



„Jeder kann seinen Stress minimieren“

Wir haben genug Zeit, wenn wir sie nur richtig verwenden. Was Goethe schon im 18. Jahrhundert wusste, bereitet auch heute immer mehr Menschen Probleme: das Zeitmanagement. Wie es sich verbessern lässt, erklärt der Vöcklabrucker Coach Andreas Urich.

Warum tun sich so viele Menschen schwer mit ihrem Zeitmanagement?

Der Mensch denkt, dass ihm die Technologisierung alles einfacher macht, doch das stimmt nur zu einem Teil. Denn damit einher gehen auch immer mehr Möglichkeiten. Man muss sich ständig entscheiden. Zum Beispiel haben sich die Freizeitangebote ins Unermessliche gesteigert. Dazu kommen Smartphones, mit

deren Hilfe man immer und überall online und erreichbar sein kann. Dabei hat der Tag nur 24 Stunden, das ist für jeden Menschen gleich.

Stichwort Smartphones. Erhöhen diese das subjektive Stressempfinden zusätzlich?

Ja, weil viele Menschen das Gefühl haben, unabkömmlich zu sein, insbesondere

wenn es den Job betrifft. Dabei ist ständige Erreichbarkeit eine Illusion. Vielmehr wird es zur Gewohnheit, alle paar Minuten seine Mails zu checken oder ständig online zu sein. Früher hat man dafür zumindest einen Laptop gebraucht.

Wenn man das Gefühl hat, dass einem ständig die Tage zu kurz werden – was kann man tun?

Zuerst sollte man sich die so genannten Stressoren ansehen. Das sind Einflüsse von außen, die man selbst nur gering beeinflussen kann. Etwa in der Arbeit. Doch sogar hier kann man lernen, zu delegieren und auch einmal Nein zu sagen. Dann gibt es noch die persönlichen Stressverstärker, die sich im Lauf der Jahre entwickeln. Zum Beispiel der Anspruch, immer alles perfekt machen zu müssen oder es allen Recht machen zu wollen, um beliebt zu sein. Besonders bei Frauen ist der Wunsch nach äußerer Anerkennung und Bestätigung oft sehr ausgeprägt. Wenn diese dann fehlt und möglicherweise auch noch das Urvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, gerät man schnell in ein Hamsterrad. Die gute Nachricht ist: Niemand kommt so auf die Welt und deshalb kann man es auch ändern.

Und wie lässt sich das ändern?

Wichtig ist, dass man es erkennt und sich die Stressverstärker bewusst macht. Für eine Verhaltensänderung braucht man sechs bis neun Monate. Das ist individuell verschieden. Unser Gehirn ist so ausgerichtet, möglichst energieschonend zu arbeiten. Das betrifft sowohl positive als auch negative Verhaltensweisen. Darum sind Änderungen oft so schwierig, weil das Gehirn sofort aufschreit, wenn man etwas anders macht als gewohnt. Ein einfaches Beispiel: Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust. Nun versuchen Sie es umgekehrt. Das hört sich sehr einfach an. Wer es probiert, wird feststellen, dass man ganz schön umdenken muss, weil man es automatisch immer gleich macht. Genau so ist es mit anderen Gewohnheiten und

Verhaltensweisen. Sie lassen sich ändern, aber es dauert ein wenig. Schaffen kann es jeder, in den meisten Fällen ist es eine Frage des Willens. Was ebenfalls hilft, Stressfaktoren zu minimieren, sind Perspektivwechsel und Einstellungsänderungen. Auf diese Weise bekommt man zu manchen Themen mehr innere Distanz. Etwa wenn ich im Stau stecke, dann wende ich meine 10-10-10-Regel an: Ich frage mich, was dieses Ereignis in zehn Wochen, zehn Monaten und zehn Jahren für mich bedeutet. Das relativiert vieles.

Sie haben vorhin davon gesprochen, dass man lernen kann, auch mal Nein zu sagen. Leichter gesagt als getan?

Viele Menschen neigen dazu, sofort Ja zu sagen, wenn sie gefragt werden, ob sie zum Beispiel eine zusätzliche Aufgabe übernehmen können. Im Job wie im Privatleben. Und noch während sie antworten, ärgern sie sich insgeheim über sich selbst. Darum empfehle ich, vor der Antwort drei Sekunden zu warten und auf sein Bauchgefühl zu hören. Dann trifft man eher eine Entscheidung, die für einen selbst passt – und nicht bloß für die anderen.

Ist das Zeitmanagement für Frauen eine besondere Herausforderung, weil sie meist Familie und Beruf unter einen Hut bekommen müssen?

Natürlich ist das eine Herausforderung, doch ich würde das nicht vom Geschlecht abhängig machen. Vielen Männern geht es ganz ähnlich. Sie definieren sich oft stark über ihre Arbeit und investieren entsprechend viel Zeit. Diese fehlt ihnen

dann für Familie oder Freizeitaktivitäten. Auf Dauer schädigt permanenter Stress den Organismus. Hormone werden ausgeschüttet, die zu Muskelverspannungen, Kopf- oder Magenschmerzen führen können. Wer sich massieren lässt oder eine Tablette nimmt, bekämpft zwar die Symptome, aber nicht die Ursachen.

Welche Rolle spielt dabei eine schriftliche Zeitplanung?

Eine sehr wesentliche, weil jede schriftliche Notiz unser Gehirn entlastet. Nach dem Prinzip: Wenn es einmal niedergeschrieben wurde, muss es sich das Gehirn nicht mehr merken. Das ist besonders wichtig, wenn man mal wieder das Gefühl hat, man habe einen unüberwindbaren Berg an Arbeit und Aufgaben. Am besten macht man diesen Plan noch am Freitag, damit man das Wochenende frei hat. Im Idealfall werden 60 Prozent der Zeit verplant und 40 Prozent als Puffer frei gehalten. Dabei sollte man auch private Dinge, wie Hobbys, einplanen. Sind sie schriftlich festgelegt, wird es schwerer, sie durch anderes zu überlagern, und sie bekommen eine andere Wertigkeit.

INFOBOX

Mag. Andreas Urich

Wartenburgerstraße 1c
4840 Vöcklabruck

Tel.: 0650/6733153

E-Mail: andreas@urich-coaching.com

www.urich-coaching.com

Praxis auch in Linz!



Fachgruppe OÖ der gewerblichen Dienstleister
Berufsgruppe Lebens- Sozialberater
Hessenplatz 3, 4020 Linz, T 05 90909 4173, F 05 9099 4179
E-Mail: dienstleister@wkoee.at, www.dienstleister-ooe.at

