

WIEBKE SPONAGEL

# Runterschalten!

Selbstbestimmt arbeiten –  
gelassener leben



---

# Inhalt

<b>Auf zu neuen Ufern!</b>	<b>9</b>
<b>Vor dem Runterschalten: Leben und Arbeiten in Echtzeit</b>	<b>13</b>
Leben im Sekundentakt	14
Schatzsuche – mit Effizienz zum Traumpartner	16
Ohne Worte: Beziehungen im Energiespar-Modus	18
Familienleben nach Termin	19
Freizeit ohne freie Zeit	21
Arbeiten: Augen zu und durch!	22
Die Norm-Karriere	22
Gefühlte Arbeitswirklichkeit: gelebt werden statt leben	32
Achtung: Gefühle!	33
Schluss mit der Selbst-Losigkeit	43
Runterschalten – was ist das?	44
Wer bin ich und was will ich?	45
Runterschalten – mehr als Tempo reduzieren	46
<b>Klar Schiff machen: Voraussetzung für den Kurswechsel</b>	<b>51</b>
Die Kunst des Steuerns: navigieren und driften	52
Im Sturm erst mal abwettern!	55
Schiffbruch droht – entscheiden oder abwarten?	57
Seien Sie ein Entscheidungskünstler!	59
Vertrautes und vertracktes Fahrwasser	62
Elementar: Schiffbruch-Kompetenz	63
Problemlösungskompetenz? Die reicht nicht!	69
Schiffbruch, zum Glück!	71
Stopp – die Sinnfrage!	75

Welche Ausrüstung haben Sie an Bord?	79
Von Mammutherden und ähnlichem Stress	80
Workaholic-Barometer: Wie viel Arbeit brauchen Sie?	84
Inventur: Zeit, sich Zeit zu nehmen	88
Vor dem Anker lichten: Unterstützer sammeln	92
Haupt-, und Nebenrollen zu vergeben!	93
Auf den Punkt gebracht: Ihre beruflichen Stärken	94
Schwächen: Was tun mit den Minus-Punkten?	103
Ihr Arbeitsplatz – ein guter Hafen?	108
Die Zielsetzung wasserdicht machen	110
Immer dabei: Ihre Werte	114
Nicht ohne meinen Kaktus!	117
Ballast loswerden: Über Bord damit!	120
Hindernisse auf dem Weg zum Runterschalten	126
Zum neuen Ziel driften und steuern	132
Wohin zeigt die Kompassnadel?	135
<b>Auf geht's: den Anker lichten</b>	<b>139</b>
Etwas Eigenes auf die Beine stellen – der Königsweg?	140
Die Selbstständigkeit – unterschätzte Chance	140
Ihr „Ja-Wort“ zur Selbstständigkeit	144
Ein eindeutiges „Jein“	147
Interview: Wie man eine internationale Schule gründet	149
Interview: Wie man eine Internetagentur gründet	155
Angestellt bleiben, aber anders	160
Es gibt ein Leben nach der Arbeit	161
Piano, piano: Gelassener weitermachen	164
Die Teilzeit-Variante	166
Interview: Ausstieg auf Raten mit offenem Ende	168
Kurswechsel total: Ein ganz anderer Job	173
Interview: Weg vom Produkt, hin zum Menschen	175

Runterschalten aus Sicht der Unternehmen	181
Neue Trends in der Personalarbeit?	182
Die gesellschaftliche Akzeptanz fürs Runterschalten fehlt	185
Runterschalten ist kein Karriereknick	191
Gesunde und produktive Mitarbeiter brauchen wir!	196
Ausblick: Runterschalten!	199
<b>Danke!</b>	<b>202</b>
<b>Übersicht der Übungen</b>	<b>203</b>
<b>Nützliche Internetadressen</b>	<b>204</b>
<b>Literatur/Quellen</b>	<b>205</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>207</b>

## Leben im Sekundentakt

*Was, meinen Sie, ist Echtzeit? Die Zeit, die Sie brauchen, um das hier zu lesen? Irrtum. Echtzeit ist viel schneller, schneller noch als ein Mausklick. Ein großer Teil der heutigen Finanzgeschäfte wird in dieser Maßeinheit abgewickelt, die ein Mensch gar nicht wahrnehmen kann. Simultan und im Millisekundentakt kommen in New York, London und Hongkong Zehntausende von Nachrichten an. Echtzeit ist unsichtbar, unfassbar, eine Erfindung, um die echte Zeit auszublenden.*

Und wenn wir schon mal darüber nachdenken, was ist echte Zeit? Bis in die Neuzeit kannten die Menschen nur die so genannte Ereigniszeit, bei der Dauer aktionsabhängig erfahren wurde – zu kochen dauerte eben so lange, bis das Essen fertig war. Dann kam die Messung mit der Uhr, die es ermöglichte, die Tätigkeiten vieler Menschen zu koordinieren und zu synchronisieren: Die Industrialisierung brachte mit der Käuflichkeit einer Arbeitsstunde eine Einheit, die den Lebenstakt neu strukturierte. Der Gegenwartsmensch pendelt zwischen gefühlter Echtzeit und uhrzeitgesteuertem Handeln hin und her. Er sagt mit Blick auf die Uhr „Du, ich muss jetzt...“ und hetzt weiter. Was, fragen wir doch mal ganz arglos, muss er denn, außer der Uhr gehorchen?

Wie spät ist es bei Ihnen gerade? Haben Sie Zeit für einen Ausflug in die Echtzeitwelt, um das herauszufinden? Lassen Sie uns mal schauen, wie die Menschen da ticken.

Der Weg in die Echtzeitwelt begann mit einer 200-köpfigen Brieftauben-Staffel. Julius Reuter etablierte im Jahr 1850 zwischen Aachen und Brüssel ihren Luftpost-Dienst, um Börsennachrichten aus Paris schneller nach Deutschland zu befördern.

Inzwischen hat ein Tag der Nachrichtenbroker nicht mehr 24 Stunden, sondern unglaublich viele Millisekunden. In diesem Rhythmus sausen unzählbar viele Informationen um den Globus, bei der Nachrichtenagentur Reuters momentan etwa acht Millionen Wörter in 18 Spra-

chen am Tag. Nur wenn mal eine Wirtschaftskrise ungeahnten Ausmaßes die Bankentürme und Märkte der Welt erschüttert, haben die Echtzeit-Makler, für einen Moment jedenfalls, ihre Währung verloren.

Schneller leben, mehr erleben, das ist der Lebensstil der Gegenwart. Alles passiert simultan. Alles geht schneller, und die Informationsmedien unterstützen die Botschaft, egal ob es um das Schmelzen der Polkappen geht oder um die so genannten Paradigmenwechsel. Ideen und Wirtschaftskonzepte kollabieren wie die Twin Towers. Der Moment des Zusammenbruchs bleibt als Standfoto in unseren Gehirnen, der unvermittelt einsetzende Irrsinn ist allgegenwärtig. Eben noch war der grenzenlose, globalisierte „Turbo-Kapitalismus“ sexy, da kommt die globale Finanzkrise und plötzlich ruft man wieder nach staatlicher Fürsorge. Das Selbst als Aktie, die so genannte Ich-AG scheint, gerade ein paar Jahre alt, ausgezählt, es lebe die Familie. Nachhaltigkeit wird gefordert, dabei hatten wir uns gerade an die Ex-und-hopp-Mentalität gewöhnt.

Versteht den permanenten Wechsel überhaupt noch jemand? Oder sind wir alle inzwischen zu einer Schar achselzuckender Einzelgänger geworden, die die gesellschaftliche Entwicklung im Fernsehen als „Infotainment“ konsumiert, aber nicht mehr mitträgt? Ist das „gelebter“ Wandel oder vielmehr medial vermittelter Wandel, der große Teile der Bevölkerung zu teilnahmslosen Zaungästen macht? Oder beides?

Sicher ist jedenfalls, dass nichts sicher ist. Weder die Renten, noch familiäre oder private Beziehungen, noch der Arbeitsplatz, auch nicht die Religion. Die klassischen Orientierungsgeber sind abhanden gekommen, der moderne Mensch befindet sich auf Dauersuche, nicht nach dem heiligen Gral, sondern nach individueller Erfüllung.

Und damit sind wir bei unserem Thema, denn genau darum geht es beim Runterschalten: Wissen, was man will und es tun. Selbstbestimmt leben und arbeiten, eigene Ziele ansteuern. Der Schlüssel dazu ist eine eigene Urteilskraft. Genau damit kann es unter Echtzeitbedingungen jedoch hapern: Zum Sich-selbst-Kennen scheint kaum Zeit zu sein, und überdies gibt es so viele Schablonen-Leben, denen wir nach-eifern können ... wozu dann noch etwas Eignes machen?

## **Schatzsuche – mit Effizienz zum Traumpartner**

Der Mensch des 21. Jahrhunderts ist flexibel. Er hält sich dort auf, wo seine Arbeit ist, die Arbeit hat oberste Priorität. Erst an zweiter Stelle kommt die Beziehungsebene – meistens finden die modernen High-tech-Nomaden ihre Partner bei der Arbeit oder im Internet. Du wohnst in Berlin, ich in München, macht nichts. „Living apart forever“ lautet das Motto, das gegenwärtige Beziehungsmuster be- und vorschreibt. Wir sind mobil, wir jetten hin und her, Du hast Deine Wohnung, ich hab meine. Die Kosten dafür tragen wir gern, denn so sichern wir unsere „individuelle Autonomie“, wie laut Bundesfamilienministerium 86 Prozent der Beziehungspendler sagen. Wir sind ja allzeit verbunden, über die technologische Nabelschnur Email, SMS und Mobiltelefon. Liebesbriefe? In welchem Jahrhundert lebst Du denn? „Bin gleich da, Schatz“ säuseln und simsen tausende Reisende täglich übers Handy. Ein digitaler Liebesheld ist absolut einzigartig, ein Schatz eben.

Die Schatz-Suche ist allerdings harte Arbeit, aber was sein muss, muss sein. Wir suchen nicht nur den Traumjob, sondern auch den Traumpartner. Erst der komplettiert unseren Wert. Die Liebe des Lebens muss her, und ein ganzer Dienstleistungsmarkt hat sich auf die vermutete Not der Singles spezialisiert. Die Nachfrage nach Unterstützung in jeglicher Form ist groß, der Fachbuchmarkt antwortet darauf mit Titeln wie „Flirtprofi meistert alle fünf Stufen“, die da lauten: Kennen lernen, Verabreden, Wieder-Verabreden, erster Kuss, Sex. Ein Leistungskurs mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad und wachsender Gratifikation, einfach zu lesen und nachzukochen.

### **Speed-Dating für einsame Herzen**

Für unsere Schatzsucher muss so ein Rezeptkurs vor allem eins: schnell gehen und zum Ziel führen. Wer will schon Zeit verlieren mit ineffizienten Erfahrungen. Auch Partneragenturen haben diesen Markt erschlossen, „Speed-Dating“ heißt die Losung. Wie in einem Bewerbungsverfahren wird ein Profil vom Wunschpartner erstellt, die Agentur trifft eine Vorauswahl. Gottesfügung oder Schicksalsmacht der

Liebe? Haken Sie's ab. Hier haben alle eine Ausstechform für ihr Traumpartnerplätzchen. Ein Saal einsamer Herzen „mit vorhersagbar hoher Trefferquote“ trifft sich gleichzeitig, man hat fünf bis sieben Minuten „Zeit zum Kennen lernen“. Ein Glöckchen beendet das tête-à-tête. Bei Gefallen gibt's eine Verabredung, bei Nicht-Gefallen allerdings keine Geld-Zurück-Garantie. Die Stationen der Liebe werden auf Echtzeitintervalle verkürzt. Sparen wir uns das, wichtig ist, was nachher kommt: echte Gefühle, vielleicht. Bei Flirtportalen im Internet kann man sich sogar die erste Phase, den Flirt in seiner analogen Form ersparen. Geflirtet wird digital, und wieder fällt ein unerwünschter Nebeneffekt des Kennenlernens weg: Rot zu werden, rumzustottern, doof zu grinsen – im Netz sind wir alle Supermänner- und Frauen, einander nah, aber nicht greifbar. Sofortvertrauen ersetzt wachsende Strukturen.

### **Kochen statt Sex**

Wie geht die Geschichte unserer Schatzsucher weiter, nachdem sie sich dem Schnell-Auslese-Prozess gestellt haben? Richtig, jetzt ist Stufe fünf dran, der Sex. Viel zu viele Menschen haben übrigens zu wenig Sex, wenn man Studien glauben darf. Unsere Schatzsucher erleben vielleicht eine heiße erste Phase, aber dann kommt der Alltag. Und da setzt ein, wovon mir meine Klienten regelmäßig berichten: der Berufsstress, der sie bis nach Hause begleitet. Jetzt nicht, Schatz, ich muss noch eine Präsentation für morgen durcharbeiten. „Bei uns läuft nichts mehr“, sagte mir ein Klient Anfang 30, der gerade drei Jahre verheiratet war. Er konnte sich an sein „letztes Mal“ schon gar nicht mehr erinnern. Bestenfalls kochen er und seine Frau zusammen. Jetzt wissen Sie, warum im Fernsehen Kochsendungen Hochkonjunktur haben. Kochen als Ersatzbefriedigung, die fast alle Sinne anspricht, Schlemmen als orgiastische Freude – aber bringt's das wirklich?

Zurück in die Gegenwart in Echtzeit. Da kommt Sex auf Plakaten und allen sonstigen Informationskanälen vor, aber eben kaum in unserem Leben. Schauen wir doch mal: Wie sieht der Alltag unserer beiden nun fest liierten Glücksritter aus?



## Ohne Worte: Beziehungen im Energiespar-Modus

Glaubt man dem, was Paarberater Michael Lukas Moeller in seinem Buch „Wie die Liebe anfängt“ berichtet, stellt sich in vielen Paarbeziehungen ein routiniertes „Nebeneinanderher“ ein. Das Leistungsprinzip, sagt er, dominiert das Lebendigkeitsprinzip, fördert die sachliche Kürze und führt dazu, das eigene Leben als „Nebenkosten“ zu verbuchen. Stummes Nebeneinander spart aber auch Reibereien. Wenig sprechen, vor allem nicht von sich, ist eine Schutzwand gegen weitere energiezehrende Gereiztheiten.

Hatte man vorher bei der Partnersuche Zeit „gespart“, geht es jetzt ums Energiesparen. Schatz und Schatz beschließen das freilich nicht, sie lassen es geschehen. Sie tun das nicht aus Lieblosigkeit, sondern, vermutet Moeller, weil sie nie lernten, wie es anders geht. Und er meint, die meisten Paare beachteten ihr Beziehungsleben weniger als ihre Topfpflanzen oder Autos. Eine Unterlassung, die zu Beziehungslosigkeit in der Beziehung führe. Dieses hausgemachte Elend nennt Moeller „desinteressierte Selbstvernachlässigung“. Ein Paarberater muss das ja so sehen, sagen Sie, zu dem gehen eh nur die, die nicht klar kommen? Jede dritte Ehe wird übrigens geschieden. Und was hat das mit dem Echtzeit-Thema zu tun?

Allerhand. Wir sehen Individuen, die bis in die letzten Räume ihrer Privatheit mit einem Umfeld interagieren, dessen Hauptinhalt „Schnelligkeit“ ist. Schnelligkeit geht eher mit Breite als mit Tiefe einher, das ist bekannt. Wir verfügen also über unglaublich viele Informationen, über Auswahl. Aber die Spielregeln, diese Informationen zu interpretieren und die jeweils richtige auszuwählen, sind irgendwo auf der Strecke geblieben. Was ist für mich wichtig, was nicht? Unsere beiden Schatzis haben keine Ahnung, was sie durch eine andere, aufeinander bezogene Haltung gewinnen könnten. Selbst wenn sie sich mehr Zeit nehmen würden, wüssten sie nicht so recht, worüber sie reden sollten. Sie haben ihren Partner aktiv und zielstrebig ausgewählt, jedoch kaum nach eigenen, sondern überwiegend nach Klischeevorstellungen aus einem kollektiven Traumprinzen-Katalog. Was für die meisten gut ist, wird für mich schon richtig sein. Die Lebensstation „Paar“ ist also erreicht. Was nun?

---

# Übersicht der Übungen

Übung Nr. 1:	Meine Drift- und Steuerphasen	77
Übung Nr. 2:	Die Werte meiner jetzigen Lebensphase	78
Übung Nr. 3:	Zwischenstopp	79
Übung Nr. 4:	Stress-Barometer:Wie viel und welchen Druck möchte ich loswerden?	82
Übung Nr. 5:	Workaholic-Barometer	87
Übung Nr. 6:	Mein Umgang mit Zeit	89
Übung Nr. 7:	Mein Rolleninventar	94
Übung Nr. 8:	Meine Fachkompetenzen	95
Übung Nr. 9:	Meine Kernkompetenzen	98
Übung Nr. 10:	Meine Kompetenz-Matrix	102
Übung Nr. 11:	Stark, meine Schwächen	104
Übung Nr. 12:	Schwächen und Ziele	107
Übung Nr. 13:	Mein momentaner Arbeitsplatz	109
Übung Nr. 14:	Das neue Ziel absichern	110
Übung Nr. 15:	Bitte eine Überschrift einfügen	116
Übung Nr. 16:	Was brauche ich beruflich?	118
Übung Nr. 17:	Binsenweisheiten-Ballast	121
Übung Nr. 18:	Überflüssige berufliche Qualifikationen	124
Übung Nr. 19:	Mein Finanz-Haushalt	127
Übung Nr. 20:	Mein Schiffbruch-Szenari	129
Übung Nr. 21 :	Driftingreise zu meinen Wohlfühlprovinzen	133
Übung Nr. 22:	Wenn jetzt eine Fee käme ...	134
Übung Nr. 23:	Was brauche ich, um mein neues Ziel zu erreichen?	137
Übung Nr. 24:	Pluspunkte sammeln für die Selbstständigkeit	145