



do care! – Praxishilfen:  
Ihr Newsletter für  
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!  
Reichswaldallee 2  
40472 Düsseldorf  
T 0211 / 650 98 99  
F 0211 / 650 90 53  
info@mehr-wohlbefinden-im-job.de  
www.mehr-wohlbefinden-im-job.de

## 2. Ausgabe (20. Januar 2009)

### PERSÖNLICHES: Neujahrsvorsätze ...

Und schon wieder 3 Wochen vorbei vom „neuen“ Jahr. Halten Ihre Vorsätze noch? Hatten Sie überhaupt welche? Ich kann Sie vielleicht ein bisschen trösten, falls sich der Alltag zwischenzeitlich schon wieder eingeschlichen haben sollte: Angeblich schaffen wir immer nur 40% von dem, was wir uns vorgenommen haben. Kann ich nur bestätigen ...

Sie glauben gar nicht, wie viele Freunde, Kolleginnen und Kollegen mir zum Jahreswechsel geschrieben haben mit dem Tenor „Nächstes Jahr will ich weniger arbeiten“, „Wir wollen uns wieder mehr Zeit für uns nehmen“, „Mein Akku war leer – hatte keine Zeit für Weihnachtsgrüße“ usw.! Ich selber nehme mich da gar nicht aus, sonst wäre ich ja nicht glaubwürdig, oder ist es doch andersrum ;-). Jedenfalls steht auch auf meiner Vorsatzliste „mehr ‚do care!‘ für mich selber“ (ja, ich sage gleich, was das konkret heißt). Andere haben noch einschneidendere Vorsätze gefasst, zum Beispiel eine Reduzierung der Arbeitszeit, neudeutsch „Downshifting“.

Downshifting war vor wenigen Jahren noch verpönt: Da wurde Lebenserfolg noch gleichgesetzt mit beruflichem Erfolg, und beruflicher Erfolg wurde gleichgesetzt mit „Führungsspanne“. Das ist psychologisch betrachtet eh Mumpitz: Ich kenne unzählige Führungskräfte, die lieber inhaltlich-operativ arbeiten würden, aber halt aus Karrieregründen irgendwann Führungsverantwortung übernommen haben. Dass eine horizontale Karriere tatsächlich eine Karriere sein kann, hat sich in unserer Gesellschaft noch nicht rumgesprochen.

Wer vor einigen Jahren gesagt hat, dass er beruflich sein Pensum „runterfährt“, vielleicht sogar „zurück ins Glied“ geht (der Ausdruck sagt schon alles), wurde bemitleidet und hörte hinter seinem Rücken Sätze wie: „Der hat's halt nicht gepackt!“ Geachtet wurde der mit dem Herzinfarkt vor dem 50. Geburtstag („Der hat sich immer ordentlich reingehängt“). Heute erntet jemand Respekt, wenn er sich entschließt, die Prioritäten in seinem Leben neu zu ordnen und das Private wieder wichtiger zu nehmen. Das ist der neue Ausdruck von Lebensqualität, ja von erfolgweil sinnreichem Leben. Eine gute Entwicklung, wie ich finde.

Burnout lautet stattdessen das aktuelle Schreckenswort. Dabei kann jede/r relativ leicht (10 Minuten pro Tag) Abschalten lernen und so Burnout verhindern. Inzwischen gibt es eine neue Website von mir – speziell zu diesem Thema. Vielleicht haben Sie ja Zeit und Lust, mal einen Blick drauf zu werfen: [www.abschalten-lernen.de](http://www.abschalten-lernen.de).

Achso, ja die Vorsätze. Oben drüber steht ja „Persönliches“ (jawohl, Herr M., noch immer , denn die Leute interessiert's): Mit einer Getreidemühle und 3 wöchentlichen Spaziergängen mache ich den Anfang, bislang klappt's gut, wurde aber wohl auch höchste Zeit. Meine Ärztin sagte mir in der letzten Woche: „Nehmen Sie weiterhin jährlich 2-3kg ab, das ist gut so!“ – Daraufhin habe ich kurz meine Lebenserwartung überschlagen ... So oder so, in jedem Fall wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen Ihrer Vorsätze! Herzlichst Ihre

Anne Katrin Matyssek 