

Im Garten der Produktivität



BUMM. BUMM.

Mit jedem Aufprall des Tennisballs auf dem Rasen kommt der Spieler mehr im Hier und Jetzt an ...

BUMM. BUMM.

Der Spieler beginnt tiefer zu atmen. Sein Puls geht auf ein Entspannungsniveau zurück ...

BUMM. BUMM.

Der Spieler ist jetzt ganz auf sich selbst fokussiert. Er lässt seine Schultern entspannt nach unten hängen ...

BUMM. BUMM.

Sein Puls liegt jetzt bei 20 Schlägen pro Minute. Der Spieler empfindet einen Moment tiefer Klarheit und Regeneration.

Damit ist das Match zwischen den beiden Top-Athleten entschieden. Beide haben sich monatelang auf dieses Turnier vorbereitet. Beide bringen ein immenses Talent mit. Weder der Wert ihres Equipments noch die Größe ihres Trainerstabs war für das Ergebnis der Partie ausschlaggebend. Das, was den Sieger von seinem Kontrahenten unterscheidet, findet nicht während der Schlagabtausche statt – sondern dazwischen. Es sind die 20 Sekunden, in denen einer der Spieler eine klare Linie zwischen Spielphase und Nicht-Spielphase zieht und die Zeit zwischen Punkt und Aufschlag nutzt, um in eine intensive Mini-Regeneration zu gehen. Er hat eine klare Struktur und weiß genau, wann es Zeit für Höchstleistung und wann es Zeit für Ausgleich und Erholung ist.

Das ist es, was Jim Loehr und Tony Schwartz beobachteten, als sie herausfinden wollten, was den Unterschied zwischen den Athleten macht, die Turnier nach Turnier gewinnen, und jenen, die es trotz bester Voraussetzungen nie über ein semi-professionelles Niveau hinaus schaffen. Die Top-Athleten haben klar abgegrenzte Energierituale entwickelt, in denen sie auf ihr ursprüngliches Energielevel zurückkehren, um sich die nötige Energie und Klarheit zurückzuholen, was ihnen den entscheidenden Vorteil über ihre Gegenspieler verschafft.

Auch abseits des Tennisplatzes haben diese Athleten eine klare Struktur in ihrem Alltag und präzise Wochenpläne. Phasen der Höchstleistung und des Trainings sind darin genauso wiederzufinden wie klare Phasen der Erholung und Entspannung. Diese Klarheit darüber, was gerade ansteht und was das Ziel jeder Stunde ist, ermöglicht ihnen, fokussierter an ihren Zielen zu arbeiten – oder auch ohne ein schlechtes Gewissen zu entspannen und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

In mancher Hinsicht sind die Tennisprofis wie Gärtner. Sie ziehen einen hohen Zaun zwischen der wuchernden Wildnis und ihrem Garten, den sie wiederum in klar abgegrenzte Beete unterteilen. In manchen Beeten darf hier Unkraut wachsen und die Erde sich erholen, in anderen Beeten wird dafür sehr darauf geachtet, dass nur eine bestimmte Pflanze wächst, die für den Gärtner ertragreich ist. Beides gibt es im Garten der Athleten – Flächen der Produktivität und Flächen der Erholung – aber die beiden sind klar voneinander abgegrenzt. So stellen sie sicher, dass die Früchte ihrer Produktivität möglichst ertragreich sind und das Beet dennoch nachhaltig ist.

Wie Loehr und Schwartz herausfanden, sind diese Prinzipien für unsere heutige Arbeitswelt so relevant wie nie zuvor. Digitales Arbeiten, Homeoffice und Mails nach Feierabend lassen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen. Dadurch können wir uns immer weniger auf eine bestimmte Tätigkeit konzentrieren – sei es die

fokussierte Umsetzung eines Projekts oder das ungestörte Spielen mit unseren Kindern. Unsere Beete vermischen sich und Unkraut wächst dort, wo eigentlich unser produktives Gemüse gedeihen sollte.

Natürlich können wir auch ohne klare Strukturen versuchen, uns selbst zu disziplinieren und unsere Willenskraft zu investieren, um beim Arbeiten nicht die eingehende Mail zu lesen oder in der Freizeit nicht auf unser Arbeitshandy zu schauen. Das Problem ist nur: Unsere Willenskraft ist wie ein Muskel. Ist er gut erholt und wenig strapaziert, mag er uns gute Dienste leisten und erfolgreich die um uns lauenden Ablenkungen wegdrücken. Wenn er auf diese Weise aber den ganzen Tag gefordert ist, kann dieser Muskel auch schnell an seine Grenzen kommen. In einer klassischen Studie wurde beispielsweise gezeigt, wie Probanden weniger ausdauernd und leistungsfähig beim Lösen einer komplexen Aufgabe waren, wenn sie zuvor der Verlockung widerstehen mussten, herrlich duftende Schokoladenkekse zu vernaschen (im Gegensatz zu trockenen Radieschen). Die Willenskraft, die sie zur erfolgreichen Unterdrückung ihres Appetits aufgewendet hatten, fehlte ihnen im Anschluss bei der Lösung der Aufgabe.

Den gleichen Effekt erleben wir, wenn wir uns den ganzen Tag lang selbst disziplinieren und unsere Willenskraft einsetzen, anstatt diesen Aufwand durch klare Strukturen auszulagern. Wenn wir uns stattdessen klare Ziele setzen, uns an sinnvoll eingeteilte Pläne halten und uns bewusste Phasen der Regeneration gönnen, legen wir dadurch immense mentale Kapazitäten frei. Wie der Tennisprofi wissen wir in jedem Moment genau, was zu tun ist. Ohne ständige Ablenkungen und Verlockungen erleben wir eine wohlthuende Klarheit. Und wir laufen zu Höchstleistungen auf in den Momenten, in denen es wirklich darauf ankommt.

So werden wir zu Athleten des Alltags und erleben einzigartiges, nachhaltiges Wachstum in unserem Garten der Produktivität.

ÜBUNGEN

→ Übung 1: Die Power Hour

Nimm dir bewusst eine Stunde am Tag raus, in der du dich komplett von der Außenwelt abschottest und dich nur auf eine Aufgabe konzentrierst. Erzähle KollegInnen von deinem Vorhaben und bitte sie, dich in der Zeit nicht zu stören. Schalte das Internet oder zumindest Benachrichtigungen auf deinen Geräten aus und stelle sicher, dass es keine anderen Störfaktoren gibt. So kannst du in einer Stunde Aufgaben erledigen, für die du sonst drei Stunden brauchen würdest.

→ Übung 2: Zieh einen Zaun!

Wie du jetzt weißt, sollten wir unsere Willenskraft sparsam einsetzen. Wenn du deinen Garten erfolgreich in verschiedene Beete unterteilt hast, dann versuche die Zäune zwischen diesen Beeten möglichst hochzuziehen. Soll heißen: Mach es dir so schwer wie möglich, wieder in alte Muster zu verfallen und die Beete zu durchmischen. Richte dir in deinem Browser Zeitlimits für bestimmte Webseiten ein. Öffne und bearbeite Mails nur in einem bestimmten Zeitfenster am Tag. Oder gib dein Handy bis zur Mittagspause einem vertrauten Kollegen. Hier darfst du kreativ sein.

Fotos: Corporate Happiness®



Dr. Oliver Haas und Julian Scharbert Corporate Happiness® setzt die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« in einer tiefgreifenden Ausbildung für Mitarbeiter und Führungskräfte ein, um Wachstum zu ermöglichen – für Menschen und Unternehmen.

www.corporate-happiness.de