

# Mobilität braucht starke Wurzeln



Globalisierte Zeit, mobile Zeit. Ohne ständige Erreichbarkeit und schnelles Reagieren geht es kaum. Doch die schöne mobile Arbeitswelt besitzt ihre Tücken: Mittlerweile ist die Schlagzahl dermaßen hoch, dass immer weniger Menschen in diesem rasenden Treiben mithalten können. Nach Phasen höchster Konzentration und Intensität braucht es Entspannung und Ruhe, um mobil und belastbar zu bleiben.

**E**ines sei allen Mobil-Hektikern gleich gesagt: Es gibt keinen 26 Stunden-Tag und keine Acht-Tage-Woche. Daran wird sich nie etwas ändern. Auch, wenn dies uns Zeitplaner und Effizienzpöpste immer wieder glauben machen wollen: Die Woche besitzt sieben Tage und der Tag 24 Stunden. Das ist eine Menge Zeit - Zeit, die es sinnvoll und klug zu nutzen gilt. Es kommt darauf an, was wir daraus machen, welche Ziele und Schwerpunkte wir uns setzen.

Gestresst zu sein, ist zum Klagegedicht der Erfolgreichen geworden. Wer seinen Terminplaner nicht für Monate im Voraus gefüllt hat, den beschleichen ungute Gefühle. Bin ich nicht wichtig genug? Könnte jemand meine Arbeit besser erledigen? Diese Gedanken gehen heute jedem Menschen durch den Kopf. Vorbei die

Zeit, in der Menschen ihr ganzes Leben bei einem Unternehmen arbeiteten; so wie es Papa und der Großvater auch getan hatten.

## HEUTE HIER, MORGEN DORT

Im 21. Jahrhundert werden Mobilität und Flexibilität von den Mitarbeitern erwartet: Heute hier, morgen dort, bin kaum da, muß ich fort. So sang es der Liedermacher Hannes Wader, ohne zu ahnen, was seine Zeilen einmal bedeuten sollten. Ein paar Monate in New York, dann nach Dubai versetzt, um schließlich nicht mehr in Hamburg sondern in Berlin zu arbeiten; das ist für viele Menschen der Alltag. Globalisierung und Mobilität nehmen wenig Rücksicht auf Familien, private Bindungen und die Frage, wie es den Menschen seelisch geht. Aber genau diese

Wurzeln und Fundamente sind extrem wichtig, um Kraft, Orientierung und die Freude am Leben zu behalten.

Flexibel sollen wir sein, doch wie können wir es bleiben? Wer sich kritik- und ziellos auf das Meer der globalisierten Mobilität begibt, wird früher oder später Schiffbruch erleiden. Heute ist es überlebenswichtig, eher früher als später mit dem Fuß vom Gas auf die Bremse zu wechseln. Wenn Ruhe, Entspannung, Ausgleich und seelisches Auftanken zu kurz kommen, gehen Körper, Geist und Seele zwangsläufig in die Knie. Wird der Bogen überspannt, bricht er. Wenn wir nicht stoppen, werden wir gestoppt. Diese Bremsen und Blockaden tragen bekannte Namen: Burnout, Depression, Sucht, Bandscheibenvorfall, Schlaganfall, Herzinfarkt.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass ein Jahr Arbeit im Internet die Belastung der Men-

schen um das Siebenfache im Vergleich zu früher erhöht hat. Entspannung war nie lebenswichtiger als heute. Wir brauchen kein „immer mehr“ sondern die Konzentration auf bessere, die richtigen Ziele. Aber kennen wir die? Uns sind die Klarheit und Struktur für unseren Lebenskurs abhanden gekommen, der Blick für das große Ganze.

## TEMPO DROSSELN

Stellen Sie sich eine Waage mit zwei Schalen vor. In der einen liegen Beruf und Arbeit, in der anderen Freizeit, Privatleben, Familie. Nur wenn beides ausgeglichen ist, stimmt unsere Work-Life-Balance. Natürlich lässt sich die Schlagzahl im Beruf nicht zurückdrehen. Die Frage ist, ob es im gleichen Tempo in der Freizeit weitergehen muß. Für unseren Stress im Privatleben sind wir selbst verantwortlich.

Die folgenden Fragen dienen zum Innehalten und zur Orientierung. Beantworten Sie diese schriftlich. Bitte achten Sie darauf, was Sie bereits beim Lesen fühlen und empfinden.

## TIPP Acht Schritte auf dem Weg zu innerer Ruhe

1. Schalten Sie Fernseher und Radio aus. Am besten schaffen Sie sie ab.
2. Gehen Sie offline. Leben Sie eine Zeit ohne Internet, Handy & Co.
3. Definieren Sie Ihr Hobby. Wenn Sie gerne lesen, kaufen Sie sich einen gemütlichen Lesesessel mit Fußschemel.
4. Bewegen Sie sich an der frischen Luft. Wann sind Sie das letzte Mal Spazieren gegangen?
5. Erlernen Sie, sich zu entspannen (Yoga, Meditation, Autogenes Training)
6. Treiben Sie Sport, schlafen Sie viel und regelmäßig.
7. Entwerfen Sie Ihren Lebensplan. Wo will ich hin, was sind meine Ziele?
8. Seien Sie da! Tun Sie immer nur eine Sache. Multitasking gibt es nicht.

Schreiben Sie dies auf.

1. Wie zufrieden sind Sie mit der familiären Situation, in der Sie leben?
2. Welche Ziele haben Sie sich gesetzt?
3. Haben Sie einen Job, einen Beruf oder eine Berufung?
4. Was ist Ihre Vorstellung vom Glück?
5. Wann haben Sie zuletzt ein Buch gelesen – und welches?
6. Wie gut können Sie abends einschlafen?
7. Wie aktiv entspannen Sie sich regelmäßig? (Yoga, Meditation, Autogenes Training etc.)
8. Wie oft lachen Sie am Tag?
9. Wie oft treiben Sie Sport – und welchen?
10. Wenn Sie joggen – laufen Sie zu einem Ziel oder vor etwas davon?
11. Wie viel innere Energie haben Sie?

Nehmen Sie sich Zeit, und lassen Sie diese Punkte auf sich einwirken. Gestalten Sie Ihr Leben und Ihren persönlichen Erfolg! Je frühzeitiger Sie aktiv werden desto besser. Ziehen Sie einen Spezialisten zu Rate, mit dem Sie Ihre Ziele erarbeiten. Werden Sie zum erfolgreichen Unternehmer Ihres Lebens. Mobilität bietet ungeahnte Chancen – nutzen Sie diese. Und hinterfragen Sie kritisch Ihre Situation und Tun. Sie bestimmen die Umstände Ihres Lebens – als Gestalter und Schöpfer, nicht als Opfer.

Stefan Kerzel ■

## DER AUTOR

Stefan Kerzel, Diplomb-Journalist und Erfolgs-Entwickler, studierte Journalistik und Wirtschaft mit den Schwerpunkten Marketing, Menschenführung und -entwicklung. Nach sehr erfolgreicher Arbeit als internationaler Wirtschaftsjournalist baute er sein Unternehmen für Erfolgs-Entwicklung sowie Rhetorik & Medienperformance auf. Kerzel hält Lehraufträge an verschiedenen Ausbildungsinstituten, unter anderem an der Mediadesign Hochschule Düsseldorf und dem Haus der Technik in Essen, eine Tochter der Technischen Universität Aachen. Das Deutsche Rednerlexikon 2011 zählte ihn zu den besten Rednern Deutschlands. Zu seinen Mandanten gehören DAX-Unternehmen, Konzerne, Mittelständler und inhabergeführte Unternehmen. Weitere Informationen im Internet unter: [www.stefankerzel.com](http://www.stefankerzel.com); E-Mail: [info@stefankerzel.com](mailto:info@stefankerzel.com)

