

### IN EIGENER SACHE:

Es ist nicht die Zeit, die schnell vergeht (war Weihnachten nicht eben erst?), sondern die Inhalte, mit denen wir diese Zeit füllen. Je abwechslungsärmer diese sind, umso schneller scheinen sie zu verfliegen, weil wir keine erinnerungswürdigen Stempel setzen können. So behauptet das jedenfalls Marc Wittmann vom Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene in Freiburg.

Damit nun also das folgende Jahr langsamer vergeht, sollten wir es mit mehr Pfeffer würzen, markante Meilensteine setzen, an die wir uns am nächsten Jahresende zurückerinnern können. Wenn Wittmann recht hat, wird uns dann 2018 im Rückblick viel entschleunigter erscheinen.

Einen solchen Meilenstein könnte regelmäßiges Coaching darstellen. Sie freuen sich von einem Termin zum nächsten und blicken am Jahresende auf eine Reihe freudvoller Ereignisse zurück. Und da Weihnachten ja die Zeit des Schenkens ist, können Sie dieses Erlebnis auch in Form eines Gutscheins anderen zukommen lassen. Bei einer Bestellung bis 15.12. schenke ich Ihnen dafür 5% Weihnachtsrabatt.

Wie auch immer Sie sich entscheiden, füllen Sie die Zeit bis Heiligabend in jedem Fall mit schönen Erinnerungen und Vorfreude. Was würde sich wohl besser dafür eignen als ein Adventkalender? Das erste Türchen wartet [hier](#) bereits auf Sie.

Inzwischen wünsche ich Ihnen von Herzen einen schönen Advent, eine freudvolle Weihnacht und einen guten Wechsel in ein entschleunigtes neues Jahr

Ihre

Nikoletta Zambelis

### ARBEITET BREITET SICH AUS

Eines der Parkinsonschen Gesetze lautet "Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht." Auch wenn sich das ursprünglich auf Bürokratiewachstum bezog, so lohnt es sich gerade in der "stillsten Zeit des Jahres" Anleihe daran zu nehmen und sich eine Frage zu stellen:

Kennen Sie irgendjemanden, der Weihnachten schon einmal am 28.12. gefeiert hat, weil er oder sie es nicht bis zum 24.12. geschafft hat? Ich nicht. Sogar all jene, die mit Geschenkesuche, Menüplanung und Dekoration erst am 23. 12. beginnen, haben es immer noch geschafft, am Heiligen Abend heilige Gesichter zu machen.

Daraus könnten wir schließen: auch wenn die Zeit noch so kurz ist, es geht sich immer aus. Warum? Weil wir dann eben nur so viel umsetzen, wie Zeit dafür zur Verfügung steht. Wer also mit den Weihnachtsvorbereitungen oder Jahresabschlussstätigkeiten schon im November beginnt, braucht sich folglich nicht über viel zu viel Aufwand dafür wundern. Viel Zeit - viel Arbeit!

Allen Gegnern von Aufschieberitis, die dies nun zu einer Reihe von Gegenargumenten einlädt, möchte ich einen zusätzlichen Gedanken mitgeben: Versuchen Sie einmal Ihren Urlaub zu Hause zu verbringen (für die Übung reicht eine Woche), um lange Liegegebliebenes zu erledigen: Anzug von der Putzerei holen, Banktermine, Keller ausräumen etc. Wann werden Sie damit beginnen? Ich vermute, nicht am Montag, auch nicht am Dienstag und vielleicht noch nicht einmal am Mittwoch. Viel eher wird Ihnen gegen Ende des Urlaubs einfallen, was noch alles getan werden wollte. Und wenn dann die Zeit nicht mehr reicht, bleibt der Keller eben so, wie er ist.

In diesem Sinne: Genießen Sie eine ruhige und aufgabenbefreite Vorweihnachtszeit.

Nicht nur, aber auch zur Weihnachtszeit, macht die Regel, Freunden und Familie vorrangig Zeit einzuräumen, viel Sinn. Was auf den ersten Blick wie "eh logisch" aussieht, verbirgt beim zweiten Hinschauen so manches Hindernis.

Da gibt es zum einen scheinbar unveränderbare Außeneinflüsse, wie Arbeitgeber, KundInnen und Deadlines. Mit diesen will ich mich hier nicht beschäftigen, sondern viel eher den Fokus auf Folgendes legen: Was, wenn das Verlassen des Arbeitsplatzes und das Aufsuchen von Freunden, Familie oder schlicht der eigenen vier Wände nicht attraktiv genug erscheint? Würde man dann zugeben können: "Ich gehe nicht aus dem Büro, weil ich nicht nach Hause will!?" Klingt da nicht deutlich schmucker und heldenhafter "Ich kann nicht aus dem Büro, weil ich viel zu viel Arbeit habe"?

Wenn Leistung und Erfolg ein höherer Stellenwert eingeräumt wird als Emotionen, Bedürfnissen und der Angst vorm Alleinsein (was auch in der Familie möglich ist), nimmt es nicht wunder, dass immer mehr Menschen in chronische Erschöpfung rutschen.

Um dieser Falle zu entkommen, ist es ein heilsamer erster Schritt, die eigene Arbeitswut auf Notwendigkeit und Realität hin zu überprüfen. Im zweiten Schritt wäre die freie Zeit, wie knapp sie auch sein mag, so einladend zu gestalten, dass man ihr gerne folgt. Selbst oder gerade dann, wenn im Privaten noch Verpflichtungen warten, hilft die freudvolle Ausgestaltung des knappen Gutes "Zeit", die Batterien wieder neu zu laden.

Zum Schutz Ihrer Gesundheit lade ich Sie daher ein, sich folgende Fragen zu stellen: "Wofür will ich gerne nach Hause gehen?"

Wie jedes Jahr an dieser Stelle, lade ich Sie ein Ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen. Machen Sie es sich mit einem Glas Wein und einem Teller Kekse gemütlich, und spinnen Sie diese Wintergeschichte weiter:

Wie verrückt muss man sein, um sich auf einen solchen Unsinn einzulassen, dachte Emil, während er die Tür hinter sich ins Schloss fallen ließ. Er zog Schultern und Kragen hoch, in der naiven Hoffnung dadurch unsichtbar zu werden, und huschte, ohne das Licht einzuschalten, zum Ausgang.

Die Notausgangsbeleuchtung schimmerte grünlich und gab dem Gesicht, das plötzlich vor ihm auftauchte, gespenstische Konturen. "Hallo Emil" zwitscherte Klara "wohin so spät?" Muss noch mal weg" brummte Emil, während er an seiner Nachbarin vorbei dem Ausgang entgegen starrte. Wie ein taktierender Fußballspieler bemühte er sich abwechselnd rechts und links an ihr und ihrem stinkenden Köter vorbeizukommen, der ständig zwischen seinen Beinen und an den Hosentaschen schnüffelte. "Kannst Du den nicht mal erziehen?" schnauzte Emil, kletterte ungelentk über die gespannte Leine und verließ gehetzt das Haus.

Im frisch gefallenen Schnee machte er die Fußspuren von Klara und ihrem Hund, dessen Namen er sich nie merken konnte, aus. Mit Schnee hatte er nicht gerechnet, als er sich zu dem Unterfangen überreden hatte lassen. Schnee erschien ihm für die nächsten Stunden als ziemlich großes Hindernis, nicht nur für die Umsetzung des absurden Planes, sondern auch was das Verwischen der Spuren anbelangte....

## Impressum

Blickwinkel

Nikoletta Zambelis

Herzog Friedrichstraße 7, A – 6020 Innsbruck

Tel.: +43 676 410 05 09

Mail: [Nikoletta.Zambelis@derblickwinkel.at](mailto:Nikoletta.Zambelis@derblickwinkel.at)

Weitere Blickwinkel finden Sie in meinem Buch **COACH POTATO** und im **ZAUBERSPIEGEL** auf [www.zauberfuchs.com](http://www.zauberfuchs.com)