



Mit  
**TASCHEN  
GUIDE**  
Downloads

Vera Heim/Gabriele Lindemann

# Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

2. Auflage

**TASCHEN  
GUIDE**

**HAUFE.**

# Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft

Vera Heim  
Gabriele Lindemann

2. Auflage

**HAUFE.**

## Inhalt

<b>Akku leer – wie kommt es dazu?</b>	<b>5</b>
▪ Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft	6
▪ Was sind Ihre Hauptstressoren?	8
▪ Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln	11
▪ Was uns menschlich macht	20
<b>Was braucht Ihr Akku?</b>	<b>31</b>
▪ Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst	32
▪ Das Grübelkarussell stoppen	34
▪ Auf die Haltung kommt es an	39
▪ Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation	40

<b>Akku laden – die Macht der Selbstempathie</b>	<b>57</b>
▪ Das Ladegerät anschließen	58
▪ Runter von der Ärgerpalme	72
▪ Wenn Sie Schuld- und Schamgefühle quälen	76
▪ Neinsagen – Grenzen setzen, ohne zu verletzen	84
▪ Mythos Misserfolg	89
▪ Clever entscheiden	97
<b>Nachhaltig für Nachschub sorgen</b>	<b>101</b>
▪ Den Fokus neu ausrichten	102
▪ Kopf, Herz und Bauch im Gleichgewicht	103
▪ Wertschätzen, was ist	108
▪ Ganzheitlich leben: Ihre persönliche Balance	111
▪ Checklisten und Soforthilfen	116
▪ Stichwortverzeichnis	125

## Vorwort

In unserer Arbeit als Kommunikations- und Managementberaterinnen werden wir häufig gefragt: „Wie gelingt es mir, im Gespräch ruhig zu bleiben und empathisch auf den anderen einzugehen?“ oder „Wenn ich geladen bin, reagiere ich blitzschnell, da habe ich keine Zeit mehr zu denken.“ Solche Fragen beschäftigen nicht nur viele unserer Klientinnen und Klienten, auch wir selbst kennen diese Herausforderungen persönlich nur zu gut und haben erkannt: Erst wenn wir in der Lage sind, in Schieflagen mit uns selbst gnädiger umzugehen, werden wir fähig, präsent für andere zu bleiben.

Die Erkenntnisse der Neurobiologie darüber, wie wir funktionieren, erleichtern es uns, das Menschliche in uns zu sehen. Jahrelang haben wir uns damit beschäftigt, wie wir auf diese Fähigkeiten im Alltag häufiger zugreifen können. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg ist dabei ein wichtiges Fundament in unserer Arbeit. Mit unserem Buch möchten wir mit Ihnen teilen, was uns wertvoll geworden ist, um authentisch zu sich stehen zu können. Das bereitet aus unserer Sicht den Boden, um Alltagsturbulenzen kraftvoll zu begegnen.

*Vera Heim und Gabriele Lindemann*

P.S. In unserem TaschenGuide sprechen wir Sie gleichzeitig als Leser oder Leserin an, auch wenn wir weitgehend die männliche Ansprache verwenden.

# Akku leer – wie kommt es dazu?

Um den Alltag meistern zu können, hilft es zu verstehen, wie komplex sich unser Arbeitsumfeld entwickelt hat. Was bedeutet das für unser Menschsein und für den Umgang mit unseren Kräften?

In diesem Kapitel lesen Sie,

- wie sich die Leistungsgesellschaft entwickelt hat,
- wie Sie Ihre Hauptstressoren erforschen können,
- warum Stress neurobio-logisch ist,
- wie uns unsere „biologische Grundausstattung“ menschlich macht.

## Turbulenzen in der Leistungsgesellschaft

Erinnern Sie sich noch an Ihr Arbeitsumfeld vor etwa zehn Jahren? Was hat sich seither geändert?

Die Flut von E-Mails steigt. Damit verbunden ist die Erwartung, dass auf Anfragen innerhalb weniger Stunden reagiert wird. Mitarbeitende werden mehr und mehr mit Laptops, iPads und Smartphones ausgestattet. Und was anfänglich verlockend erscheint, verleitet zu einer Verfügbarkeit rund um die Uhr. Da wird die Nacht ganz leicht zum Tag und man staunt nicht wenig, wenn Vorgesetzte von ihren Mitarbeitenden am nächsten Morgen schon eine Antwort erwarten – hatten sie doch nachts einen Auftrag per E-Mail delegiert. Die Abschaffung von Zeiterfassungssystemen zu Gunsten von Vertrauensarbeitszeit führt vielfach dazu, dass Menschen nicht mehr ca. 40 Wochenstunden arbeiten, sondern oft weit darüber hinaus. Um Wettbewerbsvorteile zu sichern, wird häufig Flexibilität von Mitarbeitenden erwartet. Dies bedeutet mehr Mobilität, längere Reisezeiten und schnellere Auftragsabwicklung, um nur einige Faktoren zu nennen. Nicht selten weichen persönliche Arbeitsplätze mobilen Arbeitsstationen.

Der Freizeitspaß der sozialen Medien entpuppt sich oft als Zeitfresser: Wir bürden uns auf, auch für private Kontakte online verfügbar zu bleiben, und vergessen dabei manchmal – fast unmerklich – vor lauter Postings, Blogs und Tweets die Zeit, die wir für persönlichen Austausch brauchen.

Das alles führt zu den Fragen: Wann regenerieren wir uns noch? Was bedeutet das für uns und unsere Fähigkeit, die Phasen von Anspannung und Entspannung noch trennen zu können? Wie gelingt es uns bei all den Anforderungen, bei guter Gesundheit zu bleiben und nicht schleichend innerlich auszubrennen? Nie gab es so viele Veränderungen wie in der heutigen Zeit – seien es Umstrukturierungen, Re-Organisationen, personelle Veränderungen ... Dass dies Konflikte mit sich bringt, liegt auf der Hand. In der Hektik des Tagesgeschehens werden Störungen jedoch häufig unter den Teppich gekehrt. Somit beschäftigen sie uns emotional auch außerhalb der Arbeitszeit, mitunter ohne dass wir dies bewusst wahrnehmen.

Durch Veränderungen in der Arbeitswelt scheint die Zeit für das persönliche Auftanken knapper zu werden. Das bedeutet, dass es einen geschärften Blick dafür braucht, wie man seine Zeit gestalten möchte.

In diesem intensiven und anspruchsvollen Spannungsfeld ist es wichtig, Alarmsignale besser wahrzunehmen. Diese zeigen Ihnen an, wenn Ihr persönlicher Energie-Akku leer ist, denn: Nur wenn Sie erkennen, was Ihnen gut tut und was Sie brauchen, können Sie gezielt Wege finden, um Ihre Leistungskraft und Freude bei der Arbeit nachhaltig zu bewahren.



## Was sind Ihre Hauptstressoren?

Sicher haben Sie im Alltag schon erlebt, wie Sie in ein Fahrwasser kommen, in dem Sie sich selbst nicht mehr wirklich wahrnehmen. Von einem Termin zum anderen jagend wird dann schon einmal das Mittagessen oder auch ein aufmerksames Wort vergessen. Wichtige Signale des Körpers, wie Müdigkeit, Nervosität oder das Bedürfnis, sich zu bewegen, werden ignoriert. Plötzlich ist es Abend, Sie sinken erschöpft aufs Sofa oder „erholen“ sich vor dem Fernseher. Wir haben „funktioniert“ und sehen dies als selbstverständlich an. Gleichzeitig zeigt uns die starke Erschöpfung, dass etwas auf der Strecke geblieben ist – wieder einmal. Um aus diesem Hamsterrad auszubrechen, braucht es als ersten Schritt: innehalten und wahrnehmen, wo stehe ich gerade?

### Selbst-Check: Wo stehe ich gerade?

Wir laden Sie ein, sich dazu folgende Fragen zu beantworten. Dabei geht es weniger um ein absolutes und spezifisches Ergebnis, sondern darum, dass Sie Tendenzen erkennen. Geben Sie den untenstehenden Aussagen Punkte: Wählen Sie dabei entweder J für Ja, wenn die Aussage voll umfänglich zutrifft, oder N für Nein, wenn sie nicht zutrifft. Falls Sie erkennen, dass dieser **Punkt für Sie Stress im Alltag bedeutet**, dann überprüfen Sie, wie hoch Sie Ihren Stressfaktor einschätzen und **tragen Sie diesen in der Spalte S ein**: 1 = geringer Stress bis zu 5 = hoher Stress. Letzteres zeigt, an welchen Stellen Sie Ihre Selbstwirksamkeit optimieren können.

<b>Äußere Stressoren</b>	<b>J</b>	<b>N</b>	<b>S</b>
Ich bin zufrieden mit meiner eigenen Steuerung des Arbeitspensums.			
Ich weiß, was im Rahmen meiner Aufgaben von mir erwartet wird.			
Meine Existenz sehe ich an meinem Arbeitsplatz gesichert.			
Bei uns erlebe ich eine offene Konfliktkultur, in der Störungen offen angesprochen werden.			
Meine Vorgesetzten stehen hinter mir, auch wenn etwas schief geht.			
Mit der Häufigkeit der Re-Organisationen in meinem Unternehmen kann ich gut umgehen.			
Ich kann Einfluss nehmen auf Dinge, die mich betreffen.			
Ich erlebe die Wertschätzung für mein Tun, die ich mir wünsche.			
Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist für mich ausgewogen.			
Ich kann in meiner Freizeit abschalten und genießen.			
<b>Innere Stressoren</b>	<b>J</b>	<b>N</b>	<b>S</b>
Ich bin mit dem, was ich mir vorgenommen habe und schaffe, zufrieden.			
Ich finde an meinen Arbeitsergebnissen kaum noch etwas zu verbessern.			

Wenn es darauf ankommt, ist es mir wichtiger, für meine Interessen einzustehen als von anderen akzeptiert zu werden.			
--	--	--	--

Verantwortung zu übernehmen fällt mir leicht.			
---	--	--	--

Statt mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, konzentriere ich mich auf das Wesentliche.			
---	--	--	--

Auch einmal Nein zu sagen fällt mir leicht.			
---	--	--	--

Wenn ich reif für eine Auszeit bin, gestehe ich mir das ohne schlechtes Gewissen zu.			
--	--	--	--

Meine Arbeit wird nicht durch Zwischenmenschliches unangenehm beeinträchtigt.			
---	--	--	--

Ich zeige auch meine unangenehmen Gefühle, weil mir authentisch zu sein wichtiger ist als ein gutes Image.			
--	--	--	--

Kritik oder Schuldzuweisungen von anderen nehme ich nicht persönlich.			
---	--	--	--

Konnten Sie in der Spalte 1 Punkte sammeln? Dann sind Sie vielleicht schon zu einem großen Teil mit sich zufrieden. Wie geht es Ihnen jetzt damit, das schwarz auf weiß zu sehen? Haben Sie in der Spalte N Antworten und empfinden dies persönlich als Stress, dann können Sie an der Höhe des Stressfaktors (1–5) erkennen, wie weit Ihr innerer Akku zur Neige geht. Dann ist es sinnvoll, sich mit den betreffenden Themen zu beschäftigen. Jeder Faktor S zeigt wichtigen Handlungsbedarf.

Und zum Abschluss: Schreiben Sie jetzt drei Bereiche auf, in denen Sie sich weiterentwickeln möchten.

## Warum es (neurobio-)logisch ist, dass wir so handeln

Haben Sie auch schon etwas Ähnliches erlebt? Es gibt Tage, da scheint alles schief zu gehen. Sie haben schlecht geschlafen, der Kaffee landet auf der Tastatur und die Kunden scheinen an diesem Tag nur unzufrieden zu sein. Als Ihnen eine Projektmitarbeiterin auch noch mitteilt, dass sie heute pünktlich nach Hause gehen möchte, rastet irgendetwas in Ihnen aus und Sie sagen etwas, das Ihnen danach leidtut. Es ist so, als würden Sie für einen Moment von einem Autopiloten gesteuert, der nur eines will: Ruhe und zurück ins innere Gleichgewicht. Leider sind die Strategien, die er wählt, nicht immer zielführend. Die Mitarbeiterin ist weg, Sie plagt jetzt ein schlechtes Gewissen und ein klärendes Gespräch steht zusätzlich an. Aber weshalb rasten wir manchmal aus? Was macht es oft so schwer, die eigenen Emotionen im Zaum zu halten? Die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung zeigen, wie wir neurobiologisch funktionieren, und schaffen Verständnis für unser Verhalten.

### Das Wunder Gehirn – möglichst vereinfacht dargestellt

Unser Denkorgan ist ungefähr so groß wie zwei Fäuste und beheimatet über hundert Milliarden miteinander verbundene Neuronen (Nervenzellen). Jedes einzelne Neuron ist wiederum mit über zehntausend Verbindungen oder Synapsen mit anderen Neuronen verbunden. Durch das dichte Netz von Ner-