



ZEITMANAGEMENT

Timeout statt Burnout



Herr Walser, Sie bieten gemeinsam mit Martin Buchmann Seminare zum Thema Timeout, Auszeit, an. Was bringen diese?

Christoph Walser: Ich spreche weniger von Zeit- als von Kräfte-Management. Wir sehen, dass viele Leute im Spannungsfeld Arbeit-Familie-Eigenwelt gefangen sind. Das kann zum Ausbrennen, dem Burnout-Syndrom, führen. In unseren Seminaren zeigt sich, dass es vielen Leuten an Zeit für sich selbst fehlt. Viele pendeln nur noch zwischen Arbeit- und Familienstress. Dabei geht zwangsläufig Lebensfreude verloren. In unseren Seminaren vermitteln wir deshalb, wie sich jeder Inseln schaffen kann,

auf denen er die Energie wieder auftankt, die im Berufs- und Privatleben gebraucht werden.

Sie sprechen vom Burnout-Syndrom, was ist das genau?

Walser: Im Gegensatz zu der weit verbreiteten Meinung, dass jemand einfach zu viel gearbeitet hat und deshalb «ausgebrannt» ist, beschreibt das Burnout-Syndrom vielmehr einen psychischen Erschöpfungszustand. Von diesem sind Menschen betroffen, die sich selbst vergessen, um es anderen recht zu machen. Viele Unternehmen thematisieren heute die so genannte Work-Life-Balance, den Ausgleich zwischen beruflicher und privater Welt. Oft ist das aber nur ein Feigenblatt, denn gleichzeitig wird immer mehr gefordert und der Druck auf den einzelnen Mitarbeiter und die Mitarbeiterin erhöht. Zudem verschärfen die neuen medialen Möglichkeiten die Situation. Durch E-Mail und Handy sind wir immer verfügbar. Ich gehe davon aus, dass der Druck künftig weiter steigt.

Und deshalb sind wir immer so gehetzt?

Walser: Ja und nein. Einerseits ist es der Druck von ausen, andererseits derjenige, den man sich selber macht. Der Spruch ist bekannt: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Aber bevor man Zeit fürs Vergnügen hat, ist der Tag meist schon vorbei. Wenn wir «dringende Sachen» erledigen, hoffen wir ja, irgendwann damit fertig zu sein. Doch von der Illusion, irgendwann alles erledigt zu haben, sollten wir uns lösen. Denn es gibt immer neue «dringende Sachen». Jeder hat Verantwortung, nicht nur seinem Arbeitgeber und seiner Familie gegenüber, sondern auch gegenüber seiner eigenen Gesundheit.

Wie kann man der Stressfalle entgehen?

Walser: Jeder kann sich Zeitinseln schaffen, die nicht verplant sind. Ein ganzes Jahr auszusteigen, ein so genanntes Sabbatical zu machen, können sich nur die wenigsten leisten. Ich empfehle deshalb, öfter kleinere Auszeiten zu nehmen. Hilfreich ist es, mindestens eine Auszeit pro Tag, pro Woche, pro Monat und pro Jahr zu planen. Der Clou dabei ist, dass man diese Zeit fest einplant, sonst wird sie wieder anderweitig vergeben. Das gilt übrigens für Hausfrauen wie für Führungskräfte. Und mit dieser Auszeit

meine ich nicht die Zeit fürs Fitnessstudio, sondern wirklich freie Zeit, in der man sich zuerst einmal fragt: Was will ich eigentlich?

Sie plädieren also fürs Nichtstun?

Walser: Nein, das Schlüsselwort ist Erholung. Natürlich gibt es viele Angebote, aber wir müssen selbst entscheiden, was für uns am erholsamsten ist. Meiner Erfahrung nach sind Randzeiten – der Morgen, die Mittagszeit, der Abend – wichtig. Fragen Sie sich: Will ich wirklich mit den Bürokollegen Mittag essen gehen? Oder täte es mir gut, alleine einen Spaziergang zu machen? Eine ebenso wichtige Zeit ist aber auch der Übergang von der Berufs- in die Familienwelt. Schon das Wort «Feierabend» sagt es eigentlich: Man sollte den zurückliegenden Tag ein wenig feiern, und nicht von einem in den nächsten Stress geraten. Das Feierabendbier macht Sinn.

Hand aufs Herz, können Sie Ihre Auszeiten tatsächlich immer durchziehen?

Walser: Natürlich, in Druckzeiten muss man die Auszeiten vielleicht einmal verschieben. Dabei ist aber klar: Die wirkliche Herausforderung bei einer Auszeit ist, sich selbst gegenüber diszipliniert zu bleiben und zu sagen: Egal, was noch alles auf mich wartet, ich nehme mir jetzt diese zwei Stunden frei.

Und wie schafft man es, diese Disziplin aufzubringen?

Walser: Es muss Inseln geben, die nur durch einen selbst und eingeladene Freunde besucht werden können. Verpflichtungen haben dort nichts verloren. Tragen Sie diese Auszeiten in Ihre Agenda oder den Kalender ein und behandeln Sie diese Zeiten wie jeden anderen Termin auch: Nehmen Sie ihn wahr.

Das Gespräch führte Sermîn Faki.

Christoph Walser ist Experte auf dem Gebiet Life-Work-Balance. Der Theologe und Coach ZIS bietet gemeinsam mit seinem Kollegen Martin Buchmann-Schmiri «Timeout statt Burnout» an, ein Auszeit-Seminar für männliche Führungskräfte.
www.timeout-statt-burnout.ch