

13 | Betrachte dein Leben als Balanceakt

Es ist kein Wunder, dass die Motivation verfliegt, wenn wir uns auf eine Sache versteifen. Studierenden geht schnell die Luft aus, wenn sie übermäßig viel lernen. Man sitzt am Schreibtisch und kann sich nicht mehr konzentrieren, weil etwas fehlt. Auch Berufseinsteigern schlägt Einseitigkeit aufs Gemüt: Plötzlich werden die Tage eintöniger, beginnen viel zu früh und am Ende bleibt nur sehr wenig Zeit für sich selbst. Soziale Kontakte außerhalb des Jobs verarmen. Dir fehlt deine WG, dein bester Freund kommt nicht mehr einfach mal auf ein Bier vorbei. Es fehlen intellektuelle Stimuli, der geistige Input. Aufstehen, arbeiten, heimgehen, fernsehen, schlafen, so verfliegen die Monate. Und irgendwann fragst du dich zu Recht: „Wozu mache ich das alles überhaupt?“

Werden grundlegende Bedürfnisse des Körpers vernachlässigt, kostet das viel Energie: Ist der „Akku“ einmal leer, hilft auch das schönste Ziel nicht mehr. Ich unterscheide dafür fünf „Lebensbatterien“ (siehe Grafik): Der Bereich **Leistung** umfasst die Arbeit oder das Studium und kann durch spannende Aufgaben motivieren. Besonders wichtig ist natürlich der **Körper**: Ohne ausreichend Erholung und gesunde Lebensweise streikt er. Die Batterie **Kontakt** ist ebenfalls essenziell: Das Lachen mit Freunden und das Gefühl der Geborgenheit in der Familie entschädigt für manchen Rückschlag. **Ausgleich** ist eine Sammelbatterie: Es geht um Dinge, die dich auf angenehme Weise ablenken, aber auch um Werte- und Zukunftsfragen. Hier bekommst du Energie durch sinnvolle und für dich erfüllende Tätigkeiten. Die **Support**-Batterie hingegen macht nicht notwendigerweise Spaß: Doch wenn du dich nicht um sie kümmerst, verlierst du viel Antrieb durch Suchen, Geldsorgen oder schlechte Planung.

Deine Lebensbatterien sind wie ein Akku, der durch verschiedene Tätigkeiten und Erlebnisse aufgeladen werden kann (oberer, weißer Bereich). Aber Energie kann auch leicht entweichen (roter Bereich), wenn wir den Akku nicht gut pflegen. Überbeanspruchen wir einen Lebensbereich und vernachlässigen andere, stellen sich Probleme ein: Die Muskeln schwinden, der Freund ist frustriert oder du bist irgendwann total kaputt. Langfristige Motivation und Hochleistungen sind nur durch die Balance aller Lebensbereiche möglich! Deswegen ist es nur schlau, sich echte Erholungspausen zu gönnen oder eine Supportaufgabe dazwischenzuschieben.

<ul style="list-style-type: none"> • Spannende Projekte • Fordernde Aufgaben • Neues Wissen • Anwendung des Wissens 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Misserfolge • Langweilige Aufgaben • Uninteressante Fächer / Themen • Lernstress 	Leistung
<ul style="list-style-type: none"> • Schlaf • Erholung • Ernährung • Sport • Intimität 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Verspannungen • Konzentrations-tiefs • Energielosigkeit 	Körper
<ul style="list-style-type: none"> • Familie, Freunde, Partner • Lachen • Zuwendung • Geborgenheit • Anerkennung / Respekt 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Distanz / Isolation • Zu viel Nähe • Konflikte 	Kontakt
<ul style="list-style-type: none"> • Hobbys • Engagement • Sinn & Werte • „Das Feuer, das in dir brennt“ • Zukunftsfragen • Fantasie 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Sinnkrisen • Fehlender Halt • Dauerspannung 	Ausgleich
<ul style="list-style-type: none"> • Organisation der Lebensbereiche • Haushalt • Finanzen • Infrastruktur (Computer etc.) • Wegstrecken 	+	<ul style="list-style-type: none"> • Reibungen / Transaktionskosten • Geldsorgen • Energieabfluss • Kein Fokus 	Support



Einkaufen, Haushalt und kleinere Organisationen sind zum Beispiel eine willkommene Abwechslung beim Lernen. Lass dich auch abends mal richtig hängen, gehe zeitiger nach Hause. Man braucht kein schlechtes Gewissen haben. Im Gegenteil. Solche kleinen Zeiteinseln sind absolut notwendig. Wenn ich die Lebensbatterien in den Seminaren vorstelle, erinnern sich einige Teilnehmer plötzlich an Zeiten, wo sie viel unterwegs waren, viel erlebt und dennoch viel geschafft haben. Sie waren in der Summe motivierter als in arbeits- bzw. lernintensiven Zeiten und denken gern an diese Phasen zurück.

Die Lebensbatterien sollen verdeutlichen, dass das Leben facettenreich ist und dass wir verschiedene Dinge brauchen, um glücklich und motiviert zu sein. Häufig bewertet man nur den Bereich „Leistung“ und ärgert sich am Ende des Tages, wenn man „wieder nichts geschafft hat“. Oft haben wir aber den Tag mit Freunden, Erholung oder anderen wichtigen Tätigkeiten verbracht, die ebenfalls dazu gehören. Spaß ist ein wichtiger Leistungsmotivator! Ich habe es probiert, eine Zeit lang 12–14 Stunden am Tag durchzuarbeiten. Glaub mir, selbst wenn die Aufgabe noch so interessant ist – bald kommt das Gefühl auf: Da fehlt was! Du brauchst ein Mindestmaß an Energie in jeder Lebensbatterie, also versuche deinen Tag entsprechend zu planen, Dinge effizienter zu machen und miteinander zu kombinieren. Hier sind einige Fragen, über die du schriftlich nachdenken solltest:

Welche Themen möchte ich mehr bearbeiten?	Was führt mir am meisten Energie zu?	Mit wem möchte ich hochwertige Zeit verbringen?	Bei welchen Hobbys und Tätigkeiten entspanne ich mich optimal?	Welche Routinen machen mich effizienter?
Wie kann ich stilvoller und gelassener arbeiten?	Wie und wo kann ich mich am besten entspannen?	Wer bringt mich zum Lachen / gibt mir Kraft ?	Wie möchte ich zukünftig mein Leben führen?	Welche Dinge kann ich verbannen oder delegieren?
Leistung	Körper	Kontakt	Ausgleich	Support

Definiere Unterziele für jede Lebensbatterie und unterscheide die wichtigen und Energie gebenden Dinge von lästigen, zeitraubenden und aus-saugenden „Energievampiren“.

So hältst du deine fünf Akkus auf Hochspannung:

Leistung. Definiere genau deine Kernaufgaben und welche Tätigkeiten dir am meisten Spaß machen. Wie und wann arbeitest du am effektivsten? Wie kannst du deine Rahmenbedingungen verbessern? Gibt es Möglichkeiten, deine Arbeit angenehmer zu gestalten? Zum Beispiel mal im Café lernen oder ein Homeoffice beantragen? Mit wem kannst du gut zusammen denken?

Körper. Der Bereich Körper beansprucht die meiste Zeit. Rechne deswegen deinen Schlafbedarf (ca. 8 Stunden) und deine Grundenergie (Hygiene, Pausen, Puffer (ca. 4 Stunden)) heraus: Es bleibt ein Zeitbudget von **12 Stunden** täglich, die wir zur freien Verfügung haben! Wenn wir das berücksichtigen, vermeiden wir überzogene Erwartungen. Und: In diesen 12 Stunden braucht dein Körper nochmals Energie durch aktive Erholung, Sport, gesunde Ernährung.

Soziales. Kein anderer Lebensbereich lässt sich so gut mit anderen verbinden wie dieser: Wenn die Kollegen cool sind, arbeitet es sich leichter. Wenn jemand mit zum Joggen kommt, hält man länger durch. Betreibe bewusstes Networking: Es ist immer gut, die richtigen Leute zu kennen, wenn du mal ein Problem mit dem Rechner oder eine Fachfrage hast! Ein breites Netzwerk ist eine große Ressource und es ist beruhigend, immer die richtige Telefonnummer bei Kummer oder Problemen zur Hand zu haben ...

Ausgleich. Du bist schon mittendrin in der Batterie: Eben jetzt solltest du dich mit deiner Zukunft, deinen Träumen und den Tätigkeiten, die du gern tust, beschäftigen! Gönn dir den Luxus eines Hobbys neben dem Studium oder der Arbeit. Das ist Gold wert zum Abschalten. Selbst wenn es nur einmal die Woche Gitarre spielen oder Reiten ist. Auch wenn du höhere Ansprüche hättest: besser 1–2x in der Woche ein wenig Spaß als gar keinen!

Support. Hier kommt es nicht auf Perfektionismus an: Hauptsache, die Dinge sind erledigt! Verzettele dich nicht in Nebensächlichkeiten, begrenze die Zeit für Supportaufgaben zum Beispiel auf maximal zwei Stunden täglich und übe dich an diesen Dingen in der Effizienz! (Siehe auch Modul „Zeitmanagement“)



Die Gruppe der Batterien ist in der Summe nur so stark, wie ihre schwächste Batterie, das heißt ein Minimum an Zeitinvestment braucht jeder Lebensbereich. Doch es ist nicht realistisch, 20 Prozent in jeder Batterie zu haben. Durch Saisongeschäfte, Semester, Wochenende, Urlaub gibt es zwangsläufig verschiedene Schwerpunkte. Klar kannst du zu einer Prüfungszeit 50 Prozent in die Batterie „Leistung“ stecken. Doch langfristig solltest du einen Ausgleich zwischen deiner angestrebten und deiner tatsächlichen Lebensbatterie-Verteilung anvisieren.

Die Lebensbatterien in Extremsituationen

Während meiner Zeit in der Beratung mit einer durchschnittlichen 70-Stunden-Woche wurde das Lebensbatterie-Modell auf die Probe gestellt. Doch die notwendigsten Lebensbereiche ließen sich in einzelne „natürliche“ Freiräume einsortieren: Da ich bei langem Sitzen schnell Rückenprobleme bekomme, zwang ich mich, morgens gleich die Bauch- und Rückenmuskeln durch zwei Übungen zu aktivieren, die einen hohen Wirkungsgrad haben. Sofern möglich, ging ich mittags auswärts essen oder gönnte mir eine Verschnaufpause in der Lesecke des Büros. Meinen Kaffee trank ich nachmittags auch nicht achtlos am PC, sondern im Lichthof, wo ich die Pause zum Sortieren meiner Gedanken nutzte. Nach dem Abendessen (wenn die anderen Berater von ihren Heldentaten berichteten) verabredete ich mich mit meiner Freundin zum Telefonieren; das war die einzige Möglichkeit, länger mit ihr zu reden. Statt ins Taxi zu steigen, lief ich nachts 15 Minuten nach Hause und genoss die frische Luft. Bevor ich schlafen ging, las ich ein paar Minuten etwas Angenehmes. Es war nicht lang, aber es reichte, mich auf andere Gedanken zu bringen. Diese bewussteren Brüche und Übergänge am Tag halfen mir, in stressigen Phasen ruhiger zu bleiben und meine Energie nicht überzustrapazieren. Dennoch ist so ein Job extrem kräftezehrend. Deswegen war die oberste Priorität am Wochenende: Ausschlafen und Entspannung. Dafür brauchte ich etwas Aktives mit hohem Wirkungsgrad: Schwimmen, Sauna, Ski fahren – Tätigkeiten, die man gut zu zweit machen kann. Sonntagabend, nachdem ich oder meine Freundin auf dem Heimweg war, blieben drei bis fünf Stunden, um auch noch meine privaten Projekte und Seminarvorbereitungen am Laufen zu halten.

Dieser **Auszug** stammt aus den „**Golden Rules**“ von Martin Kregel, Eazybookz, 6. Auflage 2015