Zeit »sinnvoll«, das heißt wirtschaftlich zu nutzen. Der Anspruch, in möglichst wenig Zeit möglichst viel zu erwirtschaften, kommt einem Motor gleich, der die Menschen in Industrie und Gesellschaft dazu antreibt, immer mehr und immer schneller vorzeigbare Leistung abzuliefern. Wer das schafft, erhält Anerkennung, und zwar nicht nur für das Arbeitsergebnis an sich, sondern allein schon für die Tatsache, dass er fleißig und lange arbeitet.

Prof. Dr. Hartmut Rosa, renommierter Zeitforscher und Soziologie an der Universität Jena, führt hierzu aus: »Natürlich, die ganze Moderne ist eine einzige Geschichte des Zeitsparens und der Beschleunigung: Mit dem Auto

kommen wir rascher voran als zu Fuß, mit dem Flugzeug schneller als mit dem Auto. Waschmaschinen, Staubsauger, Mikrowellen sparen Zeit, E-Mails erreichen ihren Adressaten in Sekundenschnelle. Fast jede Technik ist mit dem Versprechen verbunden, dass wir mit ihr Zeit gewinnen. [...] Paradoxerweise stellt sich dennoch kein Zeitreichtum ein, sondern Zeitknappheit. Denn die Aufgabenmenge nimmt so rasant zu, dass wir sie trotz des Zeitgewinns nicht abarbeiten können.«⁴

Diese Dynamik mündet – angetrieben vom technologischen Fortschritt – bei immer mehr Menschen in einen grundsätzlichen Perspektivwechsel. Während sie in der Vergangenheit hoffnungsvoll davon ausgingen, durch ihren Einsatz vom ökonomischen Aufschwung zu profitieren, leben sie zunehmend unter dem Eindruck, dass Wachstum und Beschleunigung der Vermeidung der Krise dienen: »Höher, schneller, weiter« ist zu dem Slogan derjenigen geworden, die Angst davor haben, wirtschaftlich abgehängt zu werden. Hartmut Rosa geht davon aus, dass diese Angst ein maßgeblicher Antreiber für die hohen Belastungen ist, denen sich Menschen beruflich wie privat aussetzen.

Generation Young



Michael Lorenz
Generation Young
Wie sie denkt. Wie sie arbeitet.
1. Auflage 2019

204 Seiten; Broschur; 19,95 Euro
ISBN 978-3-86980-456-9; Art.-Nr.: 1070

Bereits oder schon Menschen ab Mitte dreißig sehen in jungen Leuten ein Rätsel. Scheinbar vollkommen anders sozialisiert, haben sie ihre ganz eigene Sichtweise auf Hierarchien, Regeln, Arbeit und Werte. Generation X, Y, Z – ungelöst.

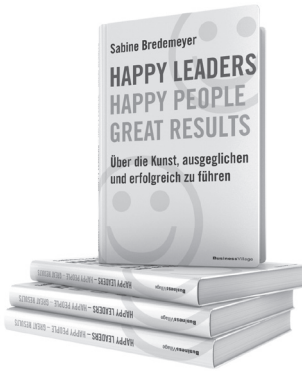
Doch wer sind sie eigentlich? Wie tickt die junge Generation? Was erwarten sie von Arbeitgebern? Wie bringt man sie an die Arbeit?

Antworten darauf liefert Michael Lorenz' neues Buch. Es gibt einen tiefen Einblick in die Gedankenwelt der jungen Generation. Anschaulich zeigt es, wie die junge Generation sozialisiert wurde und wie sie zu dem geworden ist, was sie heute ist.

Lorenz zeigt, wie wir die Brücke zwischen den Generationen schlagen, Gemeinsamkeiten finden und uns aufeinander zubewegen, um gemeinsam konstruktiv die Zukunft zu gestalten. Denn erst wenn wir beginnen, die jungen Menschen zu verstehen, haben wir die Möglichkeit, ein produktives und kooperatives Arbeitsumfeld zu gestalten.

Dieses Buch ist ein Muss für alle Menschen mit Führungsverantwortung und all jene, die ihre jungen Kolleg(inn)en besser verstehen wollen.

Happy Leaders | Happy People | Great Results



Sabine Bredemeyer

Happy Leaders | Happy People | Great Results

Über die Kunst, ausgeglichen und erfolgreich zu führen

1. Auflage 2019

276 Seiten; Hardcover; 29,95 Euro

ISBN 978-3-86980-452-1; Art.-Nr.: 1066

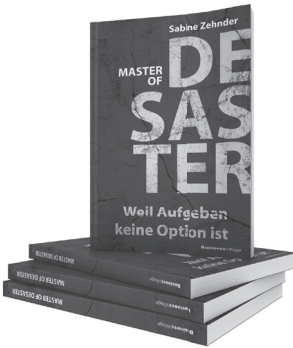
Es gibt viele Empfehlungen, wie Führungskräfte zu arbeiten haben und mit welchen Methoden und Instrumenten der Führungsalltag effektiv gestaltet werden kann. Doch ein Aspekt wird gerne ausgelassen: Der Mensch in der Rolle als Chef oder Vorgesetzter.

Denn gerade Menschen in verantwortungsvollen Positionen stehen unter enormem Leistungsdruck, verdrängen gerne alle Warnzeichen und ignorieren oft ihre Intuition. Mit einem strengen Fokus auf das Außen, auf Lösungen, auf das, was nicht funktioniert, bleiben sie früher oder später selbst auf der Strecke.

Genau hier setzt Sabine Bredemeyers Buch an. Aus einer überraschend nachvollziehbaren Perspektive zeigt sie, wie Führungskräfte ihre eigene Balance und ihre Selbstbestimmtheit zurückgewinnen, Charisma und Anziehungskraft entwickeln und zum Happy Leader werden, der mit inspirierten Mitarbeitern Großes erreichen kann. Denn erst, wenn wir mit unseren Wünschen, Zielen und unserem Körper im Einklang sind, gewinnen wir echte Lebensfreude zurück.

Dabei sind die ersten Schritte ganz einfach: Entdecke, was du wirklich willst. Achte auf deinen Körper. Nehme bewusster wahr und lerne verstehen, was dein Umfeld dir deutlich signalisiert. Dann werden auch zeitgemäße Führungstools einfacher und mit nachhaltigem Erfolg umsetzbar.

Master of Disaster



Sabine Zehnder
Master of Disaster
Weil Aufgeben keine Option ist
1. Auflage 2018

208 Seiten; Broschur; 19,95 Euro
ISBN 978-3-86980-440-8; Art.-Nr.: 1056

Das Böse lauert immer und überall. Sicher ist nur, dass nichts sicher ist. Und meistens kommt kein Unglück allein, die Ereignisse überschlagen sich in einem erschreckenden Automatismus. Und wir stehen mittendrin und hadern mit uns und mit der Lösung.

Doch wie gehen wir mit kleinen und größeren Desastern um? Wie können wir uns vor neuen Katastrophen schützen? Wie erlangen wir die Handlungshoheit wieder zurück?

Antworten auf diese Fragen gibt Sabine Zehnders Buch. Es zeigt, wie wir in der Gemengelage aus Schicksal und selbst verschuldeten Katastrophen den Überblick behalten. Denn erst dann können wir kluge Entscheidungen treffen und als cleverer Opportunist das Beste für uns herausholen. Tiefgründig und pointiert inspiriert es, zu einem widerstandsfähigen und guten Leben zu finden und das Leben nicht mehr willkürlich laufen zu lassen.

Die ersten Schritte auf diesem Weg sind dabei ganz einfach: Lass den Kopf nicht hängen, finde heraus wo es eigentlich hakt, übernimm Verantwortung für dein Handeln.

Denk klar



Ingo Radermacher

Denk klar

Klug entscheiden in digitalen Zeiten
1. Auflage 2018

272 Seiten; Broschur; 24,95 Euro

ISBN 978-3-86980-438-5; Art.-Nr.: 1055

Digitalisierung, Disruption, Transformation, Globalisierung, Big Data – unsere Gegenwart wandelt sich schnell und fundamental. Und dieser Wandel ist ubiquitär: Er berührt sämtliche gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und persönlichen Bereiche – ausnahmslos.

Scheinbar hilflos sind wir neuen Technologien, Zukunftsunsicherheiten und Manipulationsmaschinen ausgeliefert. Überfordert von der Fülle an Handlungsoptionen sind wir wie paralysiert und vertrauen eher Algorithmen als eigener Erfahrung und gesundem Menschenverstand. Wir überlassen Denken und Entscheiden lieber Anderen, im Zweifel sogar den Maschinen.

Doch wie gewinnen wir Entscheidungs- und Denkhoheit zurück? Woran können wir uns noch orientieren? Wie können wir Fake und Wahrheit unterscheiden? Wie kann uns kluges Entscheiden in allen Lebensbereichen gelingen – heute und in Zukunft?

Ingo Radermacher gibt Antworten. Sein Buch verbindet Zeitdiagnose und Sachinformation. Es zeigt unterhaltsam die Irrwege auf, die wir heute in Sachen »Entscheidung« einschlagen und bietet klare Lösungen an, wie es besser geht!

Seine Prämisse und Quintessenz: Zukunftsfähigkeit, Innovation und Erfolg haben ihren Ursprung im eigenen, klaren Denken.

