

BILDUNG aktuell

Das eMagazin für Management, Personalwesen und Weiterbildung

01

12.01.2010

WORK-LIFE-BALANCE

NEU-START 2010

Besser leben: So kommen Sie beruflich und privat ganz schnell und einfach in Topform.

■ DAS MACHEN WIR ANDERS

Neue Serie: So bringt Sie Change-Management auf Erfolgskurs

■ HALLO NACHBAR

Auslands-Erfahrung: So werden Schüler fit für Ost-Europa

■ DIGITAL NATIVES

E-Learning: So treiben Kinder und Jugendliche die Revolution des Lernens voran



Foto: istockphoto

Das ist Spitze!

Gesund, glücklich und erfolgreich. Wie Sie mit Achtsamkeit und einer positiven Lebenseinstellung beruflich und privat in Topform kommen.

Von **Matthias Herzog**

Der Leistungsdruck in unserer Gesellschaft nimmt immer weiter zu. Früher war es möglich, dass Sie mit halbem Einsatz Erfolge erzielen oder zumindest noch halben Erfolg haben. Diese Zeiten sind längst vorbei. Halber Einsatz heißt heute kein Erfolg mehr. Nur wenn Sie bereit sind, stets Ihr Bestes zu geben und Spitzenleistungen zu bringen, haben Sie die Chance, auf dem Spielfeld des Lebens ganz vorne mit dabei zu sein.

Wussten Sie, dass heute bereits jeder fünfte Arbeitnehmer bereit ist, regelmäßig Pillen zu schlucken, um dem wachsenden Leistungsdruck und der Arbeitsverdichtung gewachsen zu sein? Über die langfristige Wirkung von Zigaretten, Alkohol und zu viel Kaffee denkt heute sowieso schon keiner mehr nach.

Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei, 2010 fit für Spitzenleistungen zu werden – ohne Pillen. Dabei geht es um weitaus mehr als ausschließlich Ihren beruflichen Erfolg. Beruflich spitze, privat Amateur funktioniert nur kurzfristig und führt langfristig zu Frust und Niederlagen. Verfolgen Sie einen ganzheitlichen Ansatz. Beachten Sie auch andere Lebensbereiche, wie Ihre Gesundheit, Beziehungen (Familie, Freunde) und Freizeit (z.B. Hobbys).

Spitzenleistungen gilt es in allen Lebenslagen zu zeigen.

Ein 75er oder 25er? Sie haben die Wahl.

Lenken Sie Ihren Fokus zukünftig vermehrt auf die positiven Dinge im Leben. Unsere Wahrnehmung ist heute bevorzugt negativ orientiert: „Den Mist sehen wir immer.“ Schnell fällt uns auf, was alles nicht passt: der kleine Kratzer am vorderen Kotflügel im ansonsten makellosen Lack, der Kommafehler im Kundenangebot, der einzige Vierer im Zeugnis »



der Tochter, das buchstäbliche Haar in der Suppe. Wir schauen auf das, was nicht funktioniert, was schlecht läuft und insbesondere auf das, was wir nicht besitzen. Der „Jammerlappen“ ist bei uns sehr stark ausgeprägt, den ganzen Tag sind wir am Raunzen. Sie wissen vielleicht, dass nur ca. 25 % der Dinge, die uns täglich passieren, negativer Natur sind und 75 % positiv.

Menschen, die verstärkt auf die negativen Dinge im Leben achten – also die typischen 25er – entwickeln mehr und mehr eine negative Grundhaltung, die sich durch ihr ganzes Leben zieht. Die Umwelt wird mit der Zeit zum Spiegelbild der eigenen Person. Menschen mit einer positiven Grundhaltung, die 75er, besitzen dagegen mehr Selbstbewusstsein, mehr Mut und sind vor allem weitaus erfolgreicher. Sie sind gesünder, leben länger und haben erfülltere Beziehungen. Sie achten verstärkt darauf, was sie haben, was sie können, freuen sich bereits über kleine Erfolge, nehmen Misserfolge nicht so ernst und schauen positiv in die Zukunft. Auch diese Menschen scheitern das eine oder andere Mal. Sie gehen jedoch gestärkt daraus hervor und sagen sich z.B.: „Jetzt erst Recht. Beim nächsten Mal klappt es. Ich glaube an mich. Ich schaffe es.“

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.

Wir haben uns vom Fleisch- und Pflanzenfresser zum Fastfood- und Zuckerkonsumenten entwickelt. Wir essen zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig – einfach gesagt: ungesund. Außerdem haben wir uns vom Jäger und Sammler zum Sitzmenschen entwickelt. Der Durch-

schnittseuropäer sitzt heute sieben Stunden täglich und kommt mit zwölf Minuten Bewegung am Tag aus. Wieso wundern wir uns da eigentlich noch, dass uns Spitzenleistungen schwer fallen?

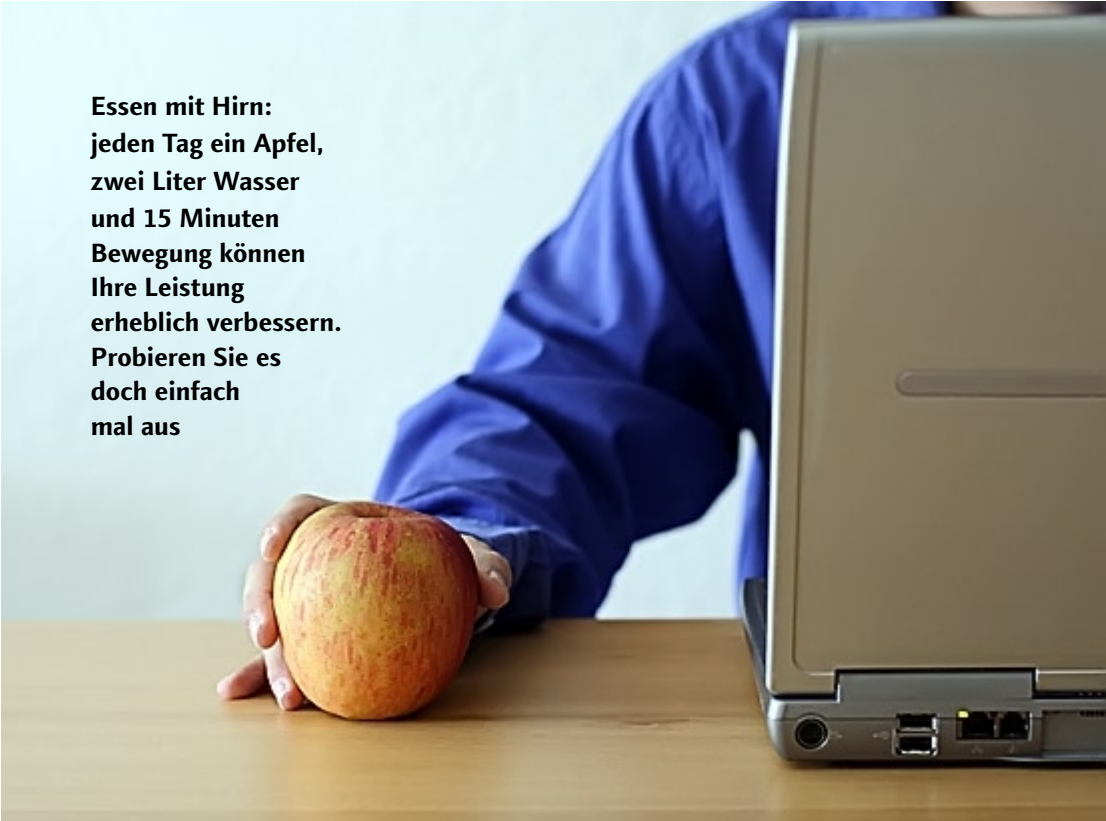
Erhöhen Sie beim Mittagessen in der Kantine den Gemüseanteil und machen Sie Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis und Nudeln zur Beilage. So erhalten Sie mehr wichtige Nährstoffe, sparen Kalorien und vermeiden den „SchniPoSa-Effekt“. SchniPoSa = Schnitzel, Pommes und Salat. Sie fühlen sich satt und gleichzeitig leistungsfähig. Außerdem bedankt sich die Waage bei Ihnen.

Greifen Sie im Meeting statt zu Keksen und Gebäck vermehrt zu Gemüsesticks aus Karotten, Paprika, Gurke, Kohlrabi – dazu ein leckerer Dipp zum Eintunken. Wählen Sie auch gerne ungeröstete Erdnüsse und weitere Nussorten wie Wal- und Haselnüsse. Sie sind u.a. reich an wichtigen Omegafettsäuren. Diese erhöhen Ihre Konzentration, stärken das Immunsystem und schützen Sie vor Bluthochdruck und anderen Erkrankungen. Gemüse können Sie beliebig viel am Tag verzehren, bei Nüssen gilt eine Hand voll pro Tag.

Der Körper braucht viel Flüssigkeit, bevorzugt in Form von Wasser. Wasser ist Leben. Wir trinken heute zu viele Süßgetränke in Form von Limonade, Cola und gesüßtem Kaffee und Tee. Diese sind gefährliche Dickmacher. Gleichzeitig trinken viele Menschen zu wenig. So bedeuten zwei Prozent Flüssigkeitsverlust bereits zehn Prozent Konzentrationsverlust. Tagesempfehlung: 40ml/kg Körpergewicht, heißt bei 50 kg = zwei Liter, 75 kg = drei

Liter. Stellen Sie sich morgens zwei volle Flaschen Wasser im Büro auf den Tisch und trinken Sie stündlich ein Glas Wasser von 0,2 Liter. So erreichen Sie, dass Ihr Körper ausgezeichnet mit Sauerstoff versorgt wird, da die Fließeigenschaften des Blutes verbessert wer-

nen weiter entfernten Parkplatz, der Sie zu einem kleinen Spaziergang auffordert. Auf diese Weise bauen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag ein und nehmen zusätzlich wichtigen Sauerstoff auf, der Ihren Körper mit purer Lebensenergie versorgt.



**Essen mit Hirn:
jeden Tag ein Apfel,
zwei Liter Wasser
und 15 Minuten
Bewegung können
Ihre Leistung
erheblich verbessern.
Probieren Sie es
doch einfach
mal aus**

den. Steigern Sie Ihr Trinkverhalten langsam, indem Sie pro Woche Ihre Tagesmenge um 0,2 Liter steigern.

Freuen Sie sich, wenn Ihr Parkplatz weiter weg liegt (z.B. vom Arbeitsplatz, Kunde, Kino, Restaurant) – am besten wählen Sie gezielt ei-

Verabreden Sie sich einmal die Woche mit Freunden, Kollegen, Verwandten zu einem gemeinsamen Sportabend. Was haben Sie früher gerne an Sport gemacht? Tennis, Squash, Krafttraining, Joggen, Aerobic? Finden Sie den richtigen Sport für sich und bringen Sie ein »

wenig Abwechslung ins Spiel. Gemeinsam mit anderen macht es richtig Spaß, dazu erhalten Sie Ihre Kontakte aufrecht. Finden Sie einen festen Termin pro Woche. So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund und es fällt Ihnen viel leichter, Sport zu treiben.

Nutzen Sie passende Musik und Sie erreichen einen Spitzenzustand oder Entspannung.

Eine ausgezeichnete Methode, mit der Sie innerhalb weniger Sekunden in einen „Spitzenzustand“ gelangen, ist der gezielte Einsatz von Musik. Was geschieht, wenn Sie Ihr Lieblingslied im Radio hören? Sie verbinden damit sofort positive Emotionen, ggf. sogar Gänsehautgefühl. Ihr Energieniveau steigt. Nutzen Sie diese Wirkung und hören Sie in Zukunft vor einem wichtigen Termin motivierende Musik – am besten laut. Musik können Sie heute auf fast jedes Handy laden, dazu gibt es passende Kopfhörer. Gehen Sie zukünftig gut gelaunt im Spitzenzustand in Ihre Termine.

Wenn Sie abends dagegen Probleme haben, „herunter zu kommen“ und z.B. einzuschlafen, können Sie auch hier Musik hören. Besonders gut eignet sich dabei entspannende Musik. Das kann Klassik oder auch langsame Chartmusik sein, die Sie leise hören. Schnell spüren sie eine entspannende, angenehme Wirkung.

Stellen Sie sich morgens bereits vor, was Sie abends Schönes tun.

Eine unglaublich einfache und gleichzeitig sehr wirksame Übung, um Ihr Stressempfinden innerhalb von Sekunden zu reduzieren, ist



Bitte abschalten: Schaffen Sie sich Freiräume für positive Gedanken. Das wirkt nicht nur stressmindernd, sondern bringt auch neue Energie

die folgende: Nehmen Sie sich morgens eine Minute Zeit und stellen Sie sich vor, was Sie abends noch an angenehmen Aktivitäten unternehmen werden, auf die Sie sich jetzt bereits freuen können. Sie gehen z.B. mit Freunden ins Kino, machen sich einen schönen Abend mit Ihrem Partner, gehen noch zum Sport. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Stresshormonspiegel anschließend um durchschnittlich 50 % sinkt, obwohl Sie sich das Ganze nur vorstellen. Positive Gedanken erzeugen sofort positive Gefühle. Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen einer intensiv vorgestellten und tatsächlich gemachten Erfahrung. Je mehr Sinne Sie einsetzen –

sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen – desto stärker sinkt das Adrenalin. Ihr Gehirn empfindet diese Gedanken als real.

Die 72-Stunden-Regel zum Erfolg.

Ein englisches Sprichwort lautet: „Strike while the iron is hot!“ Auf Deutsch: „Schmiede das Eisen, solange es heiß ist.“ Je länger der Schmied wartet, desto mehr Kraft braucht er, um sein Ziel zu erreichen. Am Ende ist seine Chance gleich null, das Eisen zu formen. Dasselbe gilt für das Wissen aus diesem Artikel. Die „72“ ist dabei eine magische Zahl: Alles, was Sie innerhalb von 72 Stunden ins Handeln bringen, hat eine über 90-prozentige Chance

auf Erfolg. Danach sinkt die Wahrscheinlichkeit der Umsetzung rapide gegen null.

Sie brauchen es nicht innerhalb der 72 Stunden abgeschlossen zu haben. Entscheidend ist, dass Sie den ersten Schritt machen. So ist es z.B. möglich, dass Sie sich für Ihr Vorhaben innerhalb von 72 Stunden einen Aktionsplan erstellen und auf den Weg bringen. Stellen Sie sich für Ihren Aktionsplan die folgenden Fragen: Wer? Macht was? (Vorhaben) Bis wann? (Ende) Ihre Antworten auf diese Fragen bringen Sie sofort ins Handeln.

Was auch immer es ist, von nichts kommt nichts. Was so einfach klingt, stellt für viele Menschen eine unüberwindbare Hürde dar. Sie drücken sich vor bestimmten Dingen, bis sie Sie förmlich erdrücken. Kein Wunder, wenn Ihr Körper rebelliert und psychosomatische Probleme auftreten. Statt erneut etwas vor sich her- oder wegzuschieben, greifen Sie jetzt zum Stift. Um direkt mit dem Training Ihres Entscheidungsmuskels zu starten, wählen Sie bitte drei Dinge aus, die Sie definitiv in den nächsten 72 Stunden ins Handeln bringen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung. Seien Sie zukünftig spitze, wenn's drauf ankommt! ■

Matthias Herzog gilt als führender Experte im deutschsprachigen Raum zum Thema Spitzenleistungen. Er ist Diplom-Wirtschaftsingenieur und hat Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften studiert.

➔ Klick! www.matthiasherzog.com