

Mut zur Unerreichbarkeit

Tipp Nr.
035



Durch die modernen Kommunikationsmöglichkeiten wie Handy, E-Mail, Internet, usw. sind wir 24 Stunden, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr erreichbar. Durch den Fortschritt der Technik sind Pausen, die sich früher im Alltag von selber ergeben haben heute praktisch verschwunden. Früher hat die Antwort auf einen Brief zumindest eine Woche gedauert. Heute wird so mancher schon nervös, wenn nicht innerhalb einer Stunde eine Antwort auf dem E-Mail-Account eingegangen ist! Wir können jetzt 24 Stunden arbeiten und uns ebenso Informationen besorgen („googeln“). Pausen ergeben sich keine mehr beziehungsweise nur in geringem Maße.

Wenn wir heute eine Pause haben wollen, so müssen wir uns bewusst dazu entscheiden. Wenn ich immer und überall erreichbar bin, bin ich zwar am neuesten Stand einer Entwicklung, aber zu welchem Preis? Ich bin ein Getriebener, der sich um seine Erholung, um Ruhe und Muße bringt. Mit dem Erfolg, dass irgendwann gar nichts mehr geht - Burn Out.

Neue Techniken brauchen eine neue Kultur in ihrer Anwendung. Dort wo es keine Grenzen mehr gibt, muss ich mich selber zu Grenzen entschließen. „Bitte nicht stören“, heißt heute: Handy und Laptop abschalten!

Überlegen und bestimmen Sie, wann Sie erreichbar sein wollen und wann nicht! Erst wer zu einem Nein fähig ist, kann auch wirklich Ja sagen. Wer Mut zur Unerreichbarkeit zeigt und sich gut erholt, ist danach wieder leistungsfähig.