



Nachgedacht ... **Körper oder Geist?** Ela Starkmann

Müde, aber für das nächste Training muss noch viel vorbereitet werden. Wer kann die Teilnehmer-Unterlagen kopieren und binden? Ups, fast vergessen – für das Akquisegespräch braucht es noch Informationen über das Unternehmen und eine knackige Präsentation über die geplanten Trainingsinhalte. Irgendwo in Stapel Ablage müsste doch noch ... Ach wie schön wäre es nun, Ruhe zu haben. Mal einen Tag nicht bis in den Abend arbeiten und wieder zwei Tage frei haben. Geht jedoch nicht. Weder die Kunden noch die Teilnehmer interessiert es, wie wichtig eine Pause wäre. Klar, ohne Pause wird die eigene Leistung nicht gerade besser. Aber soll man am zweiten Trainingstag, am frühen Nachmittag sagen: „So, sorry, mehr hab' ich nicht, denn ich musste mal zwei Tage ausspannen“?

Inwieweit haben Sie schon eine ähnliche Situation erlebt? Natürlich kann ein erfahrener Trainer am zweiten Nachmittag auch unvorbereitet mit den Teilnehmern arbeiten. Es ist allerdings die Frage, ob das wirklich im Sinne des Auftraggebers und der Teilnehmer ist. Schließlich besteht ein großer Unterschied zwischen unvorbereitet sein, somit z. B. Benötigtes nicht dabei zu haben, und spontan auf Teilnehmer(-Wünsche) einzugehen. Wie auch immer Sie mit den Folgen Ihrer fehlenden Entspannung umgehen, wichtig sind die Ursachen.

Die vierundzwanzig Stunden Zeit am Tag sind auch nicht mehr das was sie mal waren. Und jetzt gibt es sogar die Technik. Eigentlich soll die uns das Leben vereinfachen, damit wir mehr freie Zeit zur Verfügung haben – doch uneigentlich ist das Gegenteil der Fall. Neben dem, dass Technik, also Dinge, ihre Tücken habt, wollen andere Menschen unsere Zeit. Unsere Kunden und natürlich auch Familie und Freunde. Und irgendwann, ganz hinten in der Reihenfolge, kommt man selbst – kommen Sie. Allerdings ist dann von der Zeit (für Sie) nichts mehr übrig. Tja, Pech gehabt.

Was soll's? Dafür ist weitgehend alles so erledigt, dass Sie arbeiten können. Ihre Familie weiß auch (gerade) noch, wie Sie aussehen. Die Freundschaften wurden (mehr oder minder) gepflegt. Das ist doch alles schon recht viel – so viel schaffen andere nicht (in vierundzwanzig Stunden pro Tag). Da fällt es doch kaum ins Gewicht, dass Sie für sich keine Zeit mehr haben. Das Sie seit einiger Zeit so müde sind, liegt an der Umstellung von Winter auf Sommer. Und das Sie sich seit Monaten nicht so richtig gut fühlen, ist ja zeitlich begrenzt. Sobald es ruhiger wird, wenn erst die laufenden Projekte abge-

schlossen sind, dann, ja dann nehmen Sie sich wieder Zeit für alles, was Ihnen wichtig ist.

Wird es wirklich bald ruhiger und Sie können entspannen? Oder ist das eine Vision, ein Trugbild? Wenn eine Türe zugeht, geht die nächste auf. So wird das (auch weiterhin) mit Ihren Aktivitäten sein. Ist eine Arbeit abgeschlossen, folgt die nächste. Gedanklich sind Sie entweder in der Vergangenheit und arbeiten verschiedenes im nachhinein ab. Oder Sie leben in der Zukunft, weil Sie permanent am Planen sind, um bloß nichts zu vergessen. Aus welchem Grund leben Sie nicht in der Gegenwart – heute?

Ihre Gedanken sausen in sämtlichen Zeitformen herum. Sie sind gestresst und haben entweder zu- oder abgenommen. Kann es sein, dass Ihnen Ihr Körper Signale sendet? Hilferufe. Sie haben nicht Magenschmerzen, weil Sie immer etwas falsches essen. Sie haben nicht deshalb Rückenschmerzen, weil Sie zu selten sitzen. Sie sind nicht heiser, weil Sie zu wenig reden. Habe ich schon einen Treffer gelandet oder soll ich noch ein paar Beispiele nennen? Nein, ich vermeide die Beispiele. Gegebenenfalls spüren Sie deutlich, was Ihnen Ihr Körper seit einiger Zeit sagt: „Lass' mich in Ruhe!“

Pah, toller Vorschlag und wie soll das gehen? – Begrenzen Sie sich. Unabhängig, ob Sie das was Sie tun wenig mögen oder lieben – früher oder später bekommen Sie in beiden Fällen das gleiche Ergebnis. Ohne ordentliche Ruhephasen werden Sie krank. Ihr Kopf, Ihr Pflichtbewusstsein, Ihre Disziplin und Ihre Altlasten, die Sie mit sich herumtragen, alles das bringt Sie eher dazu, immer mehr zu tun. Denkt Ihr Geist oft etwas wie „Ich muss noch ...“? Prima, denn Eifer ist wichtig. Wie oft sind Sie übereifrig?

Es geht weder um das eine Extrem (überarbeiten) noch um das andere (nichts tun). Es gibt kein „das ist falsch und auch kein „so ist es richtig“. Bei all den verschiedenen Methoden sich besser zu organisieren, Prioritäten zu setzen, sich Frei-Zeit zu nehmen, Sport, und so weiter – von denen ich Sie hier auf jeden Fall verschone – geht es darum, dass Sie all das heraus finden, was Ihnen gut tut. Ob Sie nun angestellt sind oder selbständig, Sie haben richtig viel zu machen. Sie wären der erste Mensch, der nur „power“ kann. „Power“, Kraft, Stärke, zu haben funktioniert nicht unendlich.

Was ist das Problem? Wenn Sie feststellen, dass Ihr Geist ständig arbeitet und Ihr Körper warnende Signale sendet, dann werten Sie das (vielleicht?) als persönliche Schwäche und Unvermögen. Schade. Natürlich stimmen Sätze wie „alles was Sie über vierzig Stunden pro Woche arbeiten macht Sie erfolgreich“. Doch was haben Sie vom Erfolg, wenn Ihre Gesundheit dafür abwesend ist?

Lernen Sie, sich zu beschränken. Trainieren Sie nicht nur mit Ihren Teilnehmern, wie die „Nein“ sagen sollen, sagen Sie es auch selber. Auch wenn Sie sich im Thema „Selbst- und Zeitmanagement“ auskennen, finden Sie die Methoden, mit denen Sie Ihre kostbare Zeit sinnvoll leben. Helfen Sie Ihrem Körper durch Spaß an gesunder Ernährung und der Art von Bewegung, die für Sie gut ist. Machen Sie Dinge, die Sie schon lange oder noch gar nicht gemacht haben. Pflegen Sie nicht nur andere (Dinge und Menschen). Pflegen Sie Ihren Geist – Ihr Körper wird es Ihnen danken. Für sich selbst und dann natürlich auch für Ihre Arbeit. Trainer, Sie, haben eine große Verantwortung!

Ela Starkmann, Jahrgang 1969, sagt: „Werte und Service gehören zusammen.“ Genau aus diesem Grund hat sie sich in den Bereichen „Kommunikation“ und „Verhalten“ auf die Fachthemen „Verkauf“, „Telefon“ und „Selbst- und Zeitmanagement“ spezialisiert. Sie zeigt Unternehmern, wie diese effektiver mit ihren Kosten umgehen können.

Training Coaching Service
ManuEla Starkmann
Asbacher Straße 35 a
D-90449 Nürnberg
Tel. 0911-2558820
Fax 0911-2558840
training@ela-starkmann.de
www.training-coaching-service.de