

WARUM ZU VIEL EHRGEIZ IN DER ARBEIT BREMS

Loslassen – und erst recht Erfolg haben

Hartnäckigkeit und Ehrgeiz: Damit treiben viele Mitarbeiter ihre Ziele im Job voran. Sie werden verbissener – doch oft bleibt der Erfolg trotzdem aus. Was tun? Loslassen! Das rät die Job-Expertin Simone von Stosch. Dann läuft es auch wieder rund.

■ *Wer etwas erreichen will, der muss dranbleiben. Sie sagen aber: locker machen! Ein Widerspruch?*
Wer etwas zu viel will, der übt Druck aus. Und das mögen Menschen nicht. Unbewusst halten wir von solchen Personen Abstand. Kurzum: Man erreicht mit zu viel Druck oft das Gegenteil von dem, was man eigentlich möchte. Häufig ist es daher besser, gelassener ranzugehen. Unsere Gesellschaft legt den Fokus zu sehr auf Ehrgeiz, Druck, und Leistung durch Anstrengung.

■ *Können Sie Beispiele für das Berufsleben geben, wo zu viel Druck eher hinderlich ist?*

Ja! Zum Beispiel bei Karriere-schritten – oder wenn es darum geht, einen Chefposten haben zu wollen. Dann ist es eben nicht gut, sehr stark zu insistieren und zu sagen, dass man das will. Das war mal eine Weile die Philosophie. Heute ist es jedoch viel besser, zu zeigen, was man kann – und Kompetenz durch sein Selbstverständnis und souveränes Auftreten zu präsentieren. Gerade wenn es darum geht, einen Job zu bekommen, ist zu viel Druck eher hinderlich.

■ *Wie sieht denn zu viel Druck konkret aus?*

Man merkt es Menschen an, wenn sie nicht – oder nicht so stark – um der Sache selbst willen agieren, sondern sehr stark unter Druck stehen, um in erster Linie bestimmte Ansprüche erfüllen zu müssen. Das spürt man einfach! Und wir selbst registrieren ja auch, wenn wir nur noch verbissen ein Ziel verfolgen anstatt aus einer Gelassenheit heraus zu handeln...

■ *Aber was sind den die „Symptome“?*

Dass man immer wieder grübelt, die Gedanken um dasselbe kreisen. Es ist schlecht, sich an Vorstellungen abzuarbeiten: Was muss ich erreichen? Was wird von mir verlangt? Sieht mein Chef, wie gut ich bin? Sind andere besser als ich? Alle diese Gedanken sind das Gegenteil von Gelassenheit. Sie führen auf Dauer zur Erschöpfung.



Erleichterung pur: Wer die Dinge einfach mal laufen lässt, kann durchatmen – so wie die Frau auf dem Foto, die hier symbolisch Luftballons „von der Schnur“ lässt. Auf dem Bild oben ist Simone von Stosch zu sehen. Sie ist systemischer Coach, berät Führungskräfte aus Politik und Wirtschaft. Zudem ist sie TV-Moderatorin und hat u.a. zehn Jahre die Tagesschau moderiert.

FOTOS: PANTHERMEDIA / FKN

■ *Loslassen klingt schnell wie aufgeben.*

Ich würde sagen, Loslassen ist das Gegenteil von Aufgeben! Loslassen heißt im Grunde genommen: Ich kenne meine Ziele, und ich weiß, was ich will. Diese Klarheit, zu wissen, was man will, was man kann, ist doch erst die Voraussetzung dafür, loszulassen, um gelassen sein zu können. Und natürlich heißt es nicht, dass man keine Ziele mehr haben soll. Es heißt nur, sie nicht mit ganz so viel Anspannung zu verfolgen. Auch da, wo sich Widerstände auf Dauer immer wieder auftun, sollte man manchmal einfach den Weg loslassen. Es bringt nichts, immer wieder das Gleiche zu machen, wenn man immer wieder an einen Widerstand stößt.

■ *Wer sollte sich im Loslassen üben? Ist etwa jemand träge und ambitionslos, führt Loslassen doch eher in die Lethargie.*
In der Lethargie steckt auch etwas, was losgelassen werden müsste. Dahinter steht oft der Grundsatz: Ich schaffe das eh nicht. Menschen, die dazu neigen, müssten diese Glaubenssätze loslassen. Aber jetzt mal generell: Wem ist besonders zu raten, loszulassen? Vor allem denen, die in unserer Leistungsgesellschaft Leistungsträger sind – und die Verantwortung tragen. Die Hirnforschung zeigt: Wir werden nicht dann besonders gut, wenn wir uns besonders anstrengen, sondern wenn wir uns wie Kinder einer Sache hingeben und ganz in dem Moment sind. Da entsteht der sogenannte Flow-Moment, ein Moment hoher Produktivität.

■ *Und wie lässt man los?*
Das funktioniert über die Gedanken. Es ist ein Vergegenwärtigen: Jetzt bin ich wieder ganz schön angespannt und will mit dem Kopf durch die Wand. Oder: Es geht mir gar nicht mehr um die Sache, sondern die Macht. Dann hilft Gelassenheit, zu lächeln und zu sagen: „Ach komm.“ Wir sagen uns selbst öfter: „Komm“, streng’ Dich mehr an.“ Es ist viel besser, sich beim Zähneputzen zu sagen: „Ach komm“, vertrau’ mal. Das wird schon!“ Natürlich müssen wir auch an Dingen dranbleiben. Ganz klar. Wichtig ist aber, den Unterschied herauszufinden: Ist es eine Konvention, der ich entspreche, ist es ein innerer Antrieber wie „Du musst die Beste sein“ – oder ist es die Sache selbst. Ist es also mein Weg.

Das Interview führte: **Kristin Kruthaup**

Sabbatical: Die Auszeit vom Job richtig planen

Der Ausstieg aus dem Alltag, häufig Sabbatical genannt, ist mittlerweile selbstverständlich geworden – für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Und: Er wird immer beliebter. **63 Prozent der Deutschen, also sechs von zehn, wollen mehr für ein stressfreieres Leben tun.** Das hat eine Forsa-Umfrage für die Krankenkasse DAK Anfang des Jahres ergeben.

Ist der Plan für eine Auszeit vom Job gefasst und hat der Chef auch sein Okay zum Sabbatical gegeben, wodurch die freie Zeit nun immer näher rückt, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Zumal die Kollegen oft alles andere als begeistert sind: Die einen befürchten Mehrarbeit, die anderen sind schlichtweg neidisch. Wie schafft man es trotzdem „seine“ Abteilung mitzunehmen? **Hier die wichtigsten Tipps von einer Fachfrau: Sabbatical-Coach Andrea Oder.**

Gute Übergabe organisieren: Wer sich bemüht, mit dem Stellvertreter eine gute

Übergabe zu machen, zeigt: Ihr seid mir nicht egal. Auch wenn ich weg bin, ist mir wichtig, dass ihr klarkommt. Das drückt dem Team Wertschätzung aus – und kommt gut an. Alle Fragen rund um die eigene Vertretung sollte man deshalb mit Engagement verfolgen. Dazu gehört auch, sich zu überlegen, wie das Sabbatical wichtigen Kunden kommuniziert werden soll. Gut ist zum Beispiel, bei ihnen den Stellvertreter in einer E-Mail oder sogar in einem persönlichen Gespräch einzuführen. Etwa so: „Ich bin jetzt drei Monate weg, in dieser Zeit übernimmt Kollege X die Arbeit.“ Das nimmt der Vertretung wieder eine Aufgabe ab, nämlich sich selbst vorstellen zu müssen. Gleichzeitig bringt es den Kunden in keine blöde Situation, zumal der erst mal nicht weiß, mit wem er es zu tun hat.

Gründe für die Auszeit erklären: Wird jemand in der Abteilung schlecht behandelt oder sogar gemobbt, wird er den Kollegen

ganz bestimmt nicht seine Gründe für das Sabbatical offenbaren. Derjenige sollte diesen Punkt auch überspringen. Aber: Wer mit den Kollegen ein freundschaftliches Verhältnis pflegt, erklärt am besten schon, warum er die Auszeit macht. Sind die Gründe für ein Sabbatical etwa Burn-out-Symptome, also das Gefühl ausgebrannt zu sein, oder Probleme in der Familie, sind viele bereit, ihre Kollegen nach Kräften zu unterstützen. Denn sie können die Auszeit nachvollziehen.

Augenmaß behalten: Die Gründe für das Sabbatical erklären: Ja! Aber: Dauernd von der tollen Reise nach Lateinamerika schwärmen – auf keinen Fall! Selbst wenn die Vorfreude auf die Auszeit riesig ist, sollte man sie den Kollegen nicht dauernd unter die Nase reiben – sondern Augenmaß behalten. Denn alles andere schürt nur Neid.

KRISTIN KRUTHAUP

Merkur zeigt sich am Himmel

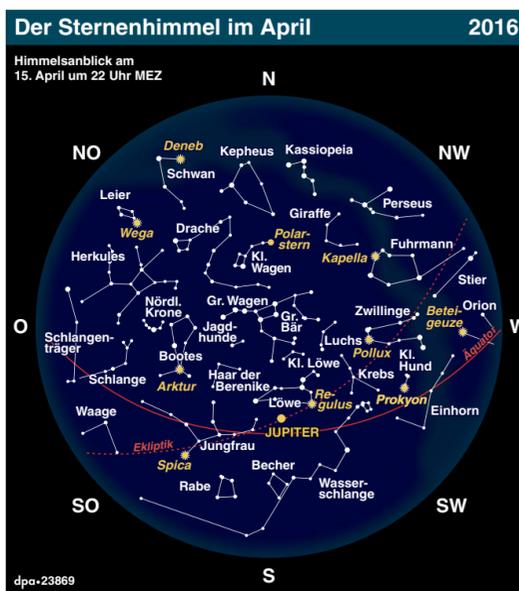
Jupiter im Sternbild Löwe beherrscht im April mit seinem Glanz die erste Nachthälfte. Mit Einbruch der nun spät einsetzenden Dunkelheit entdeckt man den Riesenplaneten schon hoch im Südosten. Er ist kaum zu übersehen, denn er ist heller als alle anderen Sterne und Planeten. In der Nacht vom 17. auf 18. April begegnet der zunehmende Mond Jupiter.

Mars im Gebiet der Sternbilder Schlangenträger und Skorpion wird heller – und zu einem auffälligen Gestirn in der zweiten Nachthälfte. Die Erde nähert sich dem Roten Planeten. Ende Mai wird sie ihn auf der Innenbahn überholen. Anfang April taucht Mars gegen Mitternacht über dem Südosthorizont auf, zu Monatsende eine Stunde eher.

Auch Saturn schmückt den Sternenhimmel in der zweiten Nachthälfte. Der Ringpla-

net verlagert seinen Aufgang in die Zeit kurz vor Mitternacht. Er wird von Mars verfolgt, der ihm immer näher rückt. Der noch fast volle Mond gesellt sich am 25. zu Mars, Saturn und Antares, dem roten Hauptstern des Skorpions. Es ergibt sich dabei ein schöner Himmelsanblick gegen 5 Uhr morgens über dem Südhorizont.

Venus hält sich am Taghimmel nahe der Sonne auf und bleibt nachts unbeobachtbar unter dem Horizont. Anfang Juni wird unser innerer Nachbarplanet die Sonne im Sternbild Stier überholen. Am 6. April kommt es zu einer Bedeckung der Venus durch den Mond. Das Himmelsereignis findet am Taghimmel von 9.30 Uhr bis 10.20 Uhr statt und ist mit einem Fernglas oder Teleskop zu sehen. Die genauen Zeiten sind ortsabhängig: In Mün-



chen schiebt sich der Mond etwa schon um 9.26 Uhr über die Venus und gibt sie um 10.21 Uhr wieder frei.

Merkur bietet Mitte April die einzig gute Abendsichtbarkeit in diesem Jahr. Am 18. erreicht der flinke Planet mit 20 Grad seinen größten östlichen Winkelabstand von der Sonne. Vom 10. bis 19. ist Merkur relativ leicht zu finden. Etwa 20 Minuten nach Sonnenuntergang kann man Merkur knapp über dem Westhorizont in der Abenddämmerung entdecken. Eine halbe Stunde später verblasst er in den dichten Luftschichten am Horizont. Wer noch nie den sonnennächsten Planeten gesehen hat, dem bietet sich im April eine besonders gute Chance.

Mit 4878 Kilometern Durchmesser ist Merkur der kleinste Planet in unserem Sonnensystem. In nur drei

Monaten eilt der Planet einmal um die Sonne. Seine Bahn weicht stark von der Kreisform ab. In Sonnennähe kommt er bis auf 46 Millionen Kilometer an den Glutball Sonne heran, das ist ein Drittel der Distanz von der Erde zur Sonne. In Sonnenferne trennen ihn 70 Millionen Kilometer vom Tagesgestirn.

Merkur ist eine Gesteinskugel ohne Atmosphäre. Alle 176 Tage geht dort die Sonne auf und erhitzt die kraterübersäte Oberfläche auf 427 Grad Celsius. In der 88 irdische Tage langen Merkurnacht kühlt die Merkurlandschaft auf –183 Grad Celsius ab. Damit ist Merkur der Planet mit der größten Temperaturdifferenz. Die Merkurkugel besitzt den relativ größten Nickel-Eisenkern aller Planeten. Er wird von einer 600 Kilometer dicken Silikatschicht ummantelt. H.-U. KELLER

NEUE SERIE „BERUFSSKRANK“

Viele Menschen leiden unter ihrem Arbeitsalltag – in unserer Serie „Berufsskrank“ stellen wir typische Beschwerden vor. Heute geht es um Fleischerei-Verkäufer und Metzger. Sie ziehen sich besonders oft Schnittwunden zu, sagt Prof. Georg Gradl, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie am Klinikum Harlaching in München. Hier die wichtigsten Fakten.

Typische Symptome

Wer in der Metzgerei arbeitet, hantiert häufig mit Messern. Daher kommt es dort oft zu Stich- und Schnittverletzungen. Bei einer scharfen Klinge ist der Schnitt meist glatt und das Gewebe kaum zerrissen; erst blutet es stark, etwas verzögert setzen Schmerzen ein. Wurden Sehnen durchtrennt, kann der Betroffene das Gelenk nicht mehr bewegen. Sind auch Nerven verletzt, fühlt sich das für den Patienten oft an, als sei er elektrisiert. Zu Unfällen kann es in Metzgereien aber auch mit Maschinen, etwa dem Fleischwolf, kommen. Bei solchen Verletzungen wird meist deutlich mehr Gewebe geschädigt. Werden Gliedmaßen, etwa ein Finger abgetrennt, steht der Patient meist unter Schock. Er spürt dann zunächst kaum Schmerzen.

Wichtige Therapieschritte

Helfer sollten zuerst versuchen, die Blutung zu stillen. Im Idealfall: Druckverband anlegen. Den verletzten Arm oder das Bein abzuwickeln, ist meist nicht nötig. Dafür stets die Wunde desinfizieren. Alkoholhaltige Substanzen sind hier nicht empfehlenswert; in jedem Betrieb gibt es geeignete Mittel. Fremdkörper in einer Wunde sollte man nur entfernen, wenn diese nicht zu tief in der Haut stecken. Sonst reicht es, die Wunde zu reinigen und einen sterilen Druckverband anzulegen. Wurden Gliedmaßen abgetrennt, sollten diese steril verpackt und gekühlt – aber bitte nie direkt auf Eis – in die Klinik mitgebracht werden. Dort wird der Patient untersucht und meist auch geröntgt. Sind Sehnen und Nerven betroffen, ist häufig eine OP nötig. Das gilt natürlich auch bei abgetrennten Gliedmaßen, die oft in aufwändigen Eingriffen wieder angehängt werden. Wurde hingegen etwa ein Stück der Fingerkuppe abgetrennt, wird diese oft nicht mehr angehängt. Sie wächst nämlich meist nicht mehr an, das sie nicht von eigenen Blutgefäßen versorgt wird.

Richtiges Verhalten für die Zukunft

Unfälle lassen sich oft verhindern, indem Arbeitschutzmaßnahmen eingehalten werden. Dazu gehört es etwa, Schutzkleidung zu tragen. Ein Muss sind Schulungen zu Maßnahmen der Ersten Hilfe, ebenso ein gut gefüllter Erste-Hilfe-Kasten.

Text: **Angelika Mayr**

Liebe Leser, in der nächsten Folge am 6. April geht es um Hausfrauen.



Prof. Dr. Georg Gradl Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie am Klinikum Harlaching