



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Weinsbergstraße 190
50825 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Sommerbrief 2016: "Selbstbestimmung statt Selbstopтимierung"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Vor einigen Wochen habe ich einen **jungen Radfahrer** beobachtet. Er fuhr freihändig – in der **linken Hand einen Kaffeebecher, in der rechten sein Smartphone**. Und zwar nicht auf irgendeinem Feldweg, sondern mitten in der Großstadt. **Was würde er wohl zuerst fallen lassen**, habe ich mich gefragt, wenn er plötzlich bremsen oder jemandem ausweichen muss?

Kurze Zeit später: Ein Pensionär erscheint auf einer Kulturveranstaltung und berichtet stolz, dass er zu Fuß gekommen sei. Schließlich **müsse man täglich zehntausend Schritte gehen**, für die Gesundheit. Die **Schrittzähler-App auf seinem Smartphone ist aber noch nicht zufrieden**: Es fehlen noch viertausend. Deshalb könne er nicht so lange bleiben, erzählt der alte Herr, er müsse ja noch unbedingt das restliche Schrittpensum schaffen. "Vielleicht trifft man sich ja ein andermal!"

Sind diese Menschen am Puls der Zeit? Klar!, würden sie sagen. Sie nutzen mobile Kommunikationsgeräte, um ihr Leben zu erleichtern und zu optimieren. Doch allmählich scheint sich das Verhältnis umzudrehen: Anstatt das **Smartphone als nützliches Werkzeug eingesetzt wird, übernimmt es selbst die Regie über unser Leben**. Mit seinem Aufforderungscharakter wird es zum steuernden Element, das man ständig zu bedienen hat. Schließlich möchte man **möglichst viel von dem benutzen, was das Smartphone zur Verfügung stellt** – auch wenn man früher sehr gut ohne die smarten Anwendungen auskam. Man hat sie ja auch gar nicht vermisst!

Meine Kunden berichten von ähnlichen Situationen:

- **Anstatt den Spaziergang mit seinem Hund zu genießen, checkt der Geschäftsführer im Stadtwald erst mal seine E-Mails.** Und wenn alle Nachrichten beantwortet sind, ruft er ein Nachrichtenportal auf, um sich mal eben über die Themen der Zeit zu informieren. Ob es geregnet hat oder welche Farbe die Blätter der Bäume haben, muss er sich nachher allerdings auch von seinem Smartphone anzeigen lassen. (Der Hund kann ja leider nicht sprechen.) "Aha, es ist wohl schon Herbst, ist mir gar nicht aufgefallen!"
- Ein Angestellter geht **in seiner Freizeit joggen**, um sich fit zu halten. Dafür plant er am Wochenende feste Zeiten und Wegstrecken ein, die er schaffen will. Oft hat er keine Lust, rafft sich aber trotzdem auf. **Wenn er nicht oder nur kürzer läuft, hat er ein schlechtes Gewissen.** In einer Coaching-Sitzung seufzt er: "Am liebsten würde ich ein ganzes Wochenende lang nur mal auf dem Sofa rumlummeln und gar nichts tun!"
- Manchmal frage ich meine Kunden, **wie sie ihre Freizeit gestalten und ob sie sich entspannen können.** Dann sagen sie: "Wenn ich am Wochenende zwei Stunden mit meinen Kindern spiele, werde ich unruhig – dann muss ich auf dem Smartphone nach E-Mails gucken, um zu sehen, ob es etwas Wichtiges auf der Arbeit gibt." Oder: "Wenn ich nicht ständig nach E-Mails geguckt hätte, wäre der Ausflug mit meinen Kindern sicherlich noch schöner gewesen." Rückfrage: **Passiert es denn tatsächlich, dass etwas Dringendes in der Freizeit per Mail mitgeteilt wird?** "Nein. Wenn man mich braucht, werde ich angerufen".

Aber woher kommen diese Zwänge, denen sich kaum jemand entziehen kann? Wir sind **durch und durch auf Leistung getrimmt.** Viele meinen, **dass ihre Vorgesetzten von ihnen erwarten, dass sie rund um die Uhr für das Unternehmen da sind** – und dann liefern E-Mails mit ihren Datums- und Zeitangaben den 'Leistungsnachweis', dass man sich auch nach 21 Uhr oder am Wochenende für das Unternehmen engagiert hat.

Der **Leistungsdruck** herrscht aber nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der **Freizeit.** Alles muss effektiv sein, egal ob es der Einkauf ist, die sportliche Aktivität oder unsere Freizeitkontakte. Und alles muss sich in Zahlen ausdrücken lassen, messbar und vergleichbar sein. Auf diesem Prinzip basieren viele Programme. Wie der Schrittzähler im Smartphone liefern sie eine scheinbare Objektivität, wo ein **statistischer 'Standardwert' den Vergleich zur eigenen Leistung ermöglicht.** Wer sich dem aussetzt, steht unter dem ständigen Druck, besser zu werden. Man will ja um Gottes Willen nicht schlechter sein als der Durchschnitt!

Sollten diese Menschen ihr **Smartphone wegwerfen**? Nein. Aber sie sollten lernen, ihren eigenen Bedürfnissen zu folgen und nicht den Anweisungen eines Computers oder irgendwelchen "Man muss doch"-Theorien. Denn auf Dauer ist ein Leben unter ständigem Leistungsdruck und im Standby-Modus gefährlich. Den Menschen gelingt es nicht mehr, **sich zu entspannen und zu erholen**. Und die **Gefahr des Ausbrennens** und von Burnout wird immer größer!

Klar, zunächst **erfordert es etwas Mut und Selbstkontrolle**, das Smartphone einfach mal abzuschalten, um sich dem Partner, den Kindern oder einer entspannenden Freizeitaktivität zu widmen. Aber schnell genießt man das Gefühl, **Herr über sein eigenes Leben** zu sein! Wer verbietet mir denn, ein Wochenende ohne Arbeit auf dem Sofa zu verbringen? Niemand. Und wer zwingt mich, ständig Sport zu treiben? Niemand. In der Freizeit gelten andere Regeln, hier muss niemand in jedem Moment effektiv sein! Wer das für sich klärt, **kann peu à peu mehr Selbstbestimmung erlangen**. Und das Tolle ist: Mit einer ausgeglicheneren und entspannteren Haltung kann man auf der Arbeit umso leistungsfähiger sein.

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, selbstbestimmt UND effizient zu werden.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Sommer!

Mit besten Grüßen
Detlef Denz