

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.



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:

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

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! Verzettel 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“)



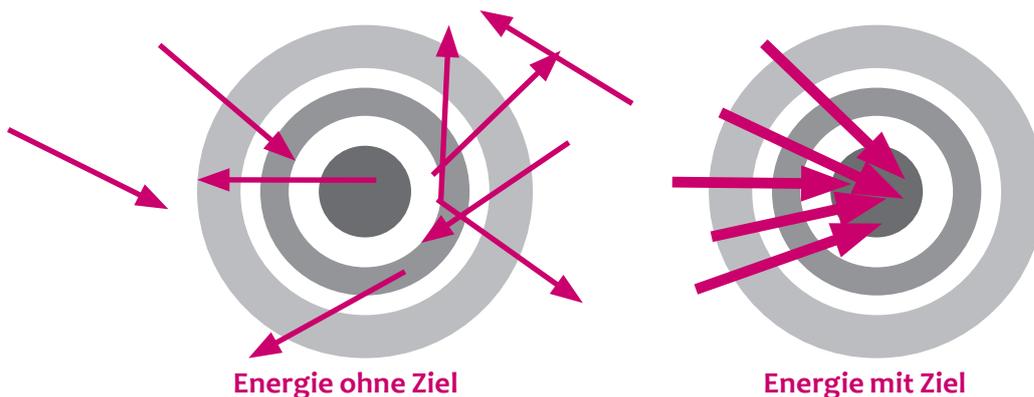
Die Gruppe der Batterien ist in der Summe nur so stark, wie ihre schwächste Batterie, das heißt ein Minimum an Zeitinvestment braucht jeder Lebensbereich. Doch es ist nicht realistisch, 20 Prozent in jeder Batterie zu haben. Durch Saisongeschäfte, Semester, Wochenende, Urlaub gibt es zwangsläufig verschiedene 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.

14 | Gib dir Ziele für jeden Lebensbereich

„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“ Damit meinte Erich Fromm wohl das, was Psychologen heute intensiv untersucht haben: Demnach bestimmt die Motivation die Dauer, Intensität und Richtung des Handelns. Es liegt nahe, dass es anspornende Ziele sind, die hinter einer starken Motivation stehen: je konkreter und detaillierter diese sind, desto besser werden sie dein Handeln leiten. Während dein persönliches Leitbild versucht, deine Persönlichkeit und das „Große Ganze“ zu fassen, geht es hier um greifbare Ziele und Motive. Es gilt dabei das Gesetz der Klarheit: Je klarer die Ziele sind, desto effizienter und effektiver kann man auf sie hinarbeiten! Brian Tracy sagt dazu: „Erfolg und Glück verdanken wir wahrscheinlich zu 80 Prozent der Klarheit im Denken.“ Je öfter du deine Ziele aufschreibst, umschreibst, je mehr du darüber nachdenkst, desto deutlicher werden sie dir vor Augen treten! Wenn es eine Sache gibt, in der sich die Erfolgstrainer einig sind, dann ist es, dass Ziele eine Anziehungskraft haben: Ziele haben einen Einfluss auf dein Denken. Glaubst du an dich und daran, dass du es schaffen kannst, wirst du Wege und Mittel suchen und finden, es tatsächlich zu realisieren.



Ziele haben eine weitere motivierende Funktion: Sie sind die Kriterien, an denen du dich messen kannst. Jedes Erfolgserlebnis hängt davon ab, was wir als Erfolg definieren! Nur durch konkrete Vorstellungen, was gut ist und was nicht, können wir Rückmeldungen unseres Handelns einordnen. Bestimme jeweils auch persönliche Lern- und Entwicklungsziele für eine Aufgabe. Wenn der Chef auch flucht und tobt – du kannst eine Sache für dich bewerten und ein eigenes Resümee, gemessen an deinen Kriterien, ziehen.



Kriterien zur Zielbestimmung:

- **Spezifisch, messbar & terminierbar.** Formuliere konkret: Nicht „abnehmen“ sondern: „2 Kilo in 4 Wochen“; nicht: „Statistik vorbereiten“, sondern: „Bis Mittwoch Kapitel 3 durcharbeiten und 4 Beispiele rechnen“.
- **Anspruchsvoll, aber dennoch realistisch.** Halte es sportlich, das spornt an! Machbar müssen die Ziele aber dennoch sein, sonst frustriert es.
- **Flexibel.** Ziele können niemals absolut sein, denn sowohl du, als auch deine äußeren Umstände verändern sich. Sei offen gegenüber Chancen und Rückmeldungen, die dich deine Ziele eventuell nochmals überdenken lassen. Ziele müssen neuen Situationen und Informationen/Feedbacks angepasst werden. Denke lieber an „Zielscheiben“, die Abweichungen zulassen, anstatt an enge Zielpunkte.

Achtung Faustformel: Setze deine Ziele „SMART“!

S(pezifisch)-**M**(essbar)-**A**(nspruchsvoll)-**R**(ealistisch)-**T**(erminierbar)

Eine Freundin hat das nette Ritual, sich zum Jahresbeginn Ziele für das neue Jahr zu setzen. Sie erzählte mir am Neujahrstag euphorisch von ihren drei großen Zielen. Als ich dann im Juni nachfragte, wie es denn um ihren Fortschritt stünde, konnte sie sich spontan an keines ihrer Ziele mehr erinnern! Was lernen wir daraus? Erstens: Sich einmal im Jahr über die Richtung Gedanken zu machen, ist viel zu wenig. Zweitens: Wir müssen die Dinge aufschreiben und sichtbar machen, sonst können Ziele ihre Orientierung gebende Funktion im Alltag nicht behaupten.

Durch das Aufschreiben werden deine Träume konkreter und erhalten mehr Nachdruck. Das Notieren stärkt das Denken und lenkt die Richtung der Gedanken – sie drehen sich nicht mehr im Kreis. Aufschreiben beugt dem Vergessen vor und hat eine wichtige Erinnerungsfunktion. Volle Kraft wird nur dann entfaltet, wenn die Ziele tatsächlich präsent sind. Deswegen brauchst du eine Zielscheibe vor Augen. Damit kommen wir zur nächsten Regel, der Visualisierung ...

Hier kannst du das Buch weiterlesen:

<https://www.studienstrategie.de/buecher/golden-rules/>