

Wenn Sie sich schlapp fühlen...

von Madeleine Streiber

...so hat das einen guten Grund. Unter anderem den, dass Ihre Erschöpfung ein nützlicher Hinweis sein kann auf sinnvolle Veränderungen in Ihrem Arbeitsalltag.

Versuchen Sie zunächst, die Ursachen zu erforschen:

- Ist der (zeitliche) Druck zu groß?
- Fühlen Sie sich inhaltlich überfordert?
- Fehlen Ziel und Sinn/Überzeugung bei dem, was Sie tun?
- Sind Sie unzufrieden mit dem Arbeitsklima in Ihrer Firma?

Vertrauen Sie Ihrem ersten Impuls. Wir wissen meist, zumindest unterbewusst, sehr genau, was nicht stimmt. Schauen Sie dem, was Sie entdecken, in die Augen: Sehen Sie es nicht als etwas Ärgerliches oder Beunruhigendes, sondern als einen hilfreichen Hinweis, wie Sie zu mehr innerer Zufriedenheit und größerer Leistungsfähigkeit gelangen können. Versuchen Sie dann, in angemessenen Schritten die nötigen Veränderungen herbeizuführen.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, dass Sie sich schlapp fühlen:

Präventive Übungen

3 Ebenen: mental, emotional, körperlich

Die mentale Ebene

Überprüfen Sie Ihre geistige Einstellung zur Arbeit. Enttarnen Sie „Bremser“, das sind Gedanken wie „Ich habe keine Lust auf die Arbeit.“ Oder „Bei dem heutigen Meeting werde ich meine Vorschläge ja doch wieder nicht gegen Kollegen xy durchsetzen können.“ Stärken Sie sich stattdessen durch positive Gedanken. Sehr effektiv ist, wenn Sie sich schon morgens ein positives, ohne große Mühen erreichbares Ziel setzen: „Heute werde ich...“ Machen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder bewusst, wo Sie erfolgreich sind. Registrieren Sie positives Feedback statt Ihre Negativliste zu komplettieren. Beenden Sie den Arbeitstag mit einem Ritual:

Übung:

Machen Sie sich am Ende Ihres Arbeitstages drei Dinge bewusst, die nicht gut liefen. Atmen Sie mit jedem dieser Gedanken tief ein. Atmen Sie anschließend tief aus – am besten hörbar seufzend – und mit der Idee, sich von aller Last zu befreien.

Machen Sie sich dann drei Dinge bewusst, die gut liefen. Atmen Sie wieder tief ein, mit „stolz geschwellter Brust“ und lassen Sie beim Ausatmen auch diese Gedanken los. So können Sie entspannt und ohne „Altlasten“ der Arbeit Ihren Feierabend genießen.

Die emotionale Ebene

Das mentale Training verhilft Ihnen zu mehr Ausgeglichenheit. Trotzdem werden in Ihrem Arbeitsalltag immer wieder, zum Teil vielleicht recht heftige, Gefühle entstehen: Ärger über den Chef oder einen Kollegen, Versagensängste, Gefühle der Hilflosigkeit oder des Ausgeliefertseins. Das ist völlig normal und in Ordnung, ja sogar gesund.

Entscheidend ist: Wie stark sind diese Gefühle? – Drohen Sie mich zu überwältigen? Und: Wie bringe ich Sie zum Ausdruck?

Natürlich ist es besser, Gefühle nicht zurück zu halten. Allerdings sollten Sie die Dosierung beachten. Wenn es Ihnen gelingt, Ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und gleichzeitig Ihr Gegenüber und die Konventionen zu achten, so werden Sie an Überzeugungskraft gewinnen. Denn Ihre Körpersprache wird dann lebendiger sein, Ihre Stimme ausdrucksvoller, Ihre Aussprache deutlicher und Ihre Gedanken werden klarer sein.

Gefühle zu unterdrücken mindert die Wirkungskraft Ihrer Aussagen. Sobald ein Gefühl unterdrückt wird, verspannt sich der Körper, die Atmung wird flach und die Stimme verliert an Modulation.

Übung:

Hilfreich ist: Machen Sie sich Ihre eigene Verantwortlichkeit in der betreffenden Situation bewusst. Und: Sehen Sie Ihr Gegenüber als jemanden, der grundsätzlich versucht, sein Bestes zu geben. Das kann emotionale Überreaktionen wirksam reduzieren.

Wenn Ihre Gefühle dennoch zu stark werden und Sie zu überschwemmen scheinen: Atmen Sie! Erst durchatmen, dann sprechen.

Die körperliche Ebene

Jedes Gefühl und jede Befindlichkeit haben eine Entsprechung im Körper. Wenn Sie sich beispielsweise schlapp fühlen, ist Ihr Körper entspannt. Sie werden dazu neigen, Kopf und Schultern hängen zu lassen, Ihre Mimik und Gestik verlieren an Vitalität.

Damit setzt sich schnell ein Teufelskreis in Gang: Denn sobald Sie Kopf und Schultern hängen lassen, werden Sie sich schlechter fühlen, was dazu führen kann, dass der Körper mit noch mehr Unterspannung reagiert. Gleichzeitig haben Sie eine entsprechende Ausstrahlung auf Ihr Gegenüber. Man nimmt Sie vielleicht als verschlossen oder überfordert wahr, was letztlich dazu führen kann, dass Sie von Ihrer Umwelt statt Bestärkung eher Ablehnung erfahren.

Die körperliche Ebene ist vielleicht die, wo Veränderungen am einfachsten und spürbarsten zu erreichen sind. Seien Sie also sehr aufmerksam Ihrem körperlichen Befinden gegenüber. Versuchen Sie sich anzugewöhnen, mehrmals am Tag Ihren

Körper wahrzunehmen, am besten in verschiedenen Situationen. Zum Beispiel wenn Sie an der Haltestelle oder im Lift stehen, während Sie vor dem PC sitzen, beim entspannten Mittagessenplausch mit Ihrem Kollegen oder in der angespannten Situation vor einem wichtigen Gespräch mit ihrem Chef. Registrieren Sie Anspannungen oder auch Unterspannungen in Ihrem Körper und versuchen Sie dem durch Bewegungen entgegen zu steuern.

Übung:

Unterbrechen Sie die Arbeit öfters mal für eine kurze Pause. Öffnen Sie das Fenster, atmen Sie tief durch, strecken und dehnen Sie sich und gähnen Sie mit offenem Mund. Sie werden sich sehr schnell erfrischt fühlen und um so leistungsfähiger weiterarbeiten.

Im nächsten Heft werden wir dieses Thema vertiefen. Sie werden dann noch einige gezielte Körperübungen kennen lernen, so dass Sie auch nach einem anstrengenden Arbeitstag erfrischt nach Hause gehen können.

Zur Autorin:

Madeleine Streiber ist Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin und Kommunikationstrainerin in München. Sie erreichen Sie über www.stimme-und-stimmung.de.