

WEGE INS ERFOLG-REICH

„Wir sind keine Maschinen“

Eine Serie für Ihren Erfolg. Experten-Tipps von Mag. Gabriel Schandl, CSP, CMC

Im Garten meiner Eltern stehen eine knappe Handvoll alter Apfelbäume. Letztes Jahr um die Zeit waren sie rappelvoll. Mit leckeren, süß-sauren Äpfeln. Mehrmals sind wir damit zu einem Bauernhof in der Nähe gefahren, der eine Presse hat, diese Äpfel verarbeitet und man den Saft gleich wieder mit heim nehmen kann. Kostet ungefähr gleich viel wie ein Liter Saft im Geschäft, aber es ist der eigene, unbehandelte, natürliche Apfelsaft.

Warum schreibe ich davon?

Weil es in diesem Jahr fast keine Äpfel gibt. Ein Baumpfleger hat viele der Äste letzten Herbst zurückgeschnitten und offenbar weiß auch der Baum selbst, dass er zwischendurch mal Ruhe braucht und nicht so viel produziert wie im letzten Jahr. Ist für mich vollkommen okay, dann spare ich mir die Fahrten mit meinem Vater zur Presse, obwohl die immer lustig waren. Es gab auch mal einen Apfelschnaps zwischendurch von der Bäuerin.



Diese Bäume sehe ich regelmäßig und sie erinnern mich an geben und nehmen, an Ruhe und Aktivität, an Bewegung und Stillstand, an Produktivität und Entspannung. Manchmal ist uns das in der heutigen Zeit verloren gegangen, dieses Gefühl für die Abwechslung dieser Phasen und auch das Bewusstsein, dass wir Menschen keine Maschinen sind und ebenso Ruhephasen benötigen um unsere Batterien aufzuladen. Theoretisch ist rund um die Uhr was los. Wenn nicht in unserer direkten Nähe, dann auf unseren Laptops, Computern, Handies, Tablets oder Fernsehern. Es klingt paradox aber es braucht tatsächlich das „bewusste Abschalten“ – die Entscheidung dafür, mal nichts zu tun, oder einfach mal früher schlafen zu gehen. Apropos schlafen: Seit einiger Zeit tracke ich meinen Schlaf mit einem Smartring (ja, auch das gibt's).

Er zeigt mir nicht nur die Bewegung tagsüber an (mein Ziel sind ca. 10.000 Schritte täglich) sondern auch die Qualität meines Schlafs, wie

oft bin ich aufgewacht, hatte ich genug REM- und Tiefschlafphasen usw. Inzwischen ist mir bewusst, wie das alles zusammenhängt. Essen vor dem Schlafen oder auch nicht, Alkohol tagsüber, Bewegung tagsüber, Stress tagsüber und viele Faktoren mehr. Dadurch kann ich optimieren. Denn ohne Schlaf gelingen die Tage nur schwer. Als Familienvater, selbständiger Coach, Trainer, Speaker und Unternehmer will ich ja vieles schaffen und unter einen Hut bringen. Das gelingt manchmal, manchmal auch nicht. Was mir stark weitergeholfen hat, war auch das Bewusstsein über „innere Antreiber“, dazu gehören:

1. Sei stark
2. Mach es allen recht
3. Sei perfekt
4. Beeil dich
5. Streng dich an

Die sind für sich gesehen nicht sofort schlecht, denn sie haben uns dorthin gebracht wo wir heute sind. Aber manchmal übertreiben wir

es damit und dazu brauchen wir nicht mal Stressoren von außen.

Der „Sei Perfekt“ Antreiber hat mich vor vielen Jahren meine erste Beziehung gekostet, weil ich es mit der Arbeit übertrieben habe (ja, auch Leistungsglück kann man übertreiben). Ich war einfach zu lange im Büro – fast täglich – weil es immer wieder was zum Optimieren, zum Verbessern gab. Erst die sogenannten „Erlauber“ ermöglichen auch hier psychische und körperliche Entspannung: „Du darfst dein eigenes Tempo haben“ oder „80 % sind manchmal gut genug“. Abschied vom Perfektionismus oder „Andere müssen nicht mit allem einverstanden sein, was ich tue, ich bin trotzdem gut genug“ und so weiter.

In meinen Stressmanagement Seminaren, bei denen es auch um Resilienz geht, finden wir mit den Teilnehmern heraus, welche Antreiber sie haben und wie diese etwas entschärft werden können. Das in Kombination mit

Bewegung, Erholung und guten Gedanken kann Wunder wirken.

Zurück zum Schlaf: Früher war ich viel in Hotels unterwegs im Auftrag meiner Kunden, Seminare, Vorträge finden ja nicht nur in Salzburg statt und das war kein Problem. Heute schlafe ich am liebsten im eigenen Bett, denn da ist vieles optimiert: Zimmertemperatur, Abdunkelung, natürlich auch der Lattenrost aus Holz und die Matratze aus Naturkautschuk und der Bezug aus Schafwolle. Darin einzuschlafen tut mir gut, genauso aufzuwachen und dafür bin ich dankbar. Das sind übrigens auch die ersten Gedanken, mit denen ich in den Tag starte: „Danke, dass ich aufwachen durfte“. Oder „Worauf freue ich mich heute?“ Mit diesen Gedanken startet es sich gleich ganz anders in den Tag als mit Sorgen oder Problemen oder auch Ängsten. Klar sind die auch manchmal da, aber ich entscheide, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Auch das gelingt immer öfter, es braucht dazu wie überall im Leben eines: Übung. Tun. Daraus entsteht Routine. Bei der man nicht mehr allzuviel nachdenken muss, sondern es automatisiert macht.

Ich wünsche Ihnen gute Routinen von Herzen, gute Erholung, gute Gedanken und einen vollen Akku für Ihre täglichen Herausforderungen, sei es in der Rolle als Vater, Mutter, Unternehmer, Mitarbeiter oder Führungskraft. Wir alle haben genug zu tun. Und auch dafür bin ich dankbar.

Ihr Gabriel Schandl

PS: Wenn Sie mögen schicke ich Ihnen kostenfrei eine Checkliste zu, mit der Sie Ihre inneren Antreiber herausfinden. Einfach eine Mail an hello@gabrielschandl.com



„Erst die sogenannten
,Erlauber‘ ermöglichen
psychische und körperliche
Entspannung.“

*Gabriel Schandl,
Seminarleiter, Speaker & Coach*

Gabriel Schandl

Gabriel Schandl ist Wirtschaftswissenschaftler (Linz, Siena) und Leistungsforscher. Als leidenschaftlicher Keynote-Speaker und engagierter Coach unterstützt er Menschen, Unternehmen und Teams, ihr Bestes zu geben. Der Constantinus Kategorie Sieger ist Buchautor und wurde von der National Speakers Association mit dem CSP geehrt, dem „Certified Speaking Professional“, der höchsten Auszeichnung in der Redner-Branche. Das Magazin

„Erfolg“ zählt ihn zu den Top 100 Erfolgstrainern im deutschsprachigen Raum. Von ihm stammt der Begriff und das Konzept des „Leistungsglücks“, welches er in seinen Vorträgen weltweit eindrucksvoll darstellt.

KONTAKT:

Speaker GmbH | Mag. Gabriel Schandl
Fürstenallee 16f, A-5020 Salzburg
hello@gabrielschandl.com
www.gabrielschandl.com