

Sei gut zu dir, wir brauchen dich

HORST CONEN

SEI GUT ZU DIR, WIR BRAUCHEN DICH

Vom besseren Umgang mit sich selbst

Campus Verlag
Frankfurt/New York

ISBN 978-3-593-51064-4 Print
ISBN 978-3-593-44201-3 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-44202-0 E-Book (EPUB)

3., aktualisierte Auflage 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2005, 2019 Campus Verlag GmbH

Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus Minon Pro und Myriad Pro

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

Für Cosima und Noël

»Wenn ich nicht für mich
einstehe, wer dann?«

Erich Fromm

Inhalt

Vorneweg	11
Einführung: Das »Take-Care-Prinzip«	15
Schleppen Sie die Vergangenheit mit sich herum?	23
Verändern Sie mit »starken Sprüchen« Ihr Leben	23
Take-Care-Prinzip: So schaffen Sie sich ermutigende Lebensbotschaften	30
Vom OJE- zum AHA-Denken	33
Werden Sie zum Rosinenpicker – sammeln Sie positive Ereignisse	36
Mit Kopfarbeit gegen den inneren Nörgler	45
Die unerledigten seelischen Geschäfte	49
Sie sind nicht allein!	59
Setzen Sie sich selbst unter Druck?	61
Take-Care-Prinzip: So nehmen Sie den Druck heraus	63
Sorgen Sie regelmäßig für Druckausgleich	71
Finden Sie ein gesundes Maß	74
Sagen Sie auch mal Nein	79
Bewahren Sie sich ein Stück Lockerheit	81
Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen	86
Wie gehen Sie mit Stress und Ärger um?	88
Das »Figarogefühl«	89
Ermitteln Sie Ihre Stressoren	90
Betrachten Sie Ihre Gesundheit als wichtigste Ressource	93

So gewinnen Sie neue Energie	97
Positive Selbstbeeinflussung gegen Stress	100
Take-Care-Prinzip: So sind Sie weniger gestresst	101
Positive Selbstbeeinflussung gegen Ärger	111
Take-Care-Prinzip: So ärgern Sie sich weniger	111
Bestimmen Sie, was Sie erleben	117
Machen Ihnen andere das Leben schwer?	120
Versuchen Sie, eine neutrale Haltung einzunehmen	120
Der schwierige Mitmensch	126
Take-Care-Prinzip: So erleichtern Sie sich den Umgang mit schwierigen Leuten	127
Leisten Sie sich Friedensdienste	145
Folgen Sie einem ungunten Antrieb?	147
Jeder wird von etwas getrieben	147
Take-Care-Prinzip: So geben Sie sich, was Sie brauchen	148
Introvertiert oder Extravertiert	150
Finden Sie heraus, was Sie steuert	155
Den Sinn und Unsinn des eigenen Tuns erkennen	161
Die MENÜ-Formel	164
So schalten Sie um auf positive Motivation	165
Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl?	167
Intuition ist lebenswichtig	167
Mehr mitbekommen bedeutet mehr gewinnen	170
Take-Care-Prinzip: So verbessern Sie Ihre Intuition	172
Können Sie sich verändern?	190
Das Chamäleon-Prinzip	190
Nicht nur Katzen haben sieben Leben	192
So erkennen Sie, ob Ihnen Veränderung gut tun würde	193
Take-Care-Prinzip: So trainieren Sie Ihre Veränderungsfähigkeit	197
Schenken Sie allen Ihren Fähigkeiten Beachtung	201
Lassen Sie keine Ihrer Fähigkeiten brachliegen	202

Bleiben Sie hungrig	205
Werden Sie reaktionsschnell	208
Selbsterfinder leben besser	211
Genießen Sie Ihr Leben?	213
Steuern Sie in die richtige Richtung?	214
Take-Care-Prinzip: So können Sie Ihr Leben mehr genießen	215
Lachen Sie oft	233
Treffen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung	244
Take-Care-Freundschaftsvertrag	248
Dank	250
Weiterführende Literatur	252
Der Autor	255

Vorneweg ...

Unser Alltag ist stressig. Das täglich zu schulternde Paket – für die einen der »Job-Wahnsinn«, für die anderen das »Familien-Chaos« – macht uns zu Getriebenen. Aufgaben müssen erfüllt, Probleme bewältigt werden. Das Gute an einem Tag geht dabei oft unter. Denn vieles wird kaum registriert oder schnell abgehakt. Wertvolle Momente, die uns jeden Tag widerfahren, gehen so oft verloren. Die Folge: Wir sehen vor allem die Belastungen und das Negative. Das legt sich bei vielen nicht nur auf die Stimmung. Auch unsere Seele gerät so leicht aus dem Gleichgewicht.

Deshalb vorneweg schon ein kleiner Test – ähnlich dem »Hämmerchen-Test« beim Hausarzt, der mittels eines leichten Schlags gegen das Knie ausgeführt wird, um die Eigenreflexe zu checken. Nur führen wir keine physiologische Kontrolle durch, sondern prüfen kurz, wie sehr der Stress uns einnimmt und ob wir trotz eines vollen Terminplans noch einen Blick für die schönen kleinen Dinge des Alltags haben.

Los geht's.

Kaufen Sie sich im Supermarkt ein Paket Bohnen – gewöhnliche Haushaltsbohnen – und stecken Sie sich davon eine Handvoll in die Hosen- oder Jackentasche. Und nun versuchen Sie, egal wie voll Ihr Programm heute aussieht, bewusst darauf zu achten, welche schönen Momente Sie neben Ihrer Arbeit und Ihren Aufgaben erleben – kleine Dinge oder Eindrücke, die bei genauerer Betrachtung erfreulich oder auch wertvoll sind. Und lassen Sie für jede positive Kleinigkeit, die Sie registrieren, eine Bohne aus Ihrem Reservoir in eine andere Hosen- oder Jackentasche wandern.

Das können Mikromomente sein. Zum Beispiel der erste duftende Kaffee am Morgen, das Lächeln oder die Faxen der Kinder (auch wenn

Sie es eigentlich eilig haben), am Mittag zehn Minuten die Sonne genossen zu haben, die durch die Bäume fiel, eine witzige App, frisch gefallene Kastanien aufzuheben und sich dabei auf einen gemütlichen Herbst zu freuen, beim Warten in der Schlange am Bahnhof oder vor der Kasse ein nettes Gespräch mit einem anderen Wartenden geführt oder die Sitzung beim Zahnarzt relativ locker überstanden zu haben, bei einer nötigen Arbeit einen Schritt weiter gekommen zu sein, das neue Paar Schuhe, eine junge Frau im Rollstuhl, die sich mit anscheinend sehr viel positiver Kraft durch die Menge bewegt und einem dabei selbst kurz klar wird, wie viel leichter man es selbst hat und dankbar dafür sein kann. Der fröhliche Smiley am Ende einer E-Mail eines sonst eher schwierigen Kunden, das nette Lächeln der Thekenkraft in der Kantine, das aufmunternde Lob des Chefs nach einer zähen Verhandlungsrunde oder der Schokoriegel, den die Kollegin zur Überraschung auf Ihre Tastatur gelegt hat – all dies sind Momente, die eine Bohne wert sind.

Nehmen Sie sich abends die Zeit, Ihre Mikromomente des Tages zu zählen. Legen Sie dazu die gesammelten Bohnen auf den Tisch und lassen Sie kurz Revue passieren, was Sie tagsüber Positives erlebt haben. Was war Ihnen heute eine Bohne wert oder vielleicht sogar zwei? Und auch an Tagen, an denen Sie meinen, dass gar nichts positiv war, sollten Sie versuchen, etwas Gutes zu entdecken, und sei es »nur«, dass nichts wirklich Schlimmes geschehen ist, keiner ernstlich krank wurde oder alle heil nach Hause gekommen sind.

Diese Vorgehensweise orientiert sich an einer Geschichte, die man sich mancherorts in Italien erzählt; sie handelt von einem alten Conte, der nie ohne eine Handvoll Bohnen das Haus verließ und es so verstand, das Leben zu genießen, egal, was der Tag ihm brachte. Darauf aufbauend habe ich einen speziellen »Statustest« entwickelt, den ich gelegentlich im Vorfeld eines Coachings einsetze. Etwa wenn es darum geht, vorab den Wahrnehmungsfilter eines Menschen einschätzen zu können. Was auf den ersten Blick simpel wirken mag, stellt für manche schon eine Herausforderung dar. Vor allem, wenn man schon länger in der Situation gefangen ist, zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit erledigen zu müssen. Wie leicht verliert man dann diesen Blick für positive Kleinigkeiten. Im Urlaub funktioniert das noch ganz gut.

Aber danach, wenn man wieder im Job zurück ist und eingespannt wird? Und genau hier fängt es an. Wer merkt, dass er während der Arbeitswochen kaum nach rechts und nach links schaut und an vielem vorbeirent, vorbeisieht, vorbeihört, was, recht bedacht, eigentlich schön und auch wertvoll ist und wofür man dankbar sein kann, der sollte etwas tun.

Was man tun kann, davon handelt dieses Buch. Dabei ist es wichtig, sich das große Ganze in Form einer Bestandsaufnahme anzuschauen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einmal eine Inspektion Ihrer Mittel durchzuführen, mit denen Sie an die Dinge des täglichen Lebens herangehen. Ausgehend von der Erfahrung, dass wir in der Regel unser Auto häufiger durchchecken lassen als uns selbst, kann eine Untersuchung der eingesetzten Werkzeuge nur von Vorteil sein. Stellen Sie sich einmal selbstkritisch auf den Prüfstand, um die Wirkungsweise Ihrer unbewussten Denk- und Verhaltensmuster zu untersuchen. Denn wer sie besser verstehen lernt, wird nicht mehr so leicht von der Stresswelle des Alltags mitgerissen. Man gewinnt wieder mehr Kontrolle über sein Leben. Diese Inspektion ist die Art von Selbstreflexion, die auch in einem persönlichen Coaching zu hilfreichen Einsichten führt. Aber auch ohne den dialogischen Prozess mit einem Coach ist es in einem ersten »Selbstdialog« möglich, Antworten auf Fragen für sich zu finden, die helfen, mit den täglichen Anforderungen anders umzugehen und so nach und nach gelassener und auf diese Weise schlussendlich auch gesünder und glücklicher zu sein. Und somit wieder in eine gute Balance zu finden, zwischen den täglichen Anforderungen und unserer Leistungsfähigkeit – sowohl privat als auch im Beruf.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Dann folgen Sie mir gerne durch dieses Buch. Die vorliegende Neuauflage ist überarbeitet und aktualisiert und somit ein noch besseres Mittel zum »Selbstcoaching« geworden. Selbstcoaching ist als Stress- und Krisenprävention gut geeignet und beginnt bei der Achtsamkeit für uns selbst. Das bedeutet, dass wir selbst aufmerksamer sind und unsere Gefühle und Gedanken sowie unser Verhalten in bestimmten Lebenssituationen besser einschätzen können. Das kann vor allem dann hilfreich sein, wenn gerade niemand in der Nähe ist, der uns wissend beraten kann, wenn wir den Coach in uns selbst aktivieren müssen. Geblieben ist die zentrale Absicht dieses

Buches, Ihnen fundierte, aber einfache positive Gegenspieler vorzustellen, die geeignet sind, dem Stress etwas entgegenzusetzen.

Die positive Psychologie zeigt, dass oft schon kleine Dinge ausreichen, um sich besser zu fühlen. Eine ganze Reihe davon werden Sie in diesem Buch kennenlernen und auch, wie leicht sie bei der Arbeit oder zu Hause integrierbar sind. In jedem Falle muss jedoch ein Umdenken stattfinden. Und die Wahrheiten, die wir für uns erkennen, müssen den Weg zu einem veränderten Verhalten finden, das jeden Tag geübt werden will. Das ist oft die eigentliche Hürde. Denn manchen ist ein Üben schlicht zu anstrengend. Aber wer bereit ist, die gewohnte Sichtweise zu überprüfen und sich darauf einzulassen, den Belastungsquellen manchmal mit anderen Mittel zu begegnen, der durchläuft einen Prozess, der irgendwann automatisch vollzogen wird. Kurz: Zuerst ist es vielleicht etwas befremdlich – wie die Sache mit den Bohnen – und kostet Überwindung, doch am Ende stärkt es uns.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg auf dem Weg, gestärkter und damit gelassener durch Ihren Alltag zu gehen und sich dabei selbst ein guter Begleiter zu sein. Ich bin zuversichtlich, Sie bald im Kreise derer begrüßen zu können, denen das trotz eines vollen Terminkalenders, vieler Aufgaben und hoher Ansprüche an sich selbst immer öfter gelingt.

Herzliche Grüße aus Köln
Ihr Horst Conen

Einführung: Das »Take-Care-Prinzip«

Wir leben in einer bewegten Zeit. Nie zuvor haben Menschen in derart rasantem Tempo Veränderungen erfahren wie heute. Unsere Gesellschaft gestaltet sich um. Die Welt internationalisiert und beschleunigt sich. Damit ändern sich die Anforderungen, die an uns gestellt werden – an die Art, wie wir leben und arbeiten. Die Globalisierung und Digitalisierung erzeugen einen radikalen Wandel in der Wirtschafts- und Arbeitswelt. Das führt dazu, dass wir fortwährend mit neuartigen Erkenntnissen und Technologien konfrontiert werden. Denn unsere Arbeitswelt wird immer komplexer. Die Grenzen, wie, wo und wann Arbeit stattfinden kann, lösen sich auf. Begriffe wie digitale Transformation und demografischer Wandel, der Ruf nach mehr Flexibilität, mehr Belastbarkeit, mehr Bereitschaft, lebenslang zu lernen, finden die einen spannend, den anderen macht es eher Angst, dem Ganzen irgendwann nicht mehr gerecht werden zu können. Diese gemischte Gefühlslage kennt heute fast jeder.

Hinzu kommt der »gefühlte« wachsende Druck am Arbeitsplatz. Überlastung, wenig Wertschätzung, ein schlechtes Arbeitsklima, eine mangelhafte Unternehmenskultur – das und mehr macht vielen Menschen Bauchschmerzen, wenn sie an ihre Arbeit denken. Und zum Joballtag kommen bei vielen Menschen noch Aufgaben und Verpflichtungen zu Hause hinzu, die sie als mühevoll empfinden und ihre schon vorhandene Be- oder Überlastung noch verstärken. Ob hier oder da: Permanent zu viel um die Ohren zu haben und sich überfordert zu fühlen, ist eine neue Normalität geworden, so benennen es die Sozialwissenschaftler.

Denken Sie einmal an Ihren Freundes- oder Kollegenkreis: Schon in Ihrer unmittelbaren Umgebung werden Sie mindestens eine Frau

oder einen Mann, wenn nicht gleich mehrere, kennen, denen es genau so ergeht, die sich von Montag bis Sonntag in dem Dilemma befinden, wie sie allen Anforderungen und Herausforderungen gerecht werden und trotzdem ein entspannter und zugewandter Partner, Mitarbeiter, Elternteil sein können. Vielleicht ist es Ihr Chef, eine Kollegin oder ein Kollege, Ihr Ehepartner, ein Freund, Ihre Mutter, Ihr Vater oder vielleicht treibt Sie selbst genau diese Frage vor dem Hintergrund der Belastungsquellen im Beruf und zu Hause immer wieder aufs Neue um: »Wie lange kann ich, wie lange *will* ich diesen Stress noch mitmachen?«

Die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht im heutigen Stress »die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts« – auch weil die Folgen so weitreichend und fast alle Berufs- und Altersgruppen davon betroffen sind. Und tatsächlich geht inzwischen die Hälfte aller Ausfälle von Mitarbeitern auf stressbedingte Krankheiten zurück. Der Grat zwischen seelischen Erschöpfungszuständen und einer Depression ist bei nicht wenigen Menschen schmal. Die Betriebskrankenkassen geben an, dass sich die Krankschreibungen aufgrund von Burnout seit 2004 verfünffzehnfacht haben. Und eine Umfrage der Pronova BKK von 2018 zeigt, dass Millionen von Menschen in Deutschland unter Stress und Anspannung leiden und psychische Leiden fürchten. So fühlt sich jeder Zweite von Burnout bedroht, sechs von zehn Befragten klagten demnach über typische Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Herz-Kreislauf-Beschwerden, und fast neun von zehn Deutschen fühlen sich laut der Umfrage von ihrer Arbeit gestresst.

Dieser »Grenzgang« bedeutet für die Volkswirtschaft jährliche Kosten in Milliardenhöhe. Die Betroffenen selbst fühlen sich oft allein gelassen, unverstanden und nicht selten so, als hätten sie versagt. Dieser Leidensdruck begegnet mir in meiner Tätigkeit als Coach in immer neuen Formen. Nicht nur gestandene Fach- und Führungskräfte, Manager oder Unternehmer, auch junge Nachwuchskräfte, Mitarbeiter auf allen anderen Ebenen, Wiedereinsteiger in den Beruf und Privatpersonen wie Vollzeitmütter oder pflegende Angehörige klagten zunehmend darüber. Viele schleppen sich von Montag bis Freitag irgendwie durch und fühlen sich zeitweise am Rande des Zusammenbruchs. Der gutgemeinte Rat: »Mach mal ein paar Tage Urlaub«, hilft da wenig.

Aber was hilft dann? Gibt es überhaupt andere Handlungsoptionen, außer auszusteigen und noch einmal etwas Neues anzufangen? Vielleicht einen Job zu finden, der weniger aufreibend ist? Vielleicht auch weniger zu arbeiten, mit weniger Einkommen auszukommen, dafür aber wieder mehr Ruhe und Freude zu haben? Für manche mag dieses »Woanders« oder »Weniger« der einzig vorstellbare Weg sein, dem sie noch zutrauen, dass er ihnen eines schönen Tages ein etwas leichteres und entspanntes Leben beschert. Den dazu nötigen Prozess vom »Was« bis zum »Wie« und das Umsetzen der Schritte über die inneren und äußeren Hürden hinweg begleite ich ebenfalls oft in meiner Coachingarbeit.

Für viele ist eine Kündigung oder gar ein Aussteigen aber keine Option. Zum einen, weil sie die Konsequenzen nicht zu tragen bereit sind. Zum anderen, weil sie der festen Meinung sind, keine Alternativen zu haben, und von dieser Vorstellung auch nicht abrücken möchten. Oft auch, weil Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten bestehen, die das Um- oder Aussteigen deshalb in Frage oder unter ein schwer kalkulierbares Risiko stellen.

Hinzu kommt: »Alles bestens« ist es anderswo auch nicht. In einer so turbulenten Zeit und sich rasant verändernden Arbeitswelt sind viele Branchen gefordert, sich für die Zukunft neu aufzustellen. Auch die anderen Arbeitgeber haben zu kämpfen. Das Gras auf der anderen Seite des Zauns wirkt oft nur grüner, wie das alte Sprichwort sagt. Sind wir erst über den Zaun gestiegen und stehen wir auf der anderen Wiese, erkennen wir schnell, dass auch dort manchmal Druck im Kessel ist, dass es nicht nur nette Kollegen gibt, die Anforderungen sportlich sind, es zum Personalabbau kommt, Umschulungen verlangt werden, um mit neuen Technologien umgehen zu können, und dass manches geschieht, das einen nicht mehr ruhig schlafen lässt. Der »Arbeitsplatz 5.0« mit Verhältnissen, wie wir sie uns alle erträumen, existiert vielerorts noch nicht.

Eine Vorreiterrolle haben hier die skandinavischen Länder, denn nicht nur deren starkes soziales System, sondern auch der skandinavische *Way of work* mit flachen Führungshierarchien, Mitbestimmung, Flexibilität der Arbeitszeiten, Freiheiten in der Arbeitsgestaltung und kollegialer Zusammenarbeit trägt in hohem Maße dazu bei, dass Skan-

dinavier zu den glücklichsten Menschen der Welt zählen. So stand auch 2018 wieder Finnland vor Norwegen, Dänemark und Island an der Spitze der Liste der glücklichsten Nationen, die seit 1981 mit dem *World Value Survey* erstellt wird. Eine Gruppe von Sozialwissenschaftlern führt regelmäßig die umfangreiche Umfrage zu menschlichen Werten durch, in über 100 Länder und Regionen antworten dazu jeweils 1000 bis 1500 Personen auf rund 250 Fragen.

Andererseits ist es auch möglich, dass es in einigen Jahren vielleicht auch bei uns so weit ist und weniger Menschen das Gefühl haben, am falschen Platz zu arbeiten. Denn seit die Wirtschaft erkannt hat, dass gesunde und entspannte Mitarbeiter die beste Versicherung für den Erfolg in der Zukunft sind, wird einiges getan, was früher undenkbar war. Immer mehr Unternehmen bieten zur Stressbewältigung inzwischen Kurse an – von Meditation über Entspannungsübungen bis zum Achtsamkeitstraining –, um die Resilienz ihrer Arbeitnehmer zu stärken. Auch weichen einige die Work-Life-Separierung weiter auf, indem das Home-Office-Angebot ausgeweitet oder in Büros gearbeitet wird, die von einer inspirierenden Atmosphäre geprägt sind oder gar wie Wellbeing-Oasen wirken. Und ja, im Ergebnis steigt dadurch auch die Jobzufriedenheit derer, die dort tätig sind.

Gleichwohl kann man am Vorgehen dieser Firmen antizipieren, dass es nicht einzig und allein darum geht, den gefühlten Belastungspegel ihrer Mitarbeiter und damit die Krankenstände zu senken, sondern auch darum, bei den besten Talenten auf dem Arbeitsmarkt zu punkten. Wer beim Ranking um den attraktivsten Arbeitgeber die Nase vorn hat, hat natürlich auch wirtschaftliche Vorteile, und sie seien ihm gegönnt, denn er tut ja was für seine Leute.

Doch so sehr die Aussage stimmen mag, so differenziert ist diese Entwicklung in der Berufswelt zu bewerten. Auch wenn es auf den ersten Blick so scheinen mag, als bräuchte man sich nun bloß noch auf die Suche nach einem Unternehmen zu machen, das für das Wohlbefinden seiner Angestellten sorgt, ist das in Wahrheit zu kurz gedacht. Um für stressige, schnelllebige Zeiten wie diese wirklich gerüstet zu sein, wird es immer wichtiger, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie wir aktive Selbstfürsorge betreiben können. Das kann uns kein Arbeitgeber und kein betriebliches Gesundheitsmanagement abnehmen.

Und auch kein Lieblingsmensch im Privaten. Darum müssen wir uns schon selbst kümmern.

Wir sind zwar zum Teil dazu übergegangen, mehr Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen, treiben mehr Sport, achten auf gesündere Ernährung oder gönnen uns ab und zu ein Wellnesswochenende, um die Batterien wieder aufzuladen. Viele meinen, wenn sie sich eine Massage gönnen, grünen Tee trinken oder mal ein Yoga-Retreat absolvieren, sei das Nötige getan, um gut zu sich zu sein. Dabei übersehen sie, dass das eigentliche Gefährdungspotenzial in unseren Köpfen sitzt. Von dort ist es mit Körperübungen oder veganer Ernährung nicht zu vertreiben. Um es zu harmonisieren, benötigen wir ein neues »aktives« Selbstverständnis – ein liebevolleres Verhältnis zu uns selbst. Und zwar nicht im Sinne von Selbstverliebtheit und Egoismus, sondern in Form eines Perspektivwechsels: weg von jener Sichtweise, bei der wir die Ursachen für den eigenen Stress und die Belastungen gerne an andere adressieren – die Situation im Job oder zuhause –, hin zu einem klugen und achtsamen Umgang mit uns selbst. Dazu gehört auch zu lernen, unsere Ressourcen in einem für uns vertretbaren Maß einzusetzen und sie weder aus einem Zwang zur Effektivität oder weil wir es allen recht machen oder Anerkennung dafür wollen, noch aus Gründen der ständigen Selbstoptimierung stetig zu überdehnen. Und auch mal die Signale wahrzunehmen, die uns Körper und Psyche senden. Uns fragen: Was wollen mir diese Signale sagen? Was kann ich anders machen? Eine solche Sicht auf sich selbst haben viele nie gelernt oder vergessen, was oft an der Dynamik von Job, Freizeiterminen und häuslichen Verpflichtungen liegt. Doch hier muss ein Neulernen oder Umdenken erfolgen. So minimiert man nicht nur die zermürende Wirkung von beruflichem Dauerstress und privaten Dauerbaustellen und damit das persönliche Burnout-Risiko, so lässt sich auch ein gelingendes Leben führen.

Doch wie können wir heutzutage besser für uns sorgen, als Frau, als Mann, im Arbeitsleben stehend, deutlich mehr beansprucht als früher, mit dem Bedürfnis, seine Sache gut zu machen? Wir haben Verantwortung übernommen, wollen zuverlässig und für andere da sein – für die Familie und Kinder, den Partner, die Kollegen oder Mitarbeiter, vielleicht auch noch für ein pflegebedürftiges Elternteil. Wo

kann man ansetzen, wenn unser Wollen, es richtig zu machen, die Erwartungen zu erfüllen und allen gerecht zu werden, zwischendurch an die Grenzen der Umsetzbarkeit gerät? Denn mal kriegen wir alles hin, sind Superman und Superwoman –, und es fühlt sich gut an. Doch dann wiederum rennen wir den Aufgaben und Ansprüchen hinterher. Mal mit einem permanent schlechten Gewissen, mal total am »Limit« und mit der Frage im Kopf: »Wo ist hier der Notausgang?« Gibt es Bedienungsanleitungen für diese temporeiche Zeit?

Es gibt Anleitungen, die sich dem Thema auf verschiedene Weise nähern, wie etwa über den Ansatz eines konsequenteren Zeitmanagements. Mein Angebot an Sie besteht aus acht Fragen: zum Beispiel, ob Sie sich selbst manchmal nicht freundlich behandeln, weil man es Ihnen so vorgelebt hat. Denn falsche Rollenbilder können dafür ebenso die Ursache sein wie eine Erziehung, in der »schwächeln« oder sich selbst »wichtig« zu nehmen bestraft wurden, um vorab nur zwei Beispiele zu nennen. Auch wird die Frage aufgeworfen, ob Sie sich zuweilen selbst blockieren, weil Sie immer noch belastende Gefühle vergangener Ereignisse mitschleppen. Oder die Frage nach der Opferrolle und der Einstellung, keine Wahl zu haben, frei nach dem Motto: »Ich kann ja sowieso nichts ändern.« Oder die Fragen danach, was uns antreibt oder wie wir mit schwierigen Mitmenschen oder anderen Belastungsfaktoren umgehen. Wir klopfen verschiedene Lebensbereiche ab. Jede Frage ist als Selbsttest zu verstehen, inwieweit Sie in Denk- und Verhaltensmuster verstrickt sind, deren Begleiterscheinung es ist, dass Sie zuweilen nicht gut mit sich umgehen. Und obwohl Sie es vielleicht selbst merken, fällt es dennoch schwer, anders zu agieren, weil es ausgetretene Pfade sind, denen man automatisch folgt. Jeder dieser Selbsttests bietet Möglichkeiten, ein Prinzip anzuwenden, mit dem Sie sofort eingreifen können, wenn Sie sich dabei ertappen.

Ich nenne dieses Prinzip das »Take-Care-Prinzip«. Es besteht aus konkreten Anleitungen, Übungen, Tipps und Checklisten, die alle nur das eine Ziel verfolgen: im beruflichen und privaten Umfeld besser mit sich umgehen zu können und auf diese Weise ruhiger durchs Leben zu gehen – auch und gerade in diesen unruhigen Zeiten. »Take care! – Pass auf dich auf!« gibt man im Englischen Menschen gerne als Gruß mit auf den Weg, denen man Gutes wünscht. Das wird das