

NUR NICHT STRESSSEN LASSEN

Vorweihnachtszeit. Die turbulentesten Wochen des Jahres. Auch im Job. Wie überleben wir sie? Indem wir uns von Perfektionsansprüchen und Durchhalteparolen wie „Ich schaffe das schon“ verabschieden, sagt Job-Coach Steffen Kirchner

Interview: Silke Pfersdorf

Noch eine Frist, die unbedingt eingehalten werden muss, Projektabschlüsse, plötzlich erkrankte Kollegen: Die Gründe, warum im Dezember (der noch dazu der kürzeste Arbeits-Monat des Jahres ist) der Druck steigt, liegen auf der Hand. Und jede weitere brennende Kerze auf dem Adventskranz im Büro bedeutet nur eines: Es wird immer enger. Das Problem: Wir sind eh schon am Anschlag! Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse leiden acht von zehn Arbeitnehmern manchmal oder häufig unter Stress. Und jetzt? Viele Motivationstrainer schwören auf den Leitsatz: „Ich schaffe das!“ und predigen, weiter Gas zu geben. Mental-Coach Steffen Kirchner nicht. Der Experte empfiehlt in seinem Buch „Totmotiviert? Das Ende der Motivationslügen und was Menschen wirklich antreibt“ das genaue Gegenteil. Klingt spannend. Wir haben mit dem Mann, der Spitzensportler, wie die Tennisspielerin Sabine Lisicki, zum Sieg gecoacht hat, gesprochen. »



FOTO: GETTY IMAGES

Herr Kirchner, die letzten Wochen des Jahres bedeuten für die meisten von uns vor allem Stress. Was ist so verkehrt an der Devise „Wird schon klappen“ oder „Augen zu und durch“?

Ich kenne noch mehr dieser Sprüche: „Nur die Harten kommen in den Garten“, sagen einige meiner Kollegen zum Beispiel gerne. Wissen Sie, was ich in Phasen, wenn das Telefon ständig klingelt und jeder an mir zerrt, mache? Ich lege bewusst alles aus der Hand, rücke vom Schreibtisch ab, lehne mich ein paar Minuten zurück. Sehe aus der Distanz auf die Dinge. Und merke: Die Welt geht nicht unter. Die meisten Leute überschätzen, was kurzfristig wichtig ist. Das Jahresende etwa ist nur ein Datum. Wir lassen uns eigentlich von einer Jahreszahl stressen.

Haben Sie eine Erklärung dafür?

Jahreszahlen stressen viele Menschen, weil ihnen dadurch bewusst wird, wie schnell die Zeit verfliegt, und dass immer weniger bleibt, um Träume zu leben. Menschen, die Angst vor dem Älterwerden haben, sind oft Personen, die nicht das Gefühl haben, jetzt schon das Leben zu führen, dass sie eigentlich gerne führen möchten. Wir schieben unsere Träume und Glücksmomente oft auf einen Zeitpunkt in der Zukunft. Daher gibt es ein schlechtes Gefühl, wenn man erkennt, wie schnell man älter wird. Im Kern ist es der Schmerz des schlechten Gewissens.

Viele trösten sich mit dem Gedanken, über Weihnachten kurz verschnaufen zu können.

So verschiebt man das Glück immer in die Zukunft: Wenn dies oder jenes vorbei ist, wenn endlich Ferien sind... Aber Sie sollten vorher auch Spaß haben, zufrieden sein. Sie gucken nicht auf den Weg, sondern starren nur aufs Ziel. Die wichtigste Frage wäre jetzt: Wie? Wie wollen Sie das erreichen, mit welchem Gefühl möchten Sie bis dahin leben? Ein Rennen kann man auf verschiedene Arten gewinnen. Andere von der Straße drängen, gefährliche Abkürzungen nehmen, gedankenlos in eine Richtung rasen. Oder eben, indem man klug mit den eigenen Kräften haushaltet, die Strecke checkt, Pausen und Entspannung fest einplant, dass man anschließend nicht völlig am Ende ist. Deshalb mein Tipp: Specken Sie Ihre To-do-Liste ab.

Ich glaube nicht an einen Begriff wie Work-Life-Balance!

Wie sieht das konkret aus?

Ich würde damit beginnen, eine Liste zu machen. Überschrift: Was muss bis Weihnachten wirklich fertig sein? Darunter schreiben Sie alle Aufgaben, die anstehen. Privat oder beruflich, wahllos, ungeordnet. Danach setzen Sie hinter jeden Punkt entweder ein „D“ oder ein „W“. Das „D“ steht für das, was man für andere noch „dringend“ erledigen sollte. Das „W“ für alles, was für uns selbst „wichtig“ ist. Das können Vorsorgeuntersuchungen und Fortbildungsseminare sein oder der Sport mit der besten Freundin. Nun prüfen Sie die Liste, streichen Dinge, die nicht wirklich „dringend“ oder nicht „wichtig“ sind. Bei Aufgaben, die dringend sind, checken Sie, ob Sie sie delegieren oder sich Unterstützung holen können. Entscheidend ist: Jeden Tag im Job oder in der Freizeit ein bis zwei „wichtige“ Dinge einzuplanen, die sind für Sie selbst, bringen Erfüllung und machen zufrieden.

Das heißt, ich soll ausgerechnet jetzt im allergrößten Stress mehr auf meine Work-Life-Balance achten?

Ich glaube nicht an einen Begriff wie Work-Life-Balance. Ich halte ihn sogar für gefährlich. Damit mache ich doch bloß deutlich, dass es da einen ungenuten Schnitt zwischen Arbeit und Leben gibt. Rechnen wir das mal aus: Mal angenommen, Sie arbeiten 40 Jahre lang 40 Stunden in der Woche, dann wären das 81 000 Stunden Ihres Lebens, die keinen Spaß machen. Glauben Sie, dass Sie so viel Freudlosigkeit im Job mit Feierabend und Urlaub ausgleichen können?

Könnte schwierig werden.

Deshalb rate ich unbedingt dazu, die Sichtweise zu ändern. Der Job muss nicht jeden Tag Spaß machen, aber grundsätzlich. Ich sage: „Sinn folgt Leidenschaft.“

Und was meinen Sie damit?

Das bedeutet, wenn man etwas mit Passion tut, ist das auch sinnvoll und erfüllend. Nicht unterschätzen sollte man auch das Wohlfühl-Potenzial seiner Umgebung. Denn die äußeren Umstände lassen sich leicht ändern.

Also stelle ich ein paar Blumenkübel auf?

Klingt banal, ich weiß. Doch es kann tatsächlich etwas positiv verändern. Genau wie Bilder oder kleine Accessoires auf dem Schreib- >>

tisch. Licht, Farben, Klänge, Düfte haben nun mal einen aktiven Einfluss auf uns. Supermärkte nutzen diesen Umstand ja gezielt, indem sie mit diesen Dingen die Stimmungslage der Kunden manipulieren.

Was würden Sie als Erstes ändern?

In Büros wird das Thema Licht fast immer unterschätzt. Meist ist es zu dunkel oder zu kalt. Auch Pflanzen sind gut, sonst fehlt das Lebendige. Persönliche Gegenstände wie kleine Glücksbringer helfen, sich heimisch zu fühlen. Moderne Trainingszentren im Leistungssport, in denen ich als Coach ein und aus gehe, sehen heutzutage übrigens auch aus wie Chill-out-Oasen. Der simple Grund: Sportler müssen sich wohlfühlen, um Topleistungen zu bringen.

Die Zeit bleibt trotzdem knapp. Macht es Sinn, nicht zu Weihnachtsfeiern zu gehen, um jede Minute optimal auszunutzen?

Manche Aktionen geben, andere nehmen einem Energie. Möglich, dass Sie im Moment keine Lust auf die Feiern haben, aber im Endeffekt verbessern sie das Arbeitsklima und das Verhältnis zu Kollegen und Kunden. Es ist sinnvoll, hier zu investieren, also teilzunehmen, weil man im Endeffekt überraschend viel Kraft daraus zieht.

Sobald es stressig wird, sinkt auch die Frustrationstoleranz und man ärgert sich über alles und jeden. Wie kommt man aus dieser Negativ-Spirale heraus?

Vielleicht, indem man sich bewusst macht, dass Ärger auch eine Form von Energie ist. Ihn zu verdrängen, braucht Widerstand und kostet damit doppelt so viel Kraft. Ich würde ihn also rauslassen, aber kontrolliert und an einem Ort, an dem ich allein bin. Setzen Sie sich zum Beispiel ins Auto und schreien Sie mal richtig los. Aber dann muss es auch vorbei sein.

Darf ich denn überhaupt sagen: Ich schaffe das nicht? Oder oute ich mich so als unfähig?

Es ist zwar wahnsinnig angesagt, sich zwanghaft alles schönzureden und statt von Problemen von Herausforderungen zu sprechen, doch das ist Blödsinn. Das Never-give-up-Prinzip macht keinen Helden aus Ihnen, es macht Sie bloß kaputt. Es ist besser, zu seinen Grenzen zu stehen. Und auch mal eine Aufgabe abzulehnen. Man kann nicht

alles schaffen. Und es hat auch keinen Zweck, das zu versuchen.

Das klingt in der Theorie gut, aber wie erkläre ich meinem Chef oder Kollegen das?

Gerade Frauen müssen im Beruf noch lernen: Ein Nein zu anderen ist immer ein Ja zu mir. Wichtig ist die richtige Begründung und zwar aus der Ich-Perspektive. Also nicht: „Nein, das mache ich nicht, denn es ist unfair, dass Sie mit solchen Aufgaben noch am Freitag um 16 Uhr um die Ecke kommen.“ Kreiden Sie nicht die Fehler an, sondern argumentieren Sie mit den eigenen Gefühlen. Also: „Es tut mir leid, damit fühle ich mich jetzt gerade überfordert. Ich habe nicht das Gefühl, diese Aufgabe in der knappen Zeit zufriedenstellend lösen zu können.“ Das ist weniger angriffslustig und lässt Raum für eine produktive Diskussion.

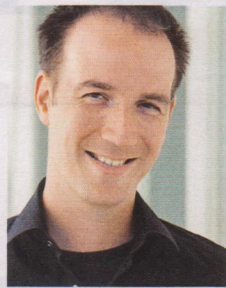
Dazu braucht es Mut und Selbstvertrauen.

Kann man das trainieren?

Klar. Zum Beispiel, indem Sie sich häufiger mal blamieren.

Wie bitte?

Selbstvertrauen funktioniert wie ein Muskel, der Reize braucht, um sich zu entwickeln. Wenn Sie häufiger die Erfahrung machen, dass Sie mit unangenehmen Situationen umgehen können, stärkt Sie das. Sie patzen bei einer Präsentation? Haben sich auf einer Folie verschrieben? Nicht vertuschen. Lieber offensiv ansprechen: „Na, da habe ich wohl schon an Weihnachtsgeschenke gedacht.“ Das kommt gut an, weil jeder sich mit Ihnen identifizieren kann. Und die Erfahrung, dass so etwas einen nicht umhaut, stärkt auch Ihren Mut beim Neinsagen. 1



UNSER EXPERTE

STEFFEN KIRCHNER (34) betreut als Mental-Coach vor allem Spitzensportler. Er coachte etwa die Tennisspielerin Sabine Lisicki und die Deutsche Turner-Nationalmannschaft um Fabian Hambüchen vor und während der Olympischen Sommerspiele 2012 in London. Kirchner kommt selbst aus dem Spitzensport und spielt immer noch in der Tennis-Bundesliga (Ü 30). In seinem neuen Buch „Totmotiviert? Das Ende der Motivationslügen und was Menschen wirklich antreibt“ (Gabal, 24,90 Euro) entlarvt er die hohlen Phrasen der „Tschakka-Fraktion“ unter den Motivationstrainern und gibt alltagstaugliche Handlungsempfehlungen.