

Herkunft der Bibelzitate

Alle Zitate stammen aus der »Lutherbibel« der Deutschen Bibelgesellschaft.¹ Die Texte dieser Bibel heben sich durch eine zeit- und jugendgerechte Sprache hervor. Vielen Dank an den Verlag für die Erlaubnis, die Sprüche daraus zu entnehmen.

Sollten Sie beim Nachschlagen auf eine andere Bibel zurückgreifen, können die Texte teilweise anders formuliert sein. Im Kern sollte jedoch dasselbe zum Ausdruck kommen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Jedes der nachfolgenden kurzen Kapitel beginnt mit einem Zitat und endet mit einer sogenannten Vorsatzformel. Sie können diese im Rahmen einer einfachen Textmeditation vertiefen und so Ihrem Unterbewusstsein zugänglich machen. Eine kurze Einweisung in die Meditation finden Sie im Anhang des Buches.

Sie können die jeweilige Vorsatzformel oder das Zitat auch als sogenannte Autosuggestion verwenden. Dabei sagen Sie sich die Formel, die Ihnen in einer bestimmten Situation hilfreich erscheint, in Gedanken immer wieder vor. Sie können den jeweiligen Vorsatz auch auf eine Karteikarte schreiben und jederzeit nachlesen. So findet der Vorsatz schließlich den Weg zu Ihrem Inneren und kann dort seine positive Wirkung entfalten. Selbstverständlich sollen und brauchen Sie nicht jeden Vorsatz umsetzen. Berücksichtigen Sie nur die, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen und die Ihnen vom Gefühl her zusagen. Sie können auch eigene Formulierungen finden. Wichtig ist nur, dass die jeweilige Formel kurz und positiv formuliert ist.

¹ Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die einfachste Möglichkeit, das Buch zu verwenden: Freuen Sie sich an den Zitaten und den Erläuterungen. Denken Sie in Ruhe über sie nach und lassen Sie die Anregungen in Ihr Leben einfließen. Nehmen Sie das, was Ihnen gefällt, mit auf Ihren Weg durch die Woche und gelangen Sie so harmonisch und in jeder Hinsicht erfolgreich und entspannt durch die Berge und Täler des Alltags und durch Ihre freie Zeit.

Einige Gesundheitshinweise

Vor Ausführung der im Buch beschriebenen Yoga- oder Atemübungen sollten Herzkranke, Schwindelanfällige oder Schwangere den Rat eines Arztes einholen. Wer unter starken Depressionen leidet, sollte wiederum nicht ohne Aufsicht meditieren oder autogenes Training machen. Ansonsten sind jedoch alle geschilderten Übungen einfacher Natur und dienen mit Sicherheit Ihrem Wohlbefinden. Wenn Sie bei der Meditation tiefer einsteigen wollen, empfehle ich Ihnen, sich weiterführende Literatur zu besorgen oder sich in die Obhut eines Lehrers zu begeben.

Montag: Arbeit

Sie haben es beim Lesen der biblischen Schöpfungsgeschichte bestimmt schon gemerkt: Am Anfang stand die Arbeit. Die Erschaffung des Universums, der Erde und des Menschen war für Gott mit sechstägiger Arbeit verbunden. Am siebten Tag hat er geruht. Natürlich wissen wir heute, dass alles ein wenig anders war mit der Schöpfung und die sieben Tage einen sehr viel längeren Zeitraum umfasst haben und nur symbolisch zu verstehen sind. Dass jedoch ein Schöpfer hinter oder über allem steht, wird uns immer wieder bewusst, wenn wir nur die Artenvielfalt der Pflanzen- und Tierwelt auf unserem Planeten Erde wirklich zur Kenntnis nehmen.

Den siebentägigen Rhythmus der Woche haben wir bis in die heutige Zeit erhalten. So wie für die meisten von uns die Woche am Montag mit der Arbeit beginnt, so beginnt auch dieses Buch mit Kapiteln und Zitaten rund um das Thema Arbeit.

Mit einem Frühstart in die Woche gehen

Wie lange liegst du, Fauler! Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?

(Sprüche 6, 9)

Vor allem am Montag fällt es uns oft sehr schwer, aufzustehen und in den Tag zu starten. Eine lange, vielleicht auch anstrengende Arbeitswoche liegt vor uns. Wir schieben das Aufstehen bis zum letzten Moment auf. Dann bricht Hektik aus. Für ein gutes Frühstück fehlt jetzt die Zeit. Aber gerade zu Beginn einer Woche ist es besonders wichtig, ohne Hektik und Stress in den Tag zu starten. Stellen Sie deshalb Ihren Wecker so, dass Sie Zeit für eine ausreichende Morgentoilette und ein ausgewogenes Frühstück finden. Optimalerweise treiben Sie davor noch ein wenig Sport in Form von einigen Kniebeugen, Liegestützen oder Yoga-Übungen.

Vorsatzformel: Mein Tag beginnt gut, so wird die ganze Woche.

Mutig in die Woche starten

Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

(Matthäus 6, 34)

Viele Menschen starten mit Ängsten in den beruflichen Alltag, die gerade zu Beginn einer langen Woche besonders ausgeprägt sein können. Wir sind mit unseren manchmal angstvollen Gedanken schon weit im Voraus, in den erst kommenden Tagen. Auch mir selbst ist es lange Zeit so ergangen. Je mehr Verantwortung man für seine Firma und die Mitarbeiter trägt, desto schwerer kann die Last sein, die man schon nach dem Aufwachen mit sich herumträgt.

Sorgen Sie für einen guten Start in den Tag, indem Sie versuchen, Ihre Gedanken schon beim Aufstehen auf der positiven Seite zu halten. Versuchen Sie, sich ausschließlich auf die unmittelbar vor Ihnen liegenden 24 Stunden zu konzentrieren. Beginnen Sie den Tag zum Beispiel mit einem Gebet oder einfach mit positiven Gedanken, in Bezug auf den kommenden Tag.

Vorsatzformel: Mein heutiger Tag verläuft gut und erfolgreich.

Seiner Tätigkeit Positives abgewinnen

Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag mehr in deinem Leben zu arbeiten

(Konfuzius)

Nur wenige, so glauben wir, haben das große Glück, in ihrem Traumberuf tätig zu sein. Dies ist bis zu einem gewissen Punkt auch richtig. Die meisten von uns arbeiten in einem Beruf, den sie als reine Existenzbefriedigung betrachten. Jedoch können wir andere wiederum dabei beobachten, wie sie sich voller Konzentration ihrer Arbeit und oft auch unangenehmen Tätigkeiten hingeben.

Beachten Sie nachfolgende Tipps und es kann auch Ihnen gelingen, Ihrer Tätigkeit Positives abzugewinnen:

- ◆ Legen Sie eine Liste an, in die Sie zumindest fünf Punkte eintragen, die Sie an Ihrer Arbeit positiv finden. Versuchen Sie, diese Liste noch

auszubauen. Lesen Sie die Liste immer wieder durch, bevor Sie zur Arbeit gehen.

- ◆ Machen Sie Ihre Arbeit konzentriert und versuchen Sie, mit Ihren Gedanken nicht abzuschweifen.
- ◆ Stellen Sie sich vor, wie wichtig Ihre Beiträge für Ihre Firma sind, auch wenn es manchmal nur Kleinigkeiten sind. Aber jedes kleine Zahnrad im großen Getriebe ist wichtig.
- ◆ Versuchen Sie, Ihre augenblickliche Tätigkeit positiv zu sehen. Lernen Sie, Ihre Tätigkeit mit Überzeugung zu machen.
- ◆ Wenn Sie jetzt noch einen Chef haben, der Ihre Arbeit schätzt, macht Ihnen Ihr Beruf mit Sicherheit Freude.

Vorsatzformel: Ich habe Spaß an meinem Beruf. Mein Beruf macht mir Freude.

Hart und konzentriert arbeiten

Alle Großen waren große Arbeiter

(Friedrich Nietzsche)

Hinter jeder großen Leistung steckt große Anstrengung. Bahnbrechende Erfindungen, Meisterwerke der Literatur und der Musik waren begleitet von zahlreichen Fehlschlägen und wurden erst in vielen Stunden harter Arbeit geschaffen. Aber auch im Berufsleben gilt: Wollen Sie Großes erreichen, ist es notwendig, viel Zeit und Fleiß aufzubringen.

Vorsatzformel: Für meine Idee arbeite ich hart und konzentriert.

Einsatz bringen, um die Früchte des Fleißes zu ernten

Fleiß bringt Brot, Faulheit Not

(Deutsches Sprichwort)

Wir alle haben schon in frühester Schulzeit und bei vielen folgenden Prüfungen im späteren Leben die Erfahrung gemacht: Haben wir uns gründlich vorbereitet, haben wir fleißig gearbeitet, so bestehen wir die Prüfungen gut.

Gleiches gilt im Arbeitsleben oder bei der Ausübung Ihres Hobbys.

Wenn Sie mit Einsatz an Ihre Arbeit herangehen, wird sie früher oder später von Erfolg gekrönt sein. Vereinfacht ausgedrückt könnte man auch sagen: Input = Output. Auch wenn es manchmal dauern kann, bis Sie die Früchte Ihrer Saat ernten können, irgendwann wird es so weit sein.

Vorsatzformel: Ich verrichte meine Arbeit mit Fleiß und Ausdauer.

Die Zeit richtig einteilen

Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen

(Seneca)

Zeit ist das am gerechtesten verteilte Gut unter uns Menschen. Der Tag eines Jeden hat 24 Stunden. Wie kann es dann sein, dass wir manchmal das Gefühl haben, die Zeit liefe uns davon? Uns erscheint die Zeit zu knapp, während wir bei anderen beobachten können, dass sie mit ihrer Zeiteinteilung wunderbar zurechtkommen.

Das Geheimnis liegt in der Planung. Machen Sie sich die Mühe und planen Sie Ihren Tag. Planen Sie jedoch nur circa 80 Prozent Ihrer Arbeitszeit. Lassen Sie 20 Prozent an Freiräumen für Unerwartetes. Sorgen Sie für ausreichend Pausen, in denen Sie eine kleine Yoga- oder Atemübung einstreuen. Planen Sie am Feierabend Zeit ein für Ihnen wichtige Menschen. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, eine Hilfestellung oder eine gute Tat für andere vorzusehen und durchzuführen.

Vorsatzformel: Ich plane meinen Tag und habe stets genügend Zeit.

Sein Ziel kennen

Nur wer das Ziel kennt, kann treffen

(Griechisches Sprichwort)

Oft haben wir nur eine vage Vorstellung von unseren Zielen und müssen als Folge dann feststellen, dass wir sie nicht immer erreicht haben.

Planen Sie nicht nur Ihre Zeit, sondern definieren Sie auch konkret Ihre Ziele. Dies kann sowohl ein Tagesziel sein als auch die exakte Beschreibung des Endziels bei einem großen Vorhaben. Fixieren Sie vor

allem bei einem größeren Unternehmen Ihr Ziel schriftlich. Vergleichen Sie die Vorgehensweise mit der Planung einer Wanderung oder eines Ausflugs, wo sie ein festes Ziel haben. Nur dann werden Sie sicher dort ankommen, wohin Sie wollten.

Vorsatzformel: Ich lege mein Ziel genau fest. Heute möchte ich
..... erreichen (anstelle der Punkte das Ziel einsetzen).

Seine ganze Kraft einsetzen

Bei allem, was man tut, ist es wichtig, sich mit ganzer Kraft einzusetzen

(Konfuzius)

Selbst wenn wir unsere Ziele kennen, sind sie noch nicht erreicht. Wir müssen jetzt unsere ganze Kraft einsetzen, um auf dem Weg dorthin vorwärtszukommen und das Ziel zu erreichen. Dies gilt auch im Arbeitsleben. Um die Ziele der Firma zu realisieren, bedarf es des Einsatzes aller Mitarbeiter. Hinzu kommt noch, dass die Arbeitskraft aller im Prinzip auf ein gemeinsames Ziel gebündelt sein muss, ähnlich einem Laserstrahl.

Wichtig ist es, dass Sie Ihre ganze Energie für Ihre momentane Tätigkeit einsetzen. Genauso wichtig ist es, Ihre Kraftreserven immer wieder aufzutanken. Dies geht am besten mit regelmäßigen Atem- und Entspannungsübungen. Einige Übungen finden Sie im Kapitel »Sonntag: Der Tag der Ruhe«.

Vorsatzformel: Ich bündele die Kraft für mein Vorhaben.

Mehr als nur Sprüche machen

Wo man arbeitet, da ist Gewinn; wo man aber nur mit Worten umgeht, da ist Mangel

(Sprüche 14, 23)

Bestimmt geht es uns allen manchmal ähnlich. Wenn wir während der Arbeitswoche versuchen, jemanden telefonisch zu erreichen, erhalten wir häufig die Auskunft, dass der gewünschte Gesprächspartner gerade in einer Besprechung ist, die wohl noch ein wenig dauert. Nicht selten

fragen wir uns dann, ob wirklich jede lange Besprechung auch etwas bringt.

Wenn Sie als Chef oder Abteilungsleiter für das Abhalten von Besprechungen zuständig sind, achten Sie darauf, dass diese gut vorbereitet sind, effektiv verlaufen und schließlich zu einem zügigen Ende kommen. Sorgen Sie für rasche und sorgfältige Umsetzung des Besprochenen. Überprüfen Sie in der nächsten Besprechung, ob den Worten auch Taten gefolgt sind.

Vorsatzformel: Jeder Besprechung folgt die Handlung.

Den Mitmenschen und Arbeitskollegen vertrauen

Vertraust du einem Menschen nicht, so stelle ihn nicht ein, stellst du ihn jedoch ein, so sollst du ihm vertrauen

(Chinesische Weisheit)

Ein neuer Kollege wird eingestellt – und schnell steht die Frage im Raum: Ist er auch vertrauenswürdig? Wenn Sie einem Mitarbeiter, vor allem als Chef, Vertrauen entgegenbringen, motivieren Sie ihn gleichzeitig. Er macht dann seine Arbeit selbstbewusst und vor allem gerne. Schaffen Sie in Ihrer Firma also ein Klima des Vertrauens. Genauso wichtig ist es natürlich, sich des Vertrauens, das man erfährt, würdig zu erweisen.

Schenken Sie auch Ihren Kindern, Ihrem (Ehe-)Partner und anderen Personen aus Ihrem privaten Umfeld Vertrauen und weisen Sie ausdrücklich darauf hin, wenn Sie das Gefühl haben, dass es missbraucht wurde.

Vorsatzformel: Ich vertraue meinen Mitarbeitern. Ich vertraue meinen Kollegen. Ich vertraue meiner Frau, meinem Mann, meinen Kindern.

Die Talente der Mitarbeiter fördern

Was muss der Chef entdecken? Latente Talente!

(Anonym)

Oft gehen wir an unseren Arbeitsplatz und verrichten ohne Freude und Lust unsere von Routine geprägten Tätigkeiten. Dabei spüren wir, dass

tief in uns unentdeckte Talente schlummern, die unserer Firma, unserem Umfeld, unserem Verein etc. guttun würden.

Sind Sie Chef einer Firma, Abteilungsleiter oder Vorstand eines Vereins, versuchen Sie immer wieder, Talente Ihrer Mitarbeiter zu erkennen und zu fördern. Dieses Talent kann sich durchaus in einem Bereich zeigen, der gar nichts mit der eigentlichen beruflichen Tätigkeit zu tun hat. Ein Mitarbeiter kann vielleicht gut formulieren oder fotografieren. Nutzen Sie solche Talente für Ihre Firma oder Ihren Verein, indem Sie diesen Mitarbeiter zum Beispiel an einer hauseigenen Zeitung oder Ihrer Website arbeiten lassen und das eine oder andere seiner Bilder oder Texte dort veröffentlichen. Die Möglichkeiten sind hier unbegrenzt.

Vorsatzformel: Ich suche und fördere (verborgene) Talente in meinem Umfeld.

Sieben Worte, die einen guten Chef ausmachen

Alles sehen, vieles vorbeigehen lassen, wenig anmahnen!

(Papst Johannes XXIII.)

Diese Regel erhalten wir von jemandem, der ganz oben stand. Ein ehemaliges Oberhaupt der katholischen Kirche hat hier mit wenigen Worten eine Menge Ratschläge für den Chef zum Ausdruck gebracht:

Alles sehen: Stets die Abläufe und Vorgänge in seiner Firma genau beobachten und kennen.

Vieles vorbeigehen lassen: Nicht auf alles gleich und vor allem überzogen reagieren. Den Mitarbeitern dort, wo es möglich ist, Freiräume geben.

Weniges anmahnen: Dort gezielt kritisieren und eingreifen, wo es wirklich notwendig ist.

Natürlich ist an dieser Stelle noch anzumerken, dass der wirklich gute Chef seine Mitarbeiter entsprechend ihrer persönlichen Eigenschaften führt. Jeder Charakter erfordert im Prinzip eine individuelle Führung und Ansprache.

Vorsatzformel: Ich sehe alles, kritisiere jedoch zurückhaltend und gezielt.

Sich manchmal an die eigene Nase fassen

Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?

(Matthäus 7, 3)

Am häufigsten werden wir bei unserer Arbeit kritisiert. Auch wenn es berechtigt sein mag, so trifft sie uns doch oft in unserem Inneren. Kritik vermag uns einen Teil der Arbeitsfreude und Motivation zu nehmen, besonders wenn sie übertrieben hart oder gar ungerechtfertigt ist. Gerne suchen wir auch selbst die Fehler bei anderen und neigen dazu, unsere Mitmenschen zu kritisieren.

Machen Sie sich deshalb zur Regel: Wenn Sie kritisieren, tun Sie es maßvoll und konstruktiv. Natürlich ist Kritik manchmal notwendig, vor allem im Arbeitsleben. Versuchen Sie jedoch, Kritik stets auch mit positiven Aussagen zu verbinden. Verfahren Sie zum Beispiel nach dem Schema positiv, negativ, positiv. Finden Sie also zum Gesprächseinstieg einen positiven Aspekt. Äußern Sie dann konstruktiv Ihre Kritik. Dies kann auch als Art Anregung beziehungsweise Vorschlag erfolgen. Schließen Sie das Gespräch positiv ab. Lassen Sie den anderen bei aller Kritik stets das Gesicht wahren. Bestehen Sie anschließend jedoch auf das Umsetzen Ihrer »Anregungen«.

Suchen Sie Fehler auch bei sich, nicht nur bei anderen. Hauptsächlich dies meinte Jesus mit seiner oben genannten Frage.

Vorsatzformel: Wenn ich Fehler suche, beginne ich bei mir selbst.
Ich vermeide überzogene Kritik.

Auf Kritik gelassen reagieren

Eine linde Antwort stillt den Zorn; aber ein hartes Wort erregt Grimm

(Sprüche 15, 1)

Wenn uns ungerechtfertigte Kritik trifft, neigen wir manchmal dazu, zornig zu werden. Wir antworten dann gerne mit hitzigen und harten Worten. Oft genug führt das zur Eskalation.

Versuchen Sie deshalb, eine sanfte oder zumindest angemessene Ant-

wort zu finden. Versuchen Sie, auf Kritik niemals emotional zu reagieren. Halten Sie sich in Verbindung mit Kritik an folgende Regeln:

Ist die Kritik berechtigt, lernen Sie daraus. Halten Sie die Kritik für überzogen und unberechtigt, ignorieren Sie diese. Versuchen Sie stets, eine ruhige Antwort zu geben. Ist Ihre Reaktion auf einen Kritikpunkt beziehungsweise Vorwurf von elementarer Wichtigkeit, lassen Sie durch-aus auch einmal die berühmte Nacht vor einer Antwort verstreichen.

Vorsatzformel: Aus Kritik lerne ich. Auf Kritik gebe ich eine ruhige, angemessene Antwort.

Lob motiviert

Ja, ein Wort ist oft wichtiger als eine große Gabe, und ein freundlicher Mensch gibt sie beide

(Sirach 18, 17)

Haben wir eine gute Leistung erbracht und werden nicht gelobt, sind wir oft enttäuscht. Unsere Motivation geht zurück. Dies gilt im Arbeits- wie auch im Privatleben. Im Laufe eines Tages schlüpfen wir nämlich in die verschiedensten Rollen. Mal sind wir Elternteil, mal Vorgesetzter oder Angestellter.

Loben Sie in Ihrer jeweiligen Rolle, wenn es etwas zu loben gibt. Loben Sie Ihren (Ehe-)Partner, loben Sie Ihre Kinder, loben Sie Ihre Mitarbeiter. Loben Sie aber auch Ihren Vorgesetzten. Lob ist so wichtig wie jede materielle Gabe. Das eine schließt das andere jedoch nicht aus. Geben Sie als Chef bei einer ganz besonderen Leistung zum Lob deshalb ruhig noch eine extra Prämie oder als Elternteil für Ihre Kinder ein kleines zusätzliches Taschengeld, bezogen auf die gerade erbrachte Leistung. Verbinden Sie Ihre materielle Extragabe immer mit einem dicken, ausgesprochenen Lob.

Vorsatzformel: Ich lobe eine gute Leistung meines Kindes, meines Partners, meines Vorgesetzten, meines Mitarbeiters.

Teamwork fördern

So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe

(Prediger 4, 9)

Anstatt unsere Mitmenschen sowohl im Arbeits- als auch im Privatleben permanent zu kritisieren, ist es besser, die Zusammenarbeit zu fördern. Alle Vorhaben fallen leichter, wenn wir mit unseren Kollegen oder Partnern gut und harmonisch zusammenarbeiten.

Fördern Sie deshalb in Ihrem beruflichen und privaten Umgang den Teamgedanken. Teilen Sie die Verantwortung beziehungsweise übernehmen Sie Mitverantwortung. Wenn Sie zum Beispiel Abteilungsleiter einer Firma sind, führen Sie Ihre Abteilung als Team. Vermitteln Sie Ihrem Team, dass Niederlagen gemeinsam getragen werden, aber dass der erzielte Erfolg und der daraus resultierende Gewinn (der gute Lohn) auf jeden Einzelnen zurückfallen.

Vorsatzformel: Wir tragen Erfolg und Misserfolg im Team gemeinsam.

Sich beraten und beraten lassen

Vor der Tat halte Rat

(Altes deutsches Sprichwort)

Immer wieder hören wir von Unternehmern, Politikern oder Abteilungsleitern, dass sie beratungsresistent geworden seien. Es wird kein Rat mehr gehört und angenommen. Nicht selten häufen sich dann Misserfolge aller Art.

Suchen Sie selbst immer wieder Rat, vor allem als Chef oder wenn Sie ein umfangreiches Vorhaben umsetzen wollen, und treffen Sie dann Ihre Entscheidungen. Lernen Sie jedoch zu unterscheiden zwischen solidem Rat und sogenannten Einflüsterungen. Beratschlagen Sie sich auch immer wieder innerhalb Ihres Teams, Ihrer Abteilung oder innerhalb der Familie.

Jedoch ist nicht jeder Rat gut und nicht jeder Berater unbedingt fähig. Diese Erfahrung haben Sie im Arbeits- und Privatleben bestimmt schon gemacht.

Wenn Sie also Ratschläge einholen, prüfen Sie Ihren Berater. Infor-

mieren Sie sich über seine Referenzen, seinen Ruf und sein fachliches Wissen. Ist eine Referenz nicht in Ordnung, suchen Sie weiter nach einem besseren Ratgeber. Wenn Sie sich dann gut beraten fühlen, führen Sie die Umsetzung Ihrer Pläne zügig durch.

Vorsatzformel: Ich suche den Rat von wirklichen Fachleuten.

Von den Erfahrungen anderer profitieren

Nur der Dumme muss alle Erfahrungen selber machen

(Laotse)

Im Verlauf des Lebens dürfen wir zahlreiche Erfahrungen machen, schöne und auch weniger schöne. Vor allem auf die weniger schönen würden wir gerne verzichten. Aber auch sie sind notwendig.

Die gemachten Erfahrungen sind eine der Stärken von älteren Menschen und ermöglichen ihnen gelegentlich auch im höheren Alter noch einen Arbeitsplatz.

Profitieren Sie vor allem im Arbeitsleben von den Erfahrungswerten Ihrer Mitmenschen. Holen Sie sich Ratschläge ein bei der Lösung von Problemen. Vermeiden Sie es jedoch im umgekehrten Fall, ungefragt Ratschläge zu erteilen. Gerade die junge Generation möchte viele Erfahrungen selbst sammeln.

Vorsatzformel: Wenn ich gefragt werde, gebe ich meine Erfahrungen gerne weiter.

Den Start wagen

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

(Chinesische Weisheit)

Haben wir wirklich alles gut überlegt, ausreichend besprochen und detailliert geplant? Manchmal sind wir nicht schlüssig, ob wir loslegen sollen. Wir zögern und verharren, weil der Weg zum Ziel weit erscheint.

In der Regel bedarf es jedoch nur eines kleinen Schrittes, um zu beginnen. Tun Sie diesen Schritt. Starten Sie und gehen Sie auf die Reise. Arbeiten Sie Ihre Pläne Schritt für Schritt ab. Schreiten Sie vorwärts. Wenn Sie

stolpern, stehen Sie wieder auf. Überarbeiten Sie notfalls Ihre Pläne. Lernen Sie aus Fehlern und gehen sie weiter. Vielleicht wird dann auch »ein kleiner Schritt für Sie« zu einem »großen Schritt für die Menschheit«, wie Neil Armstrong, der erste Mann auf dem Mond, schon ähnlich feststellte.

Vorsatzformel: Ich starte mein Vorhaben.

Leicht in den Schlaf finden

Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne

(Psalm 4, 9)

Wenn wir einen schweren Tag hinter uns haben, an dem so manches Problem ungelöst zurückgeblieben ist, kreisen unsere Gedanken weiter. Manchmal bis spät in die Nacht hinein. Je dunkler es um uns ist, umso größer wird die Angst vor dem nächsten Tag, an dem dieselben Probleme wieder auf uns warten. Nachfolgend finden Sie eine lose Auflistung von Anregungen, die Ihnen helfen können, wenn Sie Einschlafprobleme haben:

- ◆ Essen Sie nicht mehr viel nach 18 Uhr, allenfalls noch eine Banane. Trinken Sie ein Glas Milch oder einen beruhigenden Tee.
- ◆ Bewegen Sie sich noch etwas, bevor Sie zu Bett gehen, treiben Sie jedoch keinen intensiven Sport mehr.
- ◆ Machen Sie das Schlafzimmer zur Tabuzone für den Fernseher.
- ◆ Machen Sie einige Yoga-Übungen oder autogenes Training. Sprechen Sie ein positives Gebet. Überlegen Sie vor dem Einschlafen, was heute gut gelaufen ist, und stellen Sie sich vor, wie Sie morgen Ihre schwierige Aufgabe gut lösen.

Vorsatzformel: Ich schlafe ruhig und tief.

Zum Tagesabschluss oder für zwischendurch: einfache Yoga-Übungen

Körper und Geist leben nicht getrennt, sondern mit- und füreinander

(Grundlage des Jivamukti-Yoga)

Immer wieder spüren wir im Laufe des Arbeitstags, wie wir verspannen – vor allem, wenn wir sitzend am Bildschirm tätig sind.

Machen Sie regelmäßig Pausen und halten Sie in ihnen mit den nachfolgenden, aus dem Yoga stammenden einfachen Übungen dagegen. Eine Empfehlung ist zum Beispiel, 55 Minuten zu arbeiten und dann fünf Minuten für die nachfolgenden – oder ähnlichen – Übungen aufzuwenden. Eine gesteigerte Arbeitsleistung ist die Belohnung.

So gehen die Übungen:

- ◆ Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich locker nach unten, links und rechts leicht den Körper berührend.
- ◆ Ziehen Sie beim Einatmen die Schultern nach oben und dann nach hinten.
- ◆ Beim Ausatmen lassen Sie die Schultern nach unten sinken und bringen Sie wieder nach vorne. Sie kreisen also mit Ihren Schultern und atmen dabei konzentriert.

Wichtig bei dieser Übung ist die Synchronisation des Atmens mit der Schulterbewegung. Sie haben zweifachen Nutzen: Zum einen konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, zum andern entspannen Sie Ihre Schultern und Ihren Nacken.

Auch die zweite Übung entstammt dem Yoga und kombiniert Atmung und leichte körperliche Betätigung:

- ◆ Stehen Sie wiederum aufrecht, Beine hüftbreit auseinander.
- ◆ Strecken Sie jetzt beim Einatmen den linken Arm langsam nach oben, drehen Sie dabei den Kopf nach rechts. Beim Ausatmen den Arm wieder langsam nach unten sinken und hängen lassen, den Kopf gleichzeitig langsam wieder nach vorne drehen.
- ◆ Danach die Seite wechseln, also rechter Arm nach oben, Kopf nach links drehen und wieder zurück.

Die dritte Übung können Sie immer und überall ausführen. Sie wird im Sitzen durchgeführt und ist recht unauffällig. Sie geht also auch im Zug, im Bus oder während einer schwierigen Besprechung.

- ◆ Legen Sie Ihre Hände auf dem jeweiligen Oberschenkel ab.
- ◆ Verbinden Sie jetzt den Daumen gemeinsam mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger zu einer Art Kreis. Zeigefinger und Mittelfinger werden aneinander gelegt und leicht gestreckt.

Montag

- ◆ Alternativ kann der Daumen auf die Fingernägel von kleinem Finger und Ringfinger aufgelegt werden.

Diese beiden Übungen sorgen für eine bessere Synchronisation Ihrer linken und rechten Hirnhälfte, insgesamt also für mehr Kreativität.