

# *Lassen Sie doch mal locker!*

EIN KOMMENTAR VON  
MAREN LEHKY

:: Die Klagen über das Rennen im Hamsterrad werden immer lauter, immer mehr Menschen leiden darunter, ständig verfügbar, erreichbar, online zu sein. Wer verlangt das eigentlich von uns? Fragt man die Chefs, ob sie es erwarten: „Nein, um Gottes willen, das muss doch nicht sein, auch wenn ich es vielleicht vorlebe.“ Fragt man die Mitarbeiter, ob es die Chefs einfordern: „Nein eigentlich nicht, es ist nur so ein Gefühl, dass es besser sei, auch am Wochenende und im Urlaub dauernd die Mails zu checken.“

Wann schalten wir aber ab? Wann beobachten wir auf Flughäfen einfach mal das bunte Treiben, träumen, fühlen die Sonne im Gesicht, folgen in meditativer Gedankenleere den Wassertropfen, die das Bürofenster herunterlaufen? Keine Zeit?

Doch, jede Menge, denn wir holen diese Zeit beim Arbeiten wieder auf. Erwiesenermaßen arbeiten wir hinterher schneller, konzentrierter und werden vor allem kreativer. Die besten Ideen kommen Menschen in der Entspannung, unter der Dusche, beim Gehen, beim Singen, beim Abhängen und Geistig-ganz-woanders-Sein. Und wir brauchen Kreativität, um unsere vielen Bälle gut in der Luft zu halten. Lassen Sie mal locker, geben Sie Ihrem Gehirn mal frei, lösen Sie sich mal von all den Nachrichten und Außenreizen.

Wenn Sie das nicht (mehr) schaffen, fragen Sie sich bitte einmal, warum nicht. Brauchen Sie die Mails auf Geschäftsreisen, um wie Linus mit der Schmusedecke mit „Zuhause“ verbunden zu sein? Sind die Nachrichten Ablenkung von allem, wozu Sie keine Lust haben? Kontakte, Nähe, Familienpflichten? Haben Sie Angst, etwas im Job zu verpassen, weil Sie eigentlich Angst um Ihren Job und Ihre Sicherheit haben? Sind die Nachrichten eine Chance, der Langeweile zu entfliehen, die Sie in Meetings überkommt? Finden Sie, dass viele Nachrichten Status betonen?

Wenn die Mails also nur Platzhalter für Gefühle sind, wäre es sicher gesund, sich mit diesen auseinanderzusetzen. Um dann Zeitfenster fürs innere Abhängen zu finden und davon als ganzer Mensch zu profitieren. Fangen Sie heute an, es ist Sommer!

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin.  
Im Internet unter [www.lehky-consulting.de](http://www.lehky-consulting.de)