

IN EIGENER SACHE:

Seit ich berufstätig bin, und das ist schon ziemlich lange Zeit der Fall, machte ich heuer das erste Mal fünf Wochen Urlaub - am Stück.

Zuerst habe ich mir nicht so viel dabei gedacht, aber als ich dann mit Menschen die üblichen "After-Holiday-Gespräche" führte, blickte ich in überraschte Augen, wenn ich von fünf Wochen Urlaub sprach. Manche Rückmeldungen klangen ungefähr so: "Naja, wenn man es sich leisten kann, ich könnte das nicht!" oder "Schämst Du Dich nicht, das auch noch zuzugeben?"

Als ich das oft genug gehört hatte, begann ich tatsächlich mich zu schämen, und in späteren Erzählungen von Anfang an einfließen zu lassen: "...aber ich habe dazwischen immer wieder gearbeitet."

Erst nach ein paar Wiederholungen wurde mir bewusst, dass ich begonnen hatte mich zu rechtfertigen. Schon ein bisschen verrückt, oder? Denn wer hatte unter meiner Abwesenheit zu leiden, wer musste stattdessen doppelt so viel arbeiten oder gar finanzielle Einbußen erleiden? Niemand! Viel eher dürfte es daher mein Gewissen gewesen sein, das angesichts äußerer Wortmeldungen angesprungen ist und mir zuflüsterte "Also wirklich, fünf Wochen Urlaub sind unanständig!"

In anderen Worten: Anstand hat, wer ständig arbeitet anstatt sich zu erholen.

Lassen wir uns doch das einmal auf der Zunge zergehen.

Ihre

Nikoletta Zambelis

SCHLECHTES GEWISSEN

Einer meiner Klienten hatte zum Geburtstag eine teure Uhr geschenkt bekommen, die er mit Freude trägt, außer wenn er mit MitarbeiterInnen spricht.

Da nimmt er sie ab und versteckt sie in der Schublade. "Ich habe ein schlechtes Gewissen" gestand er mir.

Etwas provokant fragte ich ihn, ob denn die Uhr aus den Gehältern finanziert worden war. Natürlich verneinte er das. Auch meine Frage, ob das Nicht-Kaufen der Uhr jemandem einen Vorteil gebracht hätte, der nun unter entsprechenden Nachteilen zu leiden hätte, verneinte er. Schließlich schlug ich ihm vor die Uhr zu verkaufen oder ihren Gegenwert zu spenden. Darauf erwiderte er, er spende ohnehin jeden Monat reichlich.

Warum also das schlechte Gewissen?

Weil "man" einfach kein so teures Teil trägt, das sich nicht jeder leisten kann. Nun ist es natürlich ehrenwert über die Schere zwischen arm und wohlhabend oder Swatch und Rolex nachzudenken, und sie auch nach Möglichkeit ein Stück weit zu schließen. Doch wenn das alles geschehen ist, wem hilft dann das schlechte Gewissen, und wo kommt es her?

Wenn wir etwas tun (oder lassen), weil "man" das so macht, entspricht das einer verinnerlichten Anweisung, die wenig bis nichts mit der Realität zu tun hat. Diese Normen, die wir von jemandem übernommen haben, sind zwar nicht automatisch falsch, aber sie sollten überprüft werden.

Wenn die Prüfung ergibt, dass niemand einen Schaden erleidet, wäre es an der Zeit, sich selber eine neue Norm zu erlauben, die lauten könnte "Ich darf das!"

DAS STECKT SO IN MIR DRINNEN

Die eigenen Gedanken und Gefühle zu verändern und sich neue zu erlauben ist nicht immer ganz einfach. Nicht zuletzt deshalb gibt es ja Berufe, wie den meinen. Dabei sehe ich meine Aufgabe nicht

I (DONT) LIKE MONDAYS

Ich frage mich, und damit hier auch Sie, was das mit uns macht, wenn am Montagmorgen die halbe Nation, ach was die halbe, die ganze, im Bedauern darüber versinkt, dass schon wieder Montag ist.

darin, bisher Gedachtes auszumerzen oder zu beurteilen - was wäre ich da auch für ein Coach - sondern vielmehr darin, zu verstehen, woher diese Gedanken kommen, was sie bisher bewirkten, und deutlich zu machen, welchen Nutzen ein neuer Gedanke haben könnte.

Unlängst traf ich eine Nachbarin im Bus, und wir sprachen über Computer. Sie erzählte mir, dass in ihrem Haushalt angedacht sei einen neuen anzuschaffen, den in Folge der Gatte (in Pension) bekäme, und sie den alten (Computer) übernehmen würde. Auf meine Frage, warum denn nicht sie den neuen PC bekäme, erwiderte sie mir halb belustigt, halb säuerlich: "Das war schon von klein auf so, dass ich immer das Gebrauchte bekommen habe. Ich käme auf gar keine andere Idee, das steckt einfach so in mir drinnen."

Ein Fall fürs Coaching? Ja und Nein.

Wenn jemand ohne Ärger über Benachteiligung, ohne Neid auf die Vorteile anderer und ohne andere negative Konsequenzen für sich selber damit umgehen kann, dann kann diese Person auch ungecoacht weiter die Sachen anderer auftragen.

Auch für den Fall, dass man sich Gedanken darüber gemacht hat, warum man der/diejenige ist, der/die als familieninterner Flohmarkt fungiert, und zu dem Schluss gekommen ist "macht nichts, dafür bekomme ich ja etwas anderes" kann man sich den Gang zum Coach ersparen. Denn dann war man sich selber schon der Beste.

Wenn einem aber kein anderes Argument einfällt, sich selber etwas Neues wert zu sein, außer "das steckt einfach so in mir drinnen", dann könnte es wertvoll sein, mit Hilfe eines Coaches neue Gedanken zu entwickeln. Nicht anstelle der alten, sondern zusätzlich, um dann festzustellen "Es steckt auch noch was anderes in mir drinnen".

Vom Radio angefangen, über Bürokollegen bis hin zu Posts in diversen sozialen Medien ist ab Montag früh alles auf ein einziges "Wääähhh" ausgerichtet. Das Grausen vor der neuen Arbeitswoche und das Bedauern über das zu Ende gegangene Wochenende wird nur noch übertrumpft vom Aufatmen am Donnerstag und der Jubelstimmung am Freitag darüber, dass diese Arbeitswoche glücklicherweise nun endlich vorüber ist.

Ganz abgesehen davon, dass wir nachfolgenden Generationen ein schauriges Bild über das Arbeitsleben als solches zeichnen, werten wir 71% unserer Wochenlebenszeit grandios damit ab. Dieser Teil ist kaum lebenswert, verdient maximal ein Überstehen und hat als einziges Ziel, die verbleibenden 29% zu etwas Großartigem zu machen.

Auf den ersten Blick lässt sich hier erkennen, dass das ein Ungleichgewicht darstellt, welches gar nicht anders kann, als zu Stress (während der 29%) und Unzufriedenheit (während der 71%) zu führen. So zu leben kann eigentlich wenig freudvoll sein, und das sollte einmal am Montagmorgen gesagt, gesendet und gepostet werden.

Vielleicht, und nur so als Idee, könnte ein kleiner Perspektivenwechsel Abhilfe schaffen: Der Montag wird nicht mehr zur Katastrophe erklärt, sondern zum Auftakt in ein neues, spannendes Abenteuer, dessen Ausgang ungewiss ist (deswegen bleibt es ja auch spannend). Und am Freitag wird nicht mehr "Hurra" gerufen, sondern ein bisschen bedauert, dass man vom Spielplatz muss, gepaart mit der Freude auf etwas Ruhe und Entspannung. So, wie man als Kind bedauerte aus dem Wasser gerufen zu werden, weil die Lippen schon blitzblau waren, aber dann doch irgendwie froh war, eine Pause mit Jause in der Sonne zu genießen.

Impressum

Blickwinkel

Nikoletta Zambelis

Herzog Friedrichstraße 7, A – 6020 Innsbruck

Tel.: +43 676 410 05 09

Mail: Nikoletta.Zambelis@derblickwinkel.at

Weitere Blickwinkel finden Sie in meinem Buch **COACH POTATO** und im **ZAUBERSPIEGEL** auf www.zauberfuchs.com