

Diese **Leseprobe** stammt aus den „**Golden Rules**“  
von Martin Krengel, 4. Auflage, Eazybookz 2013

# Motivation

---

## **Sich selbst verwirklichen.**

Früher habe ich mich gewundert, warum ich trotz Ehrgeiz oft antriebslos war. Eigentlich hoch motiviert, fand ich dennoch keine Kraft, etwas zu Ende zu bringen. Frustrierend! Ich beschloss, der Sache auf den Grund zu gehen:

„Movere“ bedeutet „Bewegung zu etwas“ (einer angenehmen Sache) oder „weg von etwas“ (einem unerwünschten Zustand). Motivation hat außerdem eine geistige (Erwartungen und Ziele) und eine körperliche Ebene: Fehlen Grundbedürfnisse wie Schlaf, gute Ernährung und soziale Kontakte, rebelliert der Körper und er versucht sich zu holen, was ihm zusteht.

Damit erklärten sich meine Motivationsschwankungen: Kopf und Körper müssen zusammenspielen! Ich hingegen versuchte, meinen Körper auszupressen wie eine Zitrone. Kein Wunder, dass mir der „Saft“ ausging. Nur die Balance verschiedener Lebensbereiche hält die Antriebskraft hoch. In den folgenden 10 Regeln ergründen wir dieses Wechselspiel.

## 11 | Verwirkliche deine Träume

Was führt Unternehmensgründer dazu, unermüdlich an einem Projekt zu arbeiten und dabei vollste Zufriedenheit zu erlangen? Sie sind das Projekt! Sie wissen, wofür es sich lohnt zu kämpfen, denn sie verwirklichen sich selbst! Sich selbst, seine Wünsche, Träume, Ziele zu realisieren, ist die stärkste und zuverlässigste Motivationsquelle. Macht man Dinge, die einem **Spaß** machen, gehen diese auch viel leichter von der Hand. Man erreicht Zwischenetappen schneller; das motiviert zusätzlich. Hast du den Zustand erreicht, in dem du bist, was du tust, brauchst du dir um deine Motivation keine Gedanken mehr machen. Du wirst von größeren Motivationstiefs weitgehend verschont bleiben (Rückschläge und „Dellen“ hat jeder mal). Es gibt keinen Grund, nicht nach Glück, Zufriedenheit und Erfolg zu streben. Im Gegenteil, es gibt viele Gründe dafür: Wenn dir das „Warum“ deines Handelns klar ist, dann schaffst du jedes „Wie“. So ähnlich jedenfalls hat es Friedrich Nietzsche ausgedrückt.

Werde dir deiner übergeordneten Ziele und Motivationsfaktoren bewusst, denn kurzfristige Leistungsanreize und „Belohnungen“ sind etwas temporäres, von außen gesetztes, externes. Echte Motivation kommt von innen! Es ist wie beim Sport: Zum Anfang hilft uns vielleicht ein externer Anreiz, man geht wegen der Freunde ins Fitnesscenter oder ein Sonderangebot lockt. Fallen diese Anreize weg, wird die Eigenmotivation auf die Probe gestellt.

**„Wenn Du ein Schiff bauen willst,  
lehre die Sehnsucht nach dem weiten Meer!“**

Antoine de Saint-Exupery

Externe Leistungsanreize und materielle Belohnungen verpuffen schnell. Was du brauchst, ist eine **Mission**, ein Leitbild! Das hat viel mit deiner Einstellung zu tun: Psychologen haben gezeigt, dass die Wünsche des Menschen unerschöpflich sind: Nach einem Lottogewinn fühlt man sich kurzfristig besser, aber bald passen sich die Erwartungen dem neuen Niveau an. Man merkt, dass man nicht unbedingt beliebter oder erfolgreicher ist und giert wieder nach mehr. Wirklich zufrieden wird man dadurch nicht. Viele bekannte Menschen sind dadurch erfolgreich geworden, dass sie einfach Spaß an ihrer Tätigkeit

hatten und daraus enorme Energie gezogen haben. Wer seine Talente, Interessen und Neigungen auslebt, erlebt mehr Freude bei der Arbeit, hat niemals das Gefühl, seine Zeit zu vergeuden und erwirbt schneller und müheloser das notwendige Wissen. Höchste Zeit also, sich essenzielle Fragen zu stellen:

- Was ist für mich ein erstrebenswertes Leben?
- Aus welchen Tätigkeiten und Handlungen besteht es?

Dein Leitbild ist eine Übersicht über das „große Ganze“. Es gibt Antwort auf die Fragen:

- Wer bin ich und wer möchte ich sein?
- Was ist mein großes Ziel im Leben?

Kaum jemand macht sich intensiv Gedanken über diese grundlegenden Dinge! Du etwa? Natürlich kann man diese Fragen nicht sofort und nie abschließend beantworten. Doch genau diese Suche hat seit jeher die Menschheit motiviert. Versuche daher immer wieder, an diesen Fragen zu arbeiten:

- Was möchte ich erreichen?
- Wovon träume ich?
- Wie möchte ich sein?
- Was will ich verändern? / Was hinterlassen?

Rufe dir deine Träume in Erinnerung: vielleicht einen Kindheitstraum, der irgendwo vernachlässigt in dir schlummert oder die Idee, die du im Studium hattest und die dir immer noch im Kopf umhergeht. Mache aus diesem „Was wäre wenn ...?“ ein konkretes Ziel. Nur wer seine Träume in Ziele umformt, kann sie in Erfüllung gehen lassen. Der Rest verschläft sein Leben.

Wie schreibt man ein persönliches Leitbild? Das hängt ganz davon ab, was du darin verankern möchtest und welche Darstellungsform dir am liebsten ist: Für manche ist es einfach nur ein Zitat oder ein Satz – ein Motto, das alle Bereiche ihres Lebens zu integrieren versucht. Für andere ist es eine Art persönliche Verfassung, die in mehreren Paragraphen verschiedene Ziele und Teilaspekte aufschlüsselt. Man sollte es persönlich, positiv und im Präsens schreiben. Ansonsten gibt es keine Regeln, Hauptsache es motiviert und lenkt deine Energie in die gewünschten Bahnen!



**Was sind deine Träume?** Ein glückliches Familienleben mit Haus, Kind und Katze? Eine eigene Firma? Dein eigener Liebesroman? Geht es dir um Wohlstand? Akzeptanz? Glück? Ruhm? Veränderung? Möchtest du vielleicht eine Schule gründen oder dich für die Umwelt einsetzen?

**Fast alle reichen und mächtigen Leute sind nicht erwähnenswert talentiert, gebildet, charmant oder gutaussehend. Sie werden reich und mächtig, weil sie reich und mächtig werden wollten. Deine Vision ist dein größtes Vermögen. Ohne ein Tor (bzw. Ziel) zu haben, ist es schwierig zu treffen!**

Paul Arden, Werbeguru und Filmproduzent

Ziele im Leben sind unheimlich wichtig! Sie geben dir eine Richtung, deinem Handeln einen Sinn. Richtig gesetzt bringen sie dir mehr Zufriedenheit und Glück. Und sie haben noch einen angenehmen Nebeneffekt: Angeblich verdienen Menschen, die sich zum Beginn ihrer Karriere klare und schriftliche Ziele setzen, 10 Jahre nach Berufseinstieg ein Vielfaches ihrer ehemaligen Kommilitonen ohne Vision.

**Denke daran:  
Liebst du, was du tust, wird es auch gut!**

Diese **Leseprobe** stammt aus den „**Golden Rules**“ von Martin Krengel, 4. Auflage, Eazybookz 2013

## 12 | Löse die Handbremse im Kopf

Auf dem Weg zur Verwirklichung deines großen Traums oder deiner vielen kleinen Wünsche werden sich dir äußere Hindernisse in den Weg stellen. Das gehört dazu und muss einkalkuliert werden. Diese Hindernisse machen das Leben ja auch spannend!

Neben äußeren Hindernissen halten uns lähmende innere Barrieren vom Handeln ab: In der Kindheit wird man durch die Meinungen anderer geprägt. Man übernimmt deren Annahmen. Doch nur wenige Eltern, Lehrer, Trainer sind Visionäre, Lebemänner, Führungspersonen, Inspiratoren. Viele haben es sich im Leben schon „gemütlich“ gemacht: Ihre Angst und Hemmungen werden durch ihre Kommentare und scheinbar beiläufige Äußerungen übertragen. Da wird bereits in der Erziehung eingetrichtert, dass gewisse Dinge „so sind“ oder „so und so gemacht werden“. Man bekommt gesagt, dass dieses und jenes nicht geht, dass du dies und das nicht kannst und dass eine bestimmte Sache von vornherein nicht funktionieren kann. Diese Bewertungen entstammen einer anderen Generation oder einer sicherheitsorientierten Denkhaltung. Doch diese fremden Glaubenssätze<sup>1</sup> bleiben unbemerkt hängen und bilden die Bausteine für die Mauern in deinem Kopf!

Eine Seminarteilnehmerin sagte ihrem Mann: „Im nächsten Leben möchte ich Lehrerin werden.“ Er fragte: „**Warum nicht in diesem Leben?**“ Sie wurde nachdenklich und entschied sich, mit Ende 30 und trotz zweier Kinder ihren Job als Physiotherapeutin aufzugeben und ihren Berufswunsch durch ein hartes Studium zu verwirklichen. Ich bewundere diese Entscheidung, sich nicht mit seinem „Schicksal“ abzugeben und den Mut zu haben, aus eingeschliffenen Bahnen auszubrechen!

Wer oder was flüstert heute noch zu dir? Wer sagt, dass es nicht geht? Was begründet deine Annahme, dass etwas zu schwierig ist? Dass du nicht intelligent genug bist? Wenn man nachdenkt, fallen einem selten Gründe ein, die gegen ein Vorhaben sprechen: „Wenn nicht jetzt, wann dann? – „Wenn nicht du, wer sonst?“ Löse deine inneren Handbremsen!

---

<sup>1</sup> Einen umfangreichen Test zu den „Inneren Antreibern“ habe ich für dich auf [www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de) bereit gestellt.



## Eine wichtige Frage: „Was wäre wenn?“

Die wichtigste Eigenschaft zum Erfolg ist der Glaube an sich selbst und an die Umsetzbarkeit seiner Ziele. Darin sind sich die meisten Motivationstrainer einig. Hilfreich zum Niederreißen deiner Schranken ist eine kleine Frage, die deine Gedanken zum Perspektivenwechsel zwingt. Diese Frage lautet: „Was wäre wenn?“:

- Was wäre, wenn ich doch nicht so untalentiert bin, wie mir gesagt wurde?
- Was wäre, wenn ich es einfach mal probieren würde?
- Was wäre, wenn ich es einmal ganz anders versuchen würde?

## Proaktive versus passive Sprache

Unsere Gedanken übertragen sich auf die Sprache, aber auch unsere Sprache wirkt auf die Gedanken. Beginne deswegen mit positiv formulierten Sätzen und positivem Denken. Denn aus Gedanken werden Worte und Worte werden zu Taten. Aus Taten werden Gewohnheiten und Gewohnheiten bestimmen die Lebensweise und letztendlich auch einen Teil der Persönlichkeit eines Menschen.

Fokussiere dich nicht auf die schlechte Umgebung, auf deine unpassablen Startchancen, die kleine Firma mit wenigen Entwicklungsmöglichkeiten oder den Job mit geringer Verantwortung. Frage dich lieber: „Was kann ich tun, damit ich eine Chance habe?“, „Wie kann ich meinen Zielen dennoch näher kommen?“ Brich deine Schranken im Kopf!

### Passives denken:

„Ich kann nicht.“

»

„Ich schaffe es nicht.“

»

„Ich habe keine Zeit.“

»

„Das lohnt sich nicht.“

»

### Dahinter steckt meist:

„Eigentlich will ich nicht.“

„Ich traue mich nicht.“

„Ich scheue den Aufwand.“

„Ich habe keine Lust.“

Viele flüchten sich bewusst oder unbewusst in Ausreden und weichen auf nicht zielführende Alibi-Handlungen aus („Man hat es ja versucht...“), bei denen sie sich nicht so sehr anstrengen müssen bzw. bei denen nicht soviel passieren kann. Doch das bringt keinen weiter. Ersetze diesen passiven Wortschatz durch eine neue, optimistische und erfolgsbetonte Sprache: „Ich versuche es. Ich fange sofort an.“

„Wer schafft so etwas schon auf Anhieb? – Ich versuche es nochmals.“  
Der Konjunktiv wird gestrichen: Also kein „Ich würde gern... wenn doch nur ...“ sondern „Ich probiere A und wenn es nicht funktioniert B. Und wenn das nicht klappt, dann teste ich eben das ganze Alphabet durch, aber ich weiß, etwas von dem wird funktionieren“.

Formuliere deine Gedanken konkret und setze greifbare Ziele: Also statt „Ich muss mehr lernen“ » „Dieses Semester lerne ich mindestens eine Stunde täglich.“ Statt „Ich mache mehr Sport“ » „Ich gehe dreimal die Woche zum Training, wenn ich verhindert oder unterwegs sein sollte, ersetze ich das Training durch Joggen, Fitnesstraining zu Hause oder durch Schwimmen.“

**Erfolg heißt einmal mehr aufstehen als hinfallen.**

Winston Churchill



## 13 | Betrachte dein Leben als Balanceakt

Es ist kein Wunder, dass die Motivation verfliegt, wenn wir uns auf eine Sache versteifen. Studierenden geht schnell die Luft aus, wenn sie übermäßig viel lernen. Man sitzt am Schreibtisch und kann sich nicht mehr konzentrieren, weil etwas fehlt. Auch Berufseinsteigern schlägt Einseitigkeit aufs Gemüt: Plötzlich werden die Tage eintöniger, beginnen viel zu früh und am Ende bleibt nur sehr wenig Zeit für sich selbst. Soziale Kontakte außerhalb des Jobs verarmen. Dir fehlt deine WG, dein bester Freund kommt nicht mehr einfach mal auf ein Bier vorbei. Es fehlen intellektuelle Stimuli, der geistige Input. Aufstehen, arbeiten, heimgehen, fernsehen, schlafen, so verfliegen die Monate. Und irgendwann fragst du dich zu Recht: „Wozu mache ich das alles überhaupt?“

Werden grundlegende Bedürfnisse des Körpers vernachlässigt, kostet das viel Energie: Ist der „Akku“ einmal leer, hilft auch das schönste Ziel nicht mehr. Ich unterscheide dafür fünf „Lebensbatterien“ (siehe Grafik): Der Bereich **Leistung** umfasst die Arbeit oder das Studium und kann durch spannende Aufgaben motivieren. Besonders wichtig ist natürlich der **Körper**: Ohne ausreichend Erholung und gesunde Lebensweise streikt er. Die Batterie **Kontakt** ist ebenfalls essenziell: Das Lachen mit Freunden und das Gefühl der Geborgenheit in der Familie entschädigt für manchen Rückschlag. **Ausgleich** ist eine Sammelbatterie: Es geht um Dinge, die dich auf angenehme Weise ablenken, aber auch um Werte- und Zukunftsfragen. Hier bekommst du Energie durch sinnvolle und für dich erfüllende Tätigkeiten. Die **Support**-Batterie hingegen macht nicht notwendigerweise Spaß: Doch wenn du dich nicht um sie kümmerst, verlierst du viel Antrieb durch Suchen, Geldsorgen oder schlechte Planung.

Deine Lebensbatterien sind wie ein Akku, der durch verschiedene Tätigkeiten und Erlebnisse aufgeladen werden kann (oberer, weißer Bereich). Aber Energie kann auch leicht entweichen (roter Bereich), wenn wir den Akku nicht gut pflegen. Überbeanspruchen wir einen Lebensbereich und vernachlässigen andere, stellen sich Probleme ein: Die Muskeln schwinden, der Freund ist frustriert oder du bist irgendwann total kaputt. Langfristige Motivation und Hochleistungen sind nur durch die Balance aller Lebensbereiche möglich! Deswegen ist es nur schlau, sich echte Erholungspausen zu gönnen oder eine Supportaufgabe dazwischenzuschieben.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannende Projekte</li> <li>• Fordernde Aufgaben</li> <li>• Neues Wissen</li> <li>• Anwendung des Wissens</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation der Lebensbereiche</li> <li>• Haushalt</li> <li>• Finanzen</li> <li>• Infrastruktur (Computer etc.)</li> <li>• Wegstrecken</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reibungen / Transaktionskosten</li> <li>• Geldsorgen</li> <li>• Energieabfluss</li> <li>• Kein Fokus</li> </ul>	-	Support
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlaf</li> <li>• Erholung</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Sport</li> <li>• Intimität</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie, Freunde, Partner</li> <li>• Lachen</li> <li>• Zuwendung</li> <li>• Geborgenheit</li> <li>• Anerkennung / Respekt</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinnkrisen</li> <li>• Fehlender Halt</li> <li>• Dauerspannung</li> </ul>	-	Ausgleich
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hobbys</li> <li>• Engagement</li> <li>• Sinn &amp; Werte</li> <li>• „Das Feuer, das in dir brennt“</li> <li>• Zukunftsfragen</li> <li>• Fantasie</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanz / Isolation</li> <li>• Zu viel Nähe</li> <li>• Konflikte</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verspannungen</li> <li>• Konzentrations-tiefs</li> <li>• Energielosigkeit</li> </ul>	-	Kontakt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Misserfolge</li> <li>• Langweilige Aufgaben</li> <li>• Uninteressante Fächer / Themen</li> <li>• Lernstress</li> </ul>	+				-	Körper
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistung</li> </ul>					-	Leistung



Einkaufen, Haushalt und kleinere Organisationen sind zum Beispiel eine willkommene Abwechslung beim Lernen. Lass dich auch abends mal richtig hängen, gehe zeitiger nach Hause. Man braucht kein schlechtes Gewissen haben. Im Gegenteil. Solche kleinen Zeitinseln sind absolut notwendig. Wenn ich die Lebensbatterien in den Seminaren vorstelle, erinnern sich einige Teilnehmer plötzlich an Zeiten, wo sie viel unterwegs waren, viel erlebt und dennoch viel geschafft haben. Sie waren in der Summe motivierter als in arbeits- bzw. lernintensiven Zeiten und denken gern an diese Phasen zurück.

Die Lebensbatterien sollen verdeutlichen, dass das Leben facettenreich ist und dass wir verschiedene Dinge brauchen, um glücklich und motiviert zu sein. Häufig bewertet man nur den Bereich „Leistung“ und ärgert sich am Ende des Tages, wenn man „wieder nichts geschafft hat“. Oft haben wir aber den Tag mit Freunden, Erholung oder anderen wichtigen Tätigkeiten verbracht, die ebenfalls dazu gehören. Spaß ist ein wichtiger Leistungsmotivator! Ich habe es probiert, eine Zeit lang 12–14 Stunden am Tag durchzuarbeiten. Glaub mir, selbst wenn die Aufgabe noch so interessant ist – bald kommt das Gefühl auf: Da fehlt was! Du brauchst ein Mindestmaß an Energie in jeder Lebensbatterie, also versuche deinen Tag entsprechend zu planen, Dinge effizienter zu machen und miteinander zu kombinieren. Hier sind einige Fragen, über die du schriftlich nachdenken solltest:

<b>Welche Themen möchte ich mehr bearbeiten?</b>	<b>Was führt mir am meisten Energie zu?</b>	<b>Mit wem möchte ich hochwertige Zeit verbringen?</b>	<b>Bei welchen Hobbys und Tätigkeiten entspanne ich mich optimal?</b>	<b>Welche Routinen machen mich effizienter?</b>
<b>Wie kann ich stilvoller und gelassener arbeiten?</b>	<b>Wie und wo kann ich mich am besten entspannen?</b>	<b>Wer bringt mich zum Lachen / gibt mir Kraft ?</b>	<b>Wie möchte ich zukünftig mein Leben führen?</b>	<b>Welche Dinge kann ich verbannen oder delegieren?</b>
<b>Leistung</b>	<b>Körper</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Ausgleich</b>	<b>Support</b>

Definiere Unterziele für jede Lebensbatterie und unterscheide die wichtigen und Energie gebenden Dinge von lästigen, zeitraubenden und aus-saugenden „Energievampiren“.

## So hältst du deine fünf Akkus auf Hochspannung:

**Leistung.** Definiere genau deine Kernaufgaben und welche Tätigkeiten dir am meisten Spaß machen. Wie und wann arbeitest du am effektivsten? Wie kannst du deine Rahmenbedingungen verbessern? Gibt es Möglichkeiten, deine Arbeit angenehmer zu gestalten? Zum Beispiel mal im Café lernen oder ein Homeoffice beantragen? Mit wem kannst du gut zusammen denken?

**Körper.** Der Bereich Körper beansprucht die meiste Zeit. Rechne deswegen deinen Schlafbedarf (ca. 8 Stunden) und deine Grundenergie (Hygiene, Pausen, Puffer (ca. 4 Stunden)) heraus: Es bleibt ein Zeitbudget von **12 Stunden** täglich, die wir zur freien Verfügung haben! Wenn wir das berücksichtigen, vermeiden wir überzogene Erwartungen. Und: In diesen 12 Stunden braucht dein Körper nochmals Energie durch aktive Erholung, Sport, gesunde Ernährung.

**Soziales.** Kein anderer Lebensbereich lässt sich so gut mit anderen verbinden wie dieser: Wenn die Kollegen cool sind, arbeitet es sich leichter. Wenn jemand mit zum Joggen kommt, hält man länger durch. Betreibe bewusstes Networking: Es ist immer gut, die richtigen Leute zu kennen, wenn du mal ein Problem mit dem Rechner oder eine Fachfrage hast! Ein breites Netzwerk ist eine große Ressource und es ist beruhigend, immer die richtige Telefonnummer bei Kummer oder Problemen zur Hand zu haben ...

**Ausgleich.** Du bist schon mittendrin in der Batterie: Eben jetzt solltest du dich mit deiner Zukunft, deinen Träumen und den Tätigkeiten, die du gern tust, beschäftigen! Gönn dir den Luxus eines Hobbys neben dem Studium oder der Arbeit. Das ist Gold wert zum Abschalten. Selbst wenn es nur einmal die Woche Gitarre spielen oder Reiten ist. Auch wenn du höhere Ansprüche hättest: besser 1–2 x in der Woche ein wenig Spaß als gar keinen!

**Support.** Hier kommt es nicht auf Perfektionismus an: Hauptsache, die Dinge sind erledigt! Verzettele dich nicht in Nebensächlichkeiten, begrenze die Zeit für Supportaufgaben zum Beispiel auf maximal zwei Stunden täglich und übe dich an diesen Dingen in der Effizienz! (Siehe auch Modul „Zeitmanagement“)



Die Gruppe der Batterien ist in der Summe nur so stark, wie ihre schwächste Batterie, das heißt ein Minimum an Zeitinvestment braucht jeder Lebensbereich. Doch es ist nicht realistisch, 20 Prozent in jeder Batterie zu haben. Durch Saisongeschäfte, Semester, Wochenende, Urlaub gibt es zwangsläufig verschiedene Schwerpunkte. Klar kannst du zu einer Prüfungszeit 50 Prozent in die Batterie „Leistung“ stecken. Doch langfristig solltest du einen Ausgleich zwischen deiner angestrebten und deiner tatsächlichen Lebensbatterie-Verteilung anvisieren.

## Die Lebensbatterien in Extremsituationen

Während meiner Zeit in der Beratung mit einer durchschnittlichen 70-Stunden-Woche wurde das Lebensbatterie-Modell auf die Probe gestellt. Doch die notwendigsten Lebensbereiche ließen sich in einzelne „natürliche“ Freiräume einsortieren: Da ich bei langem Sitzen schnell Rückenprobleme bekomme, zwang ich mich, morgens gleich die Bauch- und Rückenmuskeln durch zwei Übungen zu aktivieren, die einen hohen Wirkungsgrad haben. Sofern möglich, ging ich mittags auswärts essen oder gönnte mir eine Verschnaufpause in der Lesecke des Büros. Meinen Kaffee trank ich nachmittags auch nicht achtlos am PC, sondern im Lichthof, wo ich die Pause zum Sortieren meiner Gedanken nutzte. Nach dem Abendessen (wenn die anderen Berater von ihren Heldentaten berichteten) verabredete ich mich mit meiner Freundin zum Telefonieren; das war die einzige Möglichkeit, länger mit ihr zu reden. Statt ins Taxi zu steigen, lief ich nachts 15 Minuten nach Hause und genoss die frische Luft. Bevor ich schlafen ging, las ich ein paar Minuten etwas Angenehmes. Es war nicht lang, aber es reichte, mich auf andere Gedanken zu bringen. Diese bewussteren Brüche und Übergänge am Tag halfen mir, in stressigen Phasen ruhiger zu bleiben und meine Energie nicht überzustrapazieren. Dennoch ist so ein Job extrem kräftezehrend. Deswegen war die oberste Priorität am Wochenende: Ausschlafen und Entspannung. Dafür brauchte ich etwas Aktives mit hohem Wirkungsgrad: Schwimmen, Sauna, Ski fahren – Tätigkeiten, die man gut zu zweit machen kann. Sonntagabend, nachdem ich oder meine Freundin auf dem Heimweg war, blieben drei bis fünf Stunden, um auch noch meine privaten Projekte und Seminarvorbereitungen am Laufen zu halten.

Diese **Leseprobe** stammt aus den „**Golden Rules**“ von Martin Krengel, 4. Auflage, Eazybookz 2013