Ideen durch Weitblick

Zündende Ideen haben, während das Telefon bimmelt und laufend eMails aufpoppen – das geht schwer. Die Feiertage sind eine gute Gelegenheit, den Kreativitäts-Speicher wieder aufzuladen. So geht's. VON ULLA GRÜNBACHER

» Auf Knopfdruck vor Kreativität sprühen – das gelingt hin und wieder, aber nicht am Fließband. Und schon gar nicht im Büro, wenn sich ein Berg Arbeit auftürmt, die Kollegin seit einer halben Stunde lautstark telefoniert und die Gedanken um anderes kreisen.

Auszeiten, wie die Weihnachts-Feiertage, sind eine gute Gelegenheit, um die Kreativitäts-Batterien wieder aufzuladen. Ein Spaziergang mit Rodelfahrt durch den verschneiten Winterwald, den Esel vom Bauern füttern und streicheln, mit den Kindern etwas Kniffliges zusammenbauen: Bei Tätigkeiten, für die unter dem Jahr meist keine Zeit ist, hat das auf Hochleistungen trainierte Gehirn Pause. Und genau dann spuckt es neue Ideen aus. In dem Moment, in dem man mit etwas anderem beschäftigt ist, ist der Geistesblitz da.

All jenen, deren Ideen-Speicher auch dann noch leer bleibt, helfen ein paar bewährte Tricks:

-Tagträumen: Kinder sind Meister der Technik, Luftschlösser zu bauen. Einfach nachahmen und dabei alle gedanklichen Barrieren (zu teuer, zu unrealistisch, geht gar nicht) ausblenden.

- Jemandem, der nicht vom Fach ist, das Thema möglichst einfach erklären: Der Oma, dem Nachbarn, den Bekannten.

- Nonsens-Technik: Anstatt verzweifelt zu grübeln, welches Ziel erreicht werden muss, kann helfen, die Aufgabenstellung einfach umzudrehen. Was wird von mir nicht erwartet? Was will der Chef ganz sicher nicht von mir? Dabei entstehen im Idealfall ganz neue Ansätze. ■

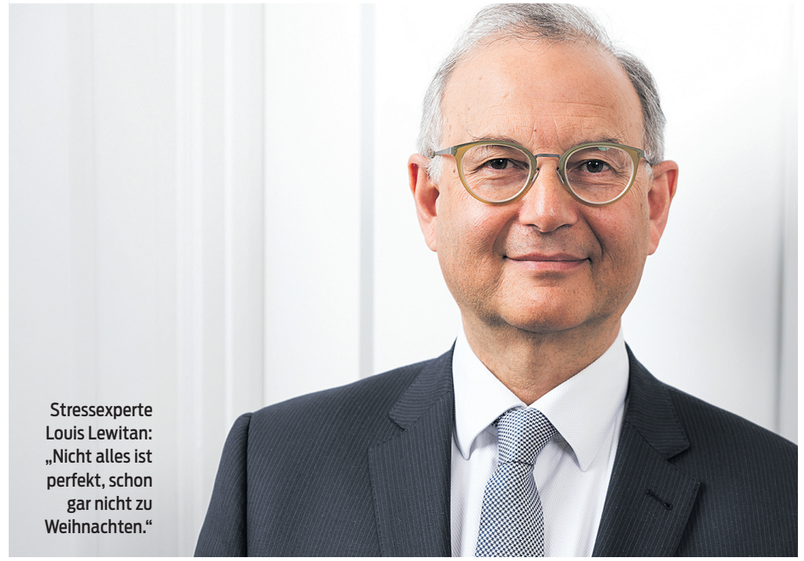
AUS DER REDAKTION

DER JOB-KURIER WÜNSCHT FROHE WEIHNACHTEN!

Grüße vom Team. 52 Mal an jedem Samstag im Jahr erscheint der JOB-KURIER. Dahinter steht ein engagiertes Team, das für Sie jede Woche Neuigkeiten, Trends und Hintergrund-Geschichten aus den Themenbereichen Arbeitsmarkt, Bildung und Job-Alltag recherchiert und aufbereitet. Sandra Baierl, Andrea Hlinka, Ulla Grünbacher, meine Stellvertreterin Magdalena Vachova und Barbara Heiss (v.li.) wünschen Ihnen schöne Tage zu Weihnachten, viel Ruhe und Gelassenheit, einen guten Abschluss des heurigen Geschäftsjahres und viel Schwung und Erfolg für 2018.

„Stress ist Lebensenergie“

Der französisch-deutsche Psychologe Louis Lewitan erklärt, warum uns die Welt heute mehr stresst als früher. Er mahnt zur Selbstfürsorge und glaubt an die Entspannung durch ein Gin Tonic. VON SANDRA BAIERL



Stressexperte Louis Lewitan: „Nicht alles ist perfekt, schon gar nicht zu Weihnachten.“

» KURIER: Herr Lewitan, danke, dass Sie sich so spontan und ohne Stress für ein Gespräch Zeit nehmen.
Louis Lewitan: Wenn Sie wollen, könnte ich Ihnen das Leben schwer machen, Ihnen sagen, ich sei unendlich wichtig, habe keine Zeit, bin im Stress. Man muss im Leben aber das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen – dafür muss man sich entscheiden und Prioritäten setzen können.

Zu unserem Thema: Was ist Stress?
Stress ist zunächst einmal Energie. Wichtige Lebensenergie. So lange wir leben stehen wir unter Stress – und das ist gut so. In der Psychologie ist Stress die Verarbeitung von Anforderungen und die Reaktionen auf der gedanklichen, emotionalen und körperlichen Ebene. Letztlich geht es darum, wie sehr man in der Lage ist, Probleme wahrzunehmen und sie zu bewältigen. Wie nimmt man sie wahr und wie wirken sie auf mich?

Gibt es Menschen, die sich mehr stressen lassen?
Klar gibt es robustere und sensiblere Menschen. Neben der Konstitution gibt es aber weitere Faktoren. Wenn ich der einzige Mann unter vielen Frauen bin, kann diese Situation stressen. Wenn ich eine Reifenpanne habe, aber keinen Reifen wechseln kann, kann das stressen. Die Situation spielt also eine wesentliche Rolle, die Robustheit nützt herzlich wenig, wenn Sie eine Situation absolut nicht beherrschen. Und, wie sehr man über die Fähigkeiten und Fertigkeiten verfügt, mit einem Problem fertig zu werden. Routine, Erfahrungen und Wissen sind entscheidend.

Ist Stress heute anders als früher?
Definitiv. Heute haben wir mehr Komplexität, Schnelligkeit, Mobilität und weniger Kontinuität. Das Arbeitsvolumen ist dichter geworden, die Zeitkorridore enger. Man muss komplexere Problemstellungen schneller als jemals zuvor lösen. In der Arbeitswelt kommen die technologischen Anforderungen hinzu, zugleich nehmen die Ressourcen ab. Ein weiterer Stressor ist die ständige Erreichbarkeit jenseits der Kernarbeitszeit. Und die Telearbeit. Das alles führt dazu, dass man weder dem Geist noch dem Kopf genügend zur Regenerierung gibt. Oder gar die Seele baumeln zu lassen. Leute, die wie ein D-Zug rasen, können nicht erwarten, sich schnell zu erholen.

Gerade die Schnellen glauben das aber.
Wenn man sich ständig verausgabt, dauernd über seine eigenen Grenzen geht, nimmt man die Körpersignale nicht mehr wahr. Das ist pure Selbstausbeutung. Wenn dann auch noch Anerkennung und Wertschätzung ausbleiben, führt das in eine Gratifikationskrise. Heißt: Sie geben mehr als sie kriegen.

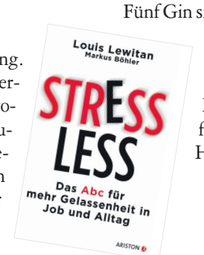
Die Rahmenbedingungen stressen uns also, aber was tragen wir selbst dazu bei?
Es gibt natürlich eine große Eigenverantwortung. Die wiederum geht einher mit Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge.

Das heißt, ich kann dem Chef die Schuld für meinen Stress nicht umhängen?
Es geht nicht um Schuld, sondern um Verantwortung des Arbeitgebers. Er hat eine Fürsorgepflicht. Aber genauso gibt es eben auch eine Eigenverantwortung des Arbeitnehmers.

Wie wird man gelassener?
Gelassenheit ist eine Lebenseinstellung. Sie ist ein Idealzustand, den es aber nicht permanent gibt. Ähnlich dem Glück ist sie vorübergehend. Es ist eine Illusion, zu glauben, stets gelassen bleiben zu können. Diese Illusion erzeugt wieder nur Stress. Man sollte also nach Perfektion streben, aber wissen, dass es im realen Leben keine Perfektion gibt. Viele Leute machen sich unendlich viel Stress, indem sie glauben, perfekt sein zu müssen. Musturbation, ständig zu müssen, ständig der Erste, der Beste zu sein, macht Dauerstress.

Wieso ist Weihnachten eine Stresszeit, wo doch alle nach Ruhe und Besinnung streben?
Weil sich die Menschen vom ursprünglichen Gedanken, was Weihnachten ist, verabschiedet haben. Zugunsten von überzogenen Erwartungen und überhöhten Anforderungen an sich und andere. Im Zentrum steht nicht die Harmonie, sondern der Irrglaube, dass an diesem Tag alles perfekt sein soll. Wo doch aber an allen anderen Tagen im Jahr die Welt auch nicht perfekt ist.

Ein Gin Tonic zum Runterkommen: gute Idee? Oder haben Sie einen besseren Tipp?
Ein Gin ist gut, wenn er mit Genuss einher geht. Fünf Gin sind mehrere zu viel, weil sie mit Gier einhergehen. Jenseits von Gin gibt es nicht nur Wodka und Whisky, sondern ein schönes Bad, ein gutes Buch, eine wunderbare Opernaufführung, eine Wanderung mit dem Hund in der Natur. ■



Das neue Buch von Louis Lewitan: Stress Less. Das Abc für mehr Gelassenheit. Ariston Verlag, 16,99 Euro.

FOTOS: VIKIALIS/ISTOCKPHOTO, STEFAN NIMMESGERN, GERHARD DEUTSCH, VERLAG