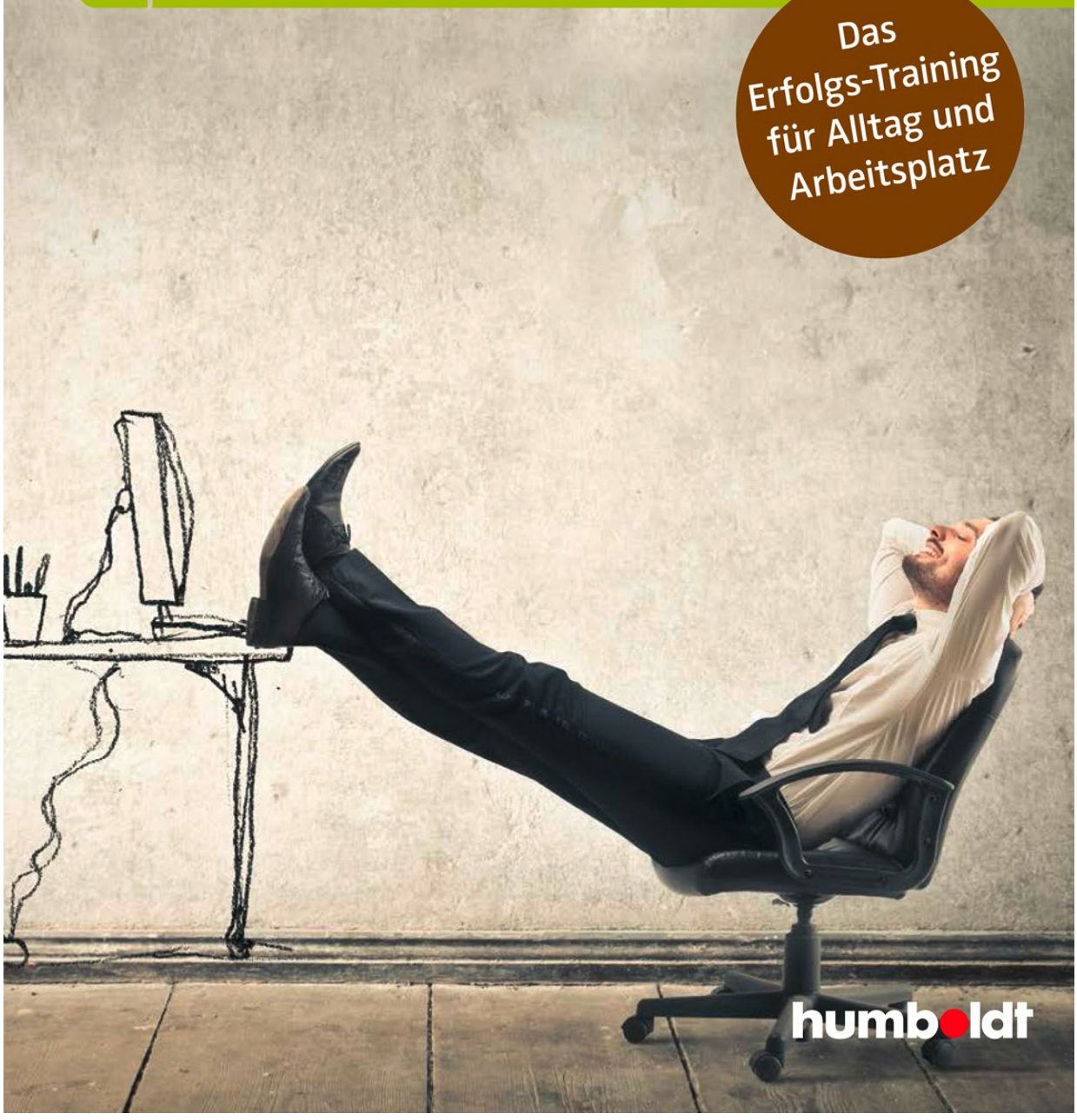
PETER SOLC

Die TIME-OUT-*Taktik*

Effektive Regeneration bei Leistungsdruck, Stress und Erschöpfung

Das Erfolgs-Training für Alltag und Arbeitsplatz



humboldt

brauchen, um im Frühling neu sprießen zu können, brauchen auch wir Menschen eine „tote“ Zeit, in der wir uns erholen können, um erneut durchzustarten.

In jeder Branche gab es Hauptsaison und Nebensaison. Ein Hotel auf Sylt hatte im Sommer Hochsaison. Im Winter hatten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Zeit für Reparaturarbeiten oder Fortbildungen, ansonsten nahmen sie sich eine Auszeit – ein Time-out. Die Mitarbeiter der Finanzabteilung eines internationalen Konzerns hatten um den Jahreswechsel herum besonderen Stress wegen des Jahresabschlusses, dafür hatten sie im Sommer weniger zu tun. Auch im Sport gab es Haupt- und Nebensaison: Die Rennsaison für den Skisport begann im November und endete im März. Im Sommer wurde Pause gemacht und das Aufbautraining für die

nächste Saison durchgeführt. Umgekehrt im Segelsport: Zwischen dem Ansegeln im Frühjahr und dem Absegeln im Herbst fanden die Regatten statt, im Winter war Pause.

Doch wo ist es hin, das Sommerloch? Es wurde in den letzten Jahrzehnten zunehmend zugestopft, um nur ja das Maximum an Ertrag herauszuquetschen. Das Hotel auf Sylt erfindet Attraktionen für die Nebensaison und schnürt Bonuspakete, mit denen es Gäste anlockt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Finanzabteilung des Konzerns werden im Sommer mit zusätzlichen Aufgaben betraut. Selbst der Sport bleibt von der zusätzlichen Geschäftemacherei nicht verschont. Der Fußball hatte früher Hauptsaison zwischen Spätsommer und Frühling. Heute ist die Pause geschrumpft, um nicht nur Landesmeisterschaftsspiele unterzubringen,

sondern auch noch die verschiedenen Cup-Wettbewerbe. Wenn dann auch noch Weltmeisterschaft ist, haben die Spieler praktisch keine Pause mehr. Selbst der Freizeitsport wird mitgezogen von der Sport-Event-Manie, sodass selbst Hobbyläufer in Versuchung geführt werden, auch im Winter ohne Pause durchzulaufen, weil mittlerweile das ganze Jahr über Wettbewerbe für die Freizeitathleten stattfinden. So gut der Gedanke auch ist, die Menschen damit zum Sport zu animieren, so sehr bleibt die so wichtige Idee der Regeneration auf der Strecke. Denn auch einem Hobbysportler tut es gut, ein oder zwei Monate Pause zu machen.

Im Druckkochtopf

Wir laufen auf Hochtouren, sobald wir unseren Arbeitsplatz betreten. Wir versuchen, unsere Konzentration permanent auf maximalem Level zu halten, doch das klappt nicht. Unsere Arbeitsleistung sinkt zwangsläufig und am Abend sind wir erschöpft. Wenn wir uns das wochen- und monatelang abverlangen, brechen wir zusammen, brennen aus.

Ich würde mit Ihnen gerne ein kleines Experiment starten. Im Folgenden finden Sie eine Arbeitsanweisung und ich möchte Sie bitten, diese zu befolgen. Bitte halten Sie einen Stift und eine Uhr bereit und stellen Sie den Timer auf 60 Sekunden – so viel Zeit haben Sie.

DIES IST EIN ZEITTEST – SIE HABEN HÖCHSTENS 1 MINUTE ZEIT!

Folgen Sie bitte genau den Anweisungen!

1. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie irgendetwas tun.
2. Schreiben Sie Ihren Namen in die rechte obere Ecke dieser Seite.
3. Ziehen Sie einen Kreis um das Wort „Namen“ in Anweisung Nr. 2.
4. Zeichnen Sie 5 kleine Quadrate in die linke obere Ecke.
5. Machen Sie anschließend ein x in jedes Quadrat.
6. Schreiben Sie rechts unten „JA-JA-JA“.
7. Schreiben Sie ein S in die linke untere Ecke dieser Seite.
8. Zeichnen Sie ein Dreieck um das eben gesetzte S.
9. Multiplizieren Sie 703 x 66.
10. Zeichnen Sie ein Rechteck um das Wort „Ecke“ in Anweisung 4.
11. Rufen Sie laut Ihren Vornamen aus, wenn Sie an dieser Stelle sind.
12. Wenn Sie bisher alle Anweisungen befolgt haben, rufen Sie laut und deutlich: „Ich hab’s!“
13. Addieren Sie 8950 + 9805.
14. Zeichnen Sie ein Quadrat um das