



Schaffen Sie es, gesund in Rente zu gehen?

– Gesunde Selbstführung als ganzheitliche Altersvorsorge –

(der folgende Text ist ein abgewandelter Auszug aus dem im August 2011 erscheinenden Buch: „Gesund führen – sich und andere. Trainingsmanual zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb“)

Der Druck im Arbeitsleben wird immer stärker (zumindest aus subjektiver Sicht von Mitarbeitenden). Wir alle müssen jedenfalls auf mehr und unterschiedliche Anforderungen reagieren, im Vergleich zu unseren Vorfahren. Immer weniger Menschen müssen immer mehr Arbeit bewältigen, und das wird vielen zu viel.

Die Geschäfts- und Behördenleitungen – überall! – drehen aber immer weiter an der Schraube. Zumindest, so lange sie keine Rückmeldung von unten bekommen, dass nun „nichts mehr geht“. Solange lautet ja die Lernerfahrung der Leitungsebene „wir haben die Schraube angezogen, und die Leistung ließ sich steigern – gute Strategie, das machen wir jetzt nochmal!“ Schade nur für Sie und Ihre Mitarbeitenden!

Es wird DIE Schlüsselkompetenz der Zukunft, NEIN zu sagen zu überhöhten Anforderungen. Natürlich hat der Arbeitgeber eine Fürsorgepflicht. Aber jeder Beschäftigte trägt auch selber Verantwortung für die eigene Gesundheit. Wir können nicht erwarten, dass unsere Führungskraft von alleine mitbekommt, wenn wir uns überfordert fühlen. Selbstverständlich soll unsere Führungskraft aufmerksam beobachten, wie es uns geht (genau so, wie Sie das ja gegenüber Ihren Mitarbeitenden tun), aber das enthebt uns nicht der Pflicht, selber gut für uns zu sorgen und gegebenenfalls Grenzen zu setzen.

Warum fällt uns das so schwer, unserer eigenen Führungskraft gegenüber deutlich zu machen: Ich kann nicht mehr, mein Limit ist erreicht?

Die meisten Antworten auf diese Frage gehen in Richtung „Angst vor Konsequenzen“ („das ändert nichts; ich stehe dann als Schwächling da; der Chef wird sagen, ich bin dem Job nicht gewachsen; das ist das Ende meiner Karriere“), aber auch in Richtung überzogener Ansprüche an das eigene Leistungsverhalten („ich darf niemanden enttäuschen; ich muss es allen Recht machen; ich bin ein Versager, wenn ich das nicht schaffe, obwohl man mir das zutraut“). Wenn man sich fragt, wann man denn tatsächlich mal NEIN gesagt hat und welche Konsequenzen das hatte, fällt einem ein: Achja, die Welt ist nicht untergegangen. Und den Job habe ich auch nicht verloren.

Was uns hindert, sind entweder Sorgen vor negativen Konsequenzen (die oft unbegründet sind) oder überzogene Ansprüche an uns selbst.

Aber was passiert denn, wenn wir die Ansprüche an uns selbst so hoch schrauben und aus Furcht vor Konsequenzen zulassen, dass die Schraube immer weiter angezogen wird? Wir brechen zusammen. Körper oder Psyche oder beide geben uns erst die gelbe und dann die rote Karte. Nein-Sagen ist daher wichtig für Ihre Gesundheit. Auch wenn Sie damit dem einen oder anderen Kollegen oder Chef vor den Kopf stoßen und mit Reaktionen rechnen müssen wie „Früher waren Sie ganz anders!“ Wir dürfen keinen Applaus erwarten, wenn wir im Sinne unserer Gesundheit (oder der unserer Mitarbeitenden) Nein sagen.

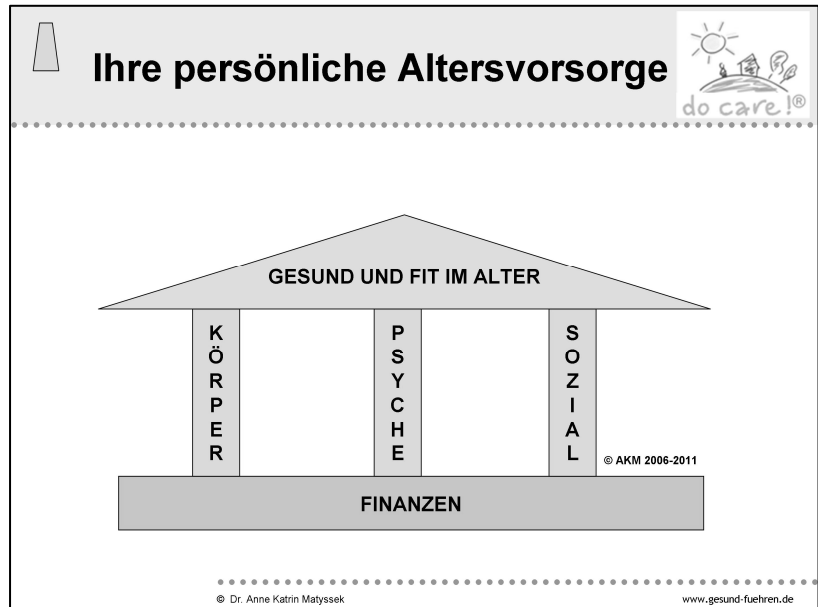
Ich möchte Ihnen ein Hilfsmittel vorstellen, das es Ihnen erleichtern kann, Nein zu sagen und Ihre „gesunde Selbstführung“ einen Schritt voranzubringen. Vorab eine Frage:

Wie wollen Sie alt werden?

Reich, fit und glücklich. Sagen die meisten. Was gehört denn alles dazu, damit Sie reich, fit und glücklich alt werden können?

Sie brauchen eine solide finanzielle Basis, das ist das Fundament unseres Tempels hier („Finanzen“). Wir gehen jetzt mal davon aus, dass dieses Fundament gegeben ist, weil Sie bestimmt alle ganz gut verdienen und schon gut vorgesorgt haben.

Außerdem brauchen Sie körperliche Gesundheit, seelische Gesundheit (dazu gehört auch so etwas wie Sinn; Hobbies, die Ihnen Spaß machen; etwas, das Sie ausfüllt); und Sie brauchen ein funktionierendes soziales Netzwerk, in dem Sie sich wohlfühlen.



Sie wollen nicht einfach irgendwie alt werden; Sie wollen Ihr Alter auch noch genießen. Wir werden ja zum Glück anders alt als unsere Vorfahren, wir sind fitter, wir wollen noch sehr lange etwas von der Rente haben. Und zum Genießen gehört Fitness in allen drei Bereichen dazu.

Und alle drei Bereiche erfordern es, dass wir dafür HEUTE schon etwas tun.

Das kann Ihnen helfen, sich klarzumachen: „Jeder Sporttermin und jedes Freunde-Treffen und jede Spanisch-Stunde HEUTE ist ein Baustein für mein gesundes, fittes Alt-Sein SPÄTER.“ Manche ziehen aus dieser Erkenntnis die Motivation, sich gegen zu viel Arbeit im Job abzugrenzen – zumal viele wissen: Wenn ich länger arbeite, wird die Qualität dadurch nicht besser. Wenn ich mich aber in meiner Freizeit richtig gut erhole (und damit zugleich die 3 Säulen der persönlichen Altersvorsorge pflege), kommt das auch der Arbeit zugute.

Wenn Sie mögen, können Sie mal (in einer stillen Stunde) Bilanz ziehen und aufschreiben, was Sie eigentlich schon alles tun für welche der 3 Säulen. Eine Führungskraft sagte mal „Wenn ich in Rente bin, dann will ich Halbmarathon laufen“. Und als man die dann fragte: „Was tun Sie denn heute schon dafür?“, kam die Antwort: „Ja, nicht viel, bleibt ja keine Zeit; ich geh halt mit dem Hund“ ... Andere haben sich vorgenommen: „Dann lerne ich Klavier spielen“ oder „Spanisch“ – das macht alles mehr Freude, wenn man damit schon beginnt, während man noch jung ist.

Und überhaupt stellt sich die Frage, warum man mit der Verwirklichung seiner Träume noch warten sollte ... Wenn es Ihnen doch gut tut, sollten Sie noch heute damit starten; idealerweise tun Sie etwas für alle 3 Säulen – im Sinne einer gelingenden Lebensbalance.

Fragen Sie sich regelmäßig (z.B. zum Quartalswechsel): Was muss passieren, damit ich gesund in Rente gehen und diese Zeit auch noch genießen kann?

Sehr gelungen finde ich auch mein Buch „Mensch, sag' doch mal NEIN!“ – kostet nur 5,00 Euro und enthält viele gute Tipps zum Nein-Sagen und Mut-dazu-Machen. ISBN: 978-3839123997.