

# EINEN GANG RUNTERSCHALTEN

Hätte, hätte, Fahrradkette – im Prinzip wissen wir alle, wie es geht. Wie man tagtäglich hohe Leistungen bringt und sich wieder herunterfährt. Wie man abschalten kann und wie man seine Kräfte einteilt. Theoretisch. In der Praxis ist das schon schwieriger. Zum Glück können wir lernen.

Schlagen Sie bitte Ihre Agenda auf und suchen sich den nächsten möglichen freien Termin. An dem machen Sie ein Meeting ab. Und zwar mit sich selbst. Das Thema des Meetings sind auch Sie selbst. Fragen Sie sich, wie es Ihnen wirklich geht, und antworten Sie ehrlich. Überprüfen Sie, ob Sie auf dem richtigen Kurs sind und zufrieden und glücklich, so, wie Sie gerade leben und arbeiten. Sie sind Ihr eigener CEO, Chef von sich – und Ihrem Körper. Nur Sie allein haben die volle Verantwortung für das, was mit Ihnen und Ihren Kräften passiert. Niemand sonst.

Die optimale Location für so ein Meeting ist die Natur. Ich persönlich gehe dafür immer auf den Hausberg von Zürich, den Uetliberg. Aber es ist eigentlich völlig egal wo, Hauptsache draussen, aktiv, wenn wir uns bewegen, öffnet sich auch das Unterbewusstsein und wir können ehrlich mit uns umgehen. Und ganz wichtig: Man muss das allein tun. Nur man selbst. Wir wissen eigentlich, dass man sich mehr bewegen sollte, mehr runterfahren, dass ständig am Limit gehen auf die Dauer nicht gut ist für Körper und Geist, und doch fällt es uns schwer, uns aktiv zu erholen. Keine Zeit, es ist gerade nicht nötig, läuft doch ganz gut – das sind die Ausreden, die jeder von uns kennt. Bis sich Schlafstörungen einschleichen, sich die Herzratenvariabilität massiv verschlechtert oder Rücken-Nacken-Schmerzen uns beharrlich begleiten, selbst wenn es nicht mehr so busy ist im Geschäft, man nicht mit demselben Gedanken aufsteht, mit dem man schon eingeschlafen ist und der sich permanent um den Job dreht.

Drei Faktoren sollten von jetzt an Einzug finden in Ihr Leben. Erster Faktor: Treffen Sie eine klare Entscheidung, dass Sie etwas ändern wollen. Und legen Sie fest, wann, wie oft und wie viele aktive Erholungsphasen es geben soll. Zweiter Faktor: Sie haben Priorität und die müssen Sie sich selbst geben. Wenn man sagt, man habe für etwas keine Zeit,

dann hat es keine Priorität. Verankert man aber die eigene Priorität in den eigenen Glaubenssätzen, entsteht eine neue mentale Stärke, die in die Zukunft gerichtet ist. Dritter Faktor: die beste Strategie entwickeln, um den Plan auch nachhaltig und effizient umsetzen zu können. Eine Strategie ist wie ein Rezept. Es reicht nicht zu wissen, was in die Torte gehört, man muss die einzelnen Zutaten sorgfältig auswählen und in der richtigen Reihenfolge zusammenbringen. Sonst wird der Kuchen vielleicht nur okay, aber nicht unbedingt gut oder sogar eine Katastrophe.

In unserem Fall nützt es uns nicht sehr viel, dass wir sehr genau wissen, wie Regeneration funktioniert. Dass wir mehr spazieren gehen, mal wieder regelmässig Yoga betreiben und gesünder essen sollten. Eine Möglichkeit, aktiv zu werden, ist Druck, wenn ein Vorfall, die Gesundheit und am Ende sogar ein Arzt uns sagen muss, dass es so nicht mehr weitergeht. So weit müssen wir es nicht kommen lassen. Oft reisst man dann kurzfristig das Ruder rum, erholt sich, und wenn es einem wieder gut geht, hat man die Schmerzen bereits vergessen. Die nachhaltigere Lösung ist, eine klare Motivation zu finden und ein Ziel mit dem Vorhaben zu verknüpfen. Dieses Ziel zieht mich dorthin, wo ich will, auch wenn es mal hart oder nicht so einfach ist.

Der Benefit, wenn man es geschafft hat, gut herunterzufahren und abzuschalten, ist unvergleichlich. Man kann sich besser und effektiver auf das Wesentliche fokussieren. Lässt sich nicht mehr so schnell ablenken oder verunsichern. Besser fokussieren bedeutet

auch, dass man genau weiss, was man will und was nicht, man ist also auch zielorientierter. Das gilt für die beruflichen Ziele, die privaten und vor allem für die persönlichen Ziele. Manch einem hilft, diese Ziele schriftlich festzuhalten, das ganz individuelle Goalboard zu erstellen. Loszulassen bedeutet auch, einen besseren Überblick über sein Leben in allen Bereichen zu bekommen. Die aktive Entspannung hilft, sich gezielt Gedanken zu machen, was man in seinem Leben, in der Familie, mit der Arbeit erreichen will. Wer und was ist mir eigentlich wichtig? Wie lauten meine Grundwerte? Wer will ich sein, was will ich tun und was will ich haben in meinem Leben? All das sind gute und wichtige Fragen, die man sich im Meeting mit sich selbst stellen kann.

Im Buddhismus gibt es die schöne Beschreibung, die sagt, der Moment ist das Einzige und Wichtigste, was zählt, um glücklich zu sein. Jetzt, im Meeting mit sich selbst und in der Visualisierung dessen, wie man sich bewusst entspannt und positive Ziele setzt, jetzt ist man in der Lage, glücklich zu sein. Und wie bringt man das jetzt noch in einen vollgestopften Tag? Regelmässig kleine Pausen machen, innehalten, sich zwei Minuten für sich selbst nehmen, fünf-, sechsmal an so einem durchgetakteten Arbeitstag. Dazu die regelmässigen Meetings, sich an all diese Rituale gewöhnen und sie nie mehr im Leben missen wollen. Und ich garantiere Ihnen, dass Sie das Glücksgefühl, sich bewusst im Griff zu haben, jede Woche, jeden Monat und jedes Jahr verspüren werden.

**STEFAN LABAS** ist Speaker, Health Coach, Personal Trainer und Experte für mentale Stärke und körperliche Fitness. Der zweifache Vizeeuropameister und Träger des 1. Dan in Karate hat sich in den USA, in Indien, England und Deutschland weiterbilden lassen. Der Leistungssportler hat darüber hinaus Fachausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Qigong, Yoga, Pilates, Hypnose, Metabolismus sowie in Kraft- und Ausdauertraining. Sein Fokus liegt auf massgeschneidertem Coaching und Personal Training. Mehr Infos und Daten für Trainings, Coachings und Workshops: [www.labascoaching.com](http://www.labascoaching.com)

FOTO: SVEN GERMANN

