

VOM CHAOS ZU ORDNUNG ZU EQUILIBRIUM

„Auch das Chaos gruppiert sich um einen festen Punkt, sonst wäre es nicht einmal als Chaos da“, sagt Arthur Schnitzler und spricht mir damit aus dem Herzen. Chaos ist manchmal unberechenbar, aber man kann lernen, es richtig dosiert als kreativen Pluspunkt einzusetzen. Teil 5 von „Mental stark und körperlich fit für den Job“.

Warum ich das weiss? Ich würde mal behaupten, ich gehörte früher zu den Superorganisierten und habe mich auf alles im Vorfeld sehr intensiv vorbereitet. Bis ich eines Tages für drei Monate nach Indien reiste und beschloss, nur den Anfang, einen Aufenthalt in Trivandrum, im Ayurveda Resort von Dr. Franklin, fest einzuplanen. Indien ist wie ein anderer Planet, das war damals zumindest mein erster Eindruck. Chaos pur. Egal wo man hinkommt, nichts scheint wirklich organisiert zu sein. Das Extremste aus meiner Sicht war der Verkehr. Ich sass in einem Café am Strassenrand und beobachtete eine Verkehrskreuzung. Bei uns in Europa gibt es Ampeln, Polizei, Bodensignale, Regeln. Dort stand mitten auf der Kreuzung ein Polizist. Er hat sehr wichtig gewinkt und mit seiner Trillerpfeife gepfiffen. Die Verkehrsteilnehmer reagierten null auf diesen Polizisten. Rikschas, Roller mit vier Personen darauf, Fussgänger, Kühe, alle strömten in einem unglaublichen Chaos über diese Kreuzung. Anfangs dachte ich, das geht nie gut, wie soll das funktionieren! Aber nach einer vollen Stunde Zusehens erkannte ich, dass dieses Chaos sehr effizient funktioniert. Und liess mich den gesamten restlichen Aufenthalt in Indien vom Zufall treiben, wissend, dass, auch wenn es chaotisch sein würde, alles gut für mich laufen würde. Tat es auch.

Chaos beginnt und endet im Kopf

Chaos findet in erster Linie im Kopf statt. Die Umwelt und wie wir konditioniert sind, formt uns, jede Kultur anders. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Festplatte im Kopf. Wir Menschen verhalten uns so, wie diese Hardware programmiert wurde, von uns selbst und von aussen. Damit da nicht das reinste Chaos entsteht, ist es eben ratsam, den Computer, also das Gehirn in diesem Fall, ab und zu mal herunterzufahren, zu reinigen, auszumisten, was man nicht mehr braucht, und ein Update durchzuführen, Neues zu lernen. Sollte dennoch das Gefühl entstehen, dass Chaos droht, gebe ich meinen Mandanten folgende drei Ratschläge, um mit dem Chaos umzugehen zu lernen.

Die Dosis ist wichtig

Erstens: Nur wer Ordnung und Chaos richtig dosieren oder ausbalancieren kann, bleibt effizient, erfolgreich und gesund. Man kann den ganzen Tag nonstop aktiv sein und dennoch nichts erledigt kriegen. Erfolgreiche Menschen fokussieren und bewerten ihre Tätigkeit nach folgender RPM-Regel: R steht für Resultate, also messbare Werte, die ich erziele, P für Purpose, also warum ich das tue, was ich tue, und M ist der Massive-Action-Plan, mehr von dem zu tun, was ich tun muss, um das zu erreichen was ich erreichen will.

Gesundes Chaos

Zweitens: Es gibt eine gesunde Ordnung oder eine krankhafte Ordnung. Es gibt ein gesundes Chaos oder ein krankhaftes Chaos. Beides ist Teil des Lebens und sollte abwechselnd in uns sein, wie Tag und Nacht. Nur so bleiben unser Körper und Geist gesund, leistungsfähig und glücklich. Und drittens: Verschaffen Sie sich den Überblick. Was muss wann, wie, wo und weshalb erledigt werden. Was ist wichtig, was ist dringend, was will ich, was nicht. Agieren statt reagieren, den Fokus auf das richten, was man erreichen will, und sich nicht ständig damit beschäftigen, was man alles nicht geschafft hat. Und ein heisser Tipp: Belohnen Sie sich für Geschafftes! Vielleicht haben Sie es sich ja redlich verdient.

Die Definition der Worte Chaos oder Ordnung kann unglaublich behaftet sein mit negativen Gefühlen oder negativen Glaubenssätzen. Hält jemand penibel Ordnung, wird er oder sie gleich als „Ordnungsfreak“ titulierte, hat jemand Chaos, gilt er oder sie als „unordentlich“. Aus beiden Zuständen kann man Kraft für Neues schöpfen, am besten halten sich Chaos und Ordnung die Waage. Um diesen ausgeglichenen Zustand zu erreichen, möchte ich Ihnen wiederum drei Dinge mit auf den Weg geben.

Überblick verschaffen

Erstens: Zu grosses Chaos entsteht, wenn man den Überblick verliert. Machen Sie sich einmal pro Woche die Mühe, Ihre Prioritäten aufzuschreiben. Zweitens: Eat the frog. Machen Sie das zuerst, was Sie am meisten Überwindung kostet. Und drittens, wo wir schon beim Thema Essen sind: Ernähren Sie sich richtig und bewusst. Zeitlich bewusst auch. Dass man den Überblick verliert und sich nicht konzentrieren kann, kann auch mit Insulinschwankungen zu tun haben. Oder wir wollen keine Zeit verlieren und essen einfach gar nicht, vergessen sogar das Trinken, nur um schneller mit der gestellten Aufgabe fertig zu werden. Falsch. Planen Sie Ihr Essen, planen Sie Pausen fürs Essen, seien Sie organisiert, wenn Sie zum Beispiel wissen, Sie können nicht raus aus dem Büro für längere Zeit, und nehmen Sie sich Snacks und Mahlzeiten mit ins Büro.

Ordentliches Chaos

Klingt alles zauberhaft, aber die Kraft oder der Wille fehlt dazu? Manchmal hilft es, einfach weniger perfektionistisch zu sein. Ein schlauer Mensch hat mal gesagt, man soll nicht versuchen, das Chaos zu ordnen. Es genüge, im Chaos ordentlich zu leben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen lebens- und liebenswertes Chaos, seien Sie nicht zu streng mit sich, und riskieren Sie mal was Neues.

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, Qi Gong, 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

* Sie haben die Kolumnen nicht (mehr)? Schreiben Sie mir eine E-Mail, ich schicke Sie Ihnen gern als PDF zu.



FOTO: SVEN GERMANN