

# Nehmen Sie sich bewusste Auszeiten

Rechtzeitige Pausen und regelmäßige Muße-Stunden fördern die Konzentration und erhalten die Leistungsfähigkeit

von *Christoph Beck*

Gehören Sie auch zu den Menschen, die in ihrer Zeitplanung ausschließlich die beruflichen Termine stehen haben? Besprechungen, Projekte, Aktionen, Führungsaufgaben – also die alltäglichen unternehmerischen oder beruflichen Pflichten? Die gewichtigen Brocken, die Sie viel Kraft und Energie kosten, die Sie geistig und körperlich stark fordern, die Ihren Leistungspegel nach unten drücken?

Gerade Leistungsträger und Führungsverantwortliche neigen ja dazu, ihre Arbeit über alles andere zu stellen. Mit höchster Intensität und Disziplin widmen sie sich ihrer Aufgabe – und vernachlässigen das Leben außerhalb des Jobs.

Wer aber ständig unter Spannung steht, verliert irgendwann seine Leistungsfähigkeit. Höchste Drehzahlen sind nur über einen begrenzten Zeitraum möglich, nicht als Dauerzustand. Das menschliche Leben braucht ein Gleichgewicht von An- und Entspannung, von schnell und langsam, von Power und Ruhe, von Arbeits- und Freizeit, von Leistung und Faulsein.

## **Planen Sie persönliche Muße-Termine ein**

Lassen Sie Ihr Leben deshalb nicht ausschließlich von Anspannung, also von Aufgaben und Pflichtbewusstsein, diktieren. Nehmen Sie sich regelmäßige Auszeiten zum Entspannen, Abschalten und Auftanken. Überlassen Sie aber diese Momente der Erholung nicht dem Zufall: Planen Sie hierfür neben Ihren **Muss-Terminen** ganz bewusst auch **Muße-Termine** in Ihre Tagesplanung mit ein.

## **Lassen Sie Freiräume für spontane Aktivitäten**

Ist Ihr Leben sehr straff organisiert, Ihr Tagesablauf bis ins Kleinste durchgeplant? Dann sollten Sie sich als Ausgleich auf jeden Fall Freiräume schaffen! Verplanen Sie also nicht jede Minute Ihrer freien Zeit, sondern lassen Sie ausreichend Luft für ungeplante, spontane Aktivitäten. Und überwinden Sie Ihre Scheu vor dem Nichtstun: Trauen Sie sich auch einmal, sich ungesteuert treiben zu lassen. Genießen Sie es, bewusst faul zu sein, um Ihren Akku wieder aufzuladen.

Wenn Sie beruflich sehr viel leisten müssen, sollten Sie sich zudem nicht auch noch in Ihrer Freizeit unter Leistungsdruck setzen. Also nicht unbedingt jeden Abend nach der Arbeit zwei Stunden extremes Fitnesstraining . weil Sport doch so gesund ist! Und auch nicht eine Fortbildung nach der anderen . weil Sie doch Karriere machen wollen.

## **Gönnen Sie sich wirkliche Entspannung**

Gönnen Sie sich vielmehr wirkliche Entspannungspausen, in denen Sie sich entweder ganz dem süßen Nichtstun hingeben oder spontan entscheiden, worauf Sie gerade Lust und Laune haben. Lernen Sie, den Augenblick zu genießen . wie auch immer Ihnen das angenehm ist: ein gutes Buch oder auch mal eine unterhaltsame Zeitschrift, ein anregendes Gespräch oder ein lustiger Spiele-Abend mit guten Freunden, ein frisch gepresster Saft oder ein Glas Ihres Lieblingsweines, Füße hochlegen oder spazieren gehen, einfach mal Blick und Gedanken schweifen lassen, ... Tun Sie etwas, bei dem Sie sich einfach nur wohl fühlen und so richtig entspannen können.

## **Gönnen Sie sich Zeit zum Luftholen**

Übrigens sollten Sie Entspannungspausen nicht nur für Abend oder Freizeit vorsehen. Nehmen Sie sich auch bei der Arbeit immer wieder mal Zeit zum Luftholen, zum Durchschnaufen, zum Sammeln, Abschalten und Konzentrieren. Halten Sie beispielsweise während der Arbeit oder Autofahrt inne, um sich kurz zu entspannen:

- Schauen Sie einige Minuten aus dem Fenster. Denken Sie an etwas, was Ihnen Freude bereitet.
- Halten Sie an einem Parkplatz an, um in die Natur zu schauen, sich körperlich zu entspannen oder einen Kaffee zu trinken.
- Sprechen Sie mit Menschen, mit denen Sie gut können, die Sie motivieren können, aber auch mit Menschen, denen Sie in einer schwierigen Lage helfen können.
- Schauen Sie in Ihre Wünsche-Liste und prüfen Sie, was Sie demnächst realisieren wollen, oder ergänzen Sie, was an neuen Wünschen hinzugekommen ist.
- Schreiben Sie auf, was Sie in Ihrem nächsten Urlaub unternehmen wollen. Legen Sie eine Ideenliste an, was die neuen Urlaubsziele sein könnten, um sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zu besprechen.
- Lesen und ergänzen Sie Ihre Liste der Erfolge%

## **Mehrere kurze Pausen und vor allem rechtzeitig**

Wichtig: Gönnen Sie sich eine Entspannungsphase, bevor Sie eine Erschöpfung spüren und bevor die Leistung abnimmt. Machen Sie lieber mehrere kurze Pausen als eine größere, die dann häufig zu spät kommt. Jede Stunde mal für ein, zwei Minuten unterbrechen, aufstehen, bewegen, eventuell einige tiefe Züge Frischluft tanken. einfach kurz abschalten und entspannen, dann geht´s gleich wieder besser und leichter.

Durch eine sehr bewusste Wahrnehmung und Gestaltung Ihrer Erholungsphasen beugen Sie Abnutzung und Überlastung vor, bringen sich und Ihr Leben in Harmonie, bewahren sich Ihre Leistungskraft und Leistungsfreude, fördern also wirksam Ihre persönliche Erfolgsfähigkeit.

Noch ein Tipp: Nehmen Sie sich auch mal ganz spontan eine Auszeit für etwas, was Ihnen Freude macht und Ihre Leistungsfähigkeit steigert. Sei es eine ungeplante Wanderung an einem wunderschönen Herbsttag, weil halt die Sonne gerade gar zu schön lacht, sei es der Gang an einen See oder ins Freibad an einem heißen Sommertag, sei es das Bummeln in der Stadt, ein Eis im Straßencafé, ö Tun Sie also sich und Ihrer Seele von Zeit zu Zeit einfach mal etwas Gutes!

#### Zum Autor:



Der Journalist Christoph Beck leitet als Prokurist den Kommunikationsbereich des HelfRecht-Unternehmerzentrums im nordbayerischen Bad Alexandersbad ([www.helfrecht.de](http://www.helfrecht.de)). Wenn Sie mehr über das Planungs- und Managementsystem von HelfRecht erfahren wollen oder wenn Sie wissen wollen, wie Sie vom HelfRecht-System (Führungskompetenz, Selbstorganisation, Ziel- und Zeitmanagement, Unternehmensführung) profitieren können, erreichen Sie Christoph Beck unter E-Mail [c.beck@helfrecht.de](mailto:c.beck@helfrecht.de) oder per Telefon unter 09232/601-255.

#### Buchtipps zum Thema:



Werner Bayer/Christoph Beck: **Ziele erreichen – Zukunft gestalten. 37 Erfolgsbausteine für das Selbst-, Zeit- und Zielmanagement**, 270 Seiten, Hardcover, 39,90 Euro, direkt bei HelfRecht erhältlich.

→ [Inhaltsverzeichnis und Leseproben](#)

### Trainingstipp zum Thema:

Wenn Sie sich intensiver mit Ihrer methodischen Kompetenz sowie Ihrem persönlichen und beruflichen Erfolg beschäftigen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere **persönlichen und unternehmerischen Planungstage**.

Wir sind gerne telefonisch für Sie da (+49 9232 6010). Oder schicken Sie uns eine **E-Mail**.

© HelfRecht-Unternehmerzentrum, Bad Alexandersbad