

KOSTENLOSES E-BOOK

HIGH PERFORMANCE

ÜBER DIE KUNST DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT



PHILEMON SCHIBLI

HIGH PERFORMANCE



Copyright © 2019 Philemon Schibli

Philemon Schibli
Josef-Bayer-Str. 8
50733 Köln

Dieses E-Book ist nicht zum Verkauf bestimmt. Seine Weitergabe ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht. Alle Rechte

Über den Autor

Philemon Schibli ist selbstständiger High Performance Coach aus Köln. Seine Liebe zu Extremen wie der High Performance, ist durch seine sportliche Leidenschaft im Bereich des Leistungssports Mixed Martial Arts geprägt.

INHALTSVERZEICHNIS

INTRO	3
DIE LEISTUNGSGESELLSCHAFT	3
LEBENSFREUDE TROTZ LEISTUNGSGESELLSCHAFT?	3
DIE DREI SÄULEN DER HIGHPERFORMANCE	3
OHNE ERHOLUNG IST ALLES NICHTS	4
MOTIVATION	5
DIE WISSENSCHAFTLICHE SICHTWEISE	5
INTRINSISCHE MOTIVATION IST DIE BASIS - EXTRINSISCHE MOTIVATION IST DER BONUS	5
FINDE HERAUS WAS DICH BEGEISTERT!	6
TOOLS ZUR STEIGERUNG DER MOTIVATION	7
STRUKTUR	9
WIE STRUKTURIERE ICH MICH OPTIMAL?	9
DAS SYSTEM	9
DER JAHRESABSCHLUSS	10
DIE FÄHIGKEIT DER ANTIZIPATION	10
FOKUS	12
DAS GEHEIMNIS HINTER DEM FOKUS	12
DAS PERFEKTE SZENARIO	13
DIE ABLENKUNG	13
DIE JÄGER & SAMMLER METAPHER	14
DAS LEBEN IN DER MODERNEN WELT	15
WIE MAN DEN FOKUS DAUERHAFT VERSTÄRKT	15
ERHOLUNG	17
DIE ARTEN DER ERHOLUNG	17
KÖRPERLICHE ERHOLUNG	17
GEISTIGE/MENTALE ERHOLUNG:	17
EMOTIONALE ERHOLUNG	18
SINNVOLLE GESTALTUNG VON ERHOLUNGSMAßNAHMEN	18
DER HOHE STELLENWERT VON ERHOLUNG	19
DER HIGH PERFORMANCE-HIPPIE	19

INTRO

Die Leistungsgesellschaft

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft.

Diese Tatsache müssen wir fundamental akzeptieren, wenn wir an der westlichen Zivilisation erfolgreich teilnehmen wollen. Jeder Mensch durchläuft wohl oder übel also den Prozess der Eingliederung in diese Lebensart. Wir gehen schon als Kinder in die Schule, wo uns beigebracht wird, Leistung zu erbringen, da wo sie gefragt ist. Irgendwann schreiben wir Klassenarbeiten und werden in Prüfungen benotet.

Es beginnt ein gewisser Wettbewerb um gute Leistungen. Dieses System durchlaufen wir, um auf das Arbeitsleben vorbereitet zu werden. Das Bildungsangebot in Schulen (und Universitäten) ist ein Massenprodukt. Dort wird in erster Linie gefiltert und klassifiziert. Es werden Aufgaben erteilt und anhand der Ergebnisse wird festgestellt, wer leistungsfähiger ist als der andere. Eine Auseinandersetzung mit dem, was genau ein Individuum leistungsstärker macht und vor allem, wie dies auch langfristig in eine gesunde, ausglichene Lebensweise integrierbar ist, findet selten statt.

Lebensfreude trotz Leistungsgesellschaft?

Und genau darum soll es auf den folgenden Seiten gehen: Wie baue ich mir systematisch einen leistungsstarken Lebensstil auf, ohne dabei meine Lebensfreude und meine Ausgeglichenheit zu verlieren? Dies ist vielleicht nicht für Jedermann möglich. Es gibt Menschen, die sich gegen die Leistungsgesellschaft entscheiden und diese verlassen. Aussteiger, die in der Natur, in Kommunen oder in anderen Kulturen ihr Zuhause finden. Eine völlig respektable Wahl. Es gibt durchaus tolle alternative Lebenskonzepte. Doch wer hier in der westlichen Zivilisation lebt, der sollte wissen, wie er seine Leistungsfähigkeit auf ein hohes Niveau bringt.

Da wir Menschen keine Maschinen sind und uns nach Glück und Erfüllung sehnen, ist Ausgeglichenheit ein wichtiges Stichwort. Es geht hier nicht zwangsläufig um maximale Leistungsfähigkeit. Nicht jeder möchte als CEO eine 70-Stunden Woche haben: Du kannst auch lernen, die gleiche Leistung zu bringen wie bisher, nur mit viel weniger Energie- und Zeitaufwand.

Die drei Säulen der Highperformance

Die 3 Aspekte im Außen (Motivation, Struktur & Fokus) sind in dieser Reihenfolge zu verstehen.

Es beginnt mit dem Motiv zur Aktion. Was ist der Grund, der dich antreibt, über die Komfortzone hinaus Dinge zu verwirklichen? Wie bringst du dein Energielevel auf eine höhere Ebene, um auf mehr Ressourcen zugreifen zu können?

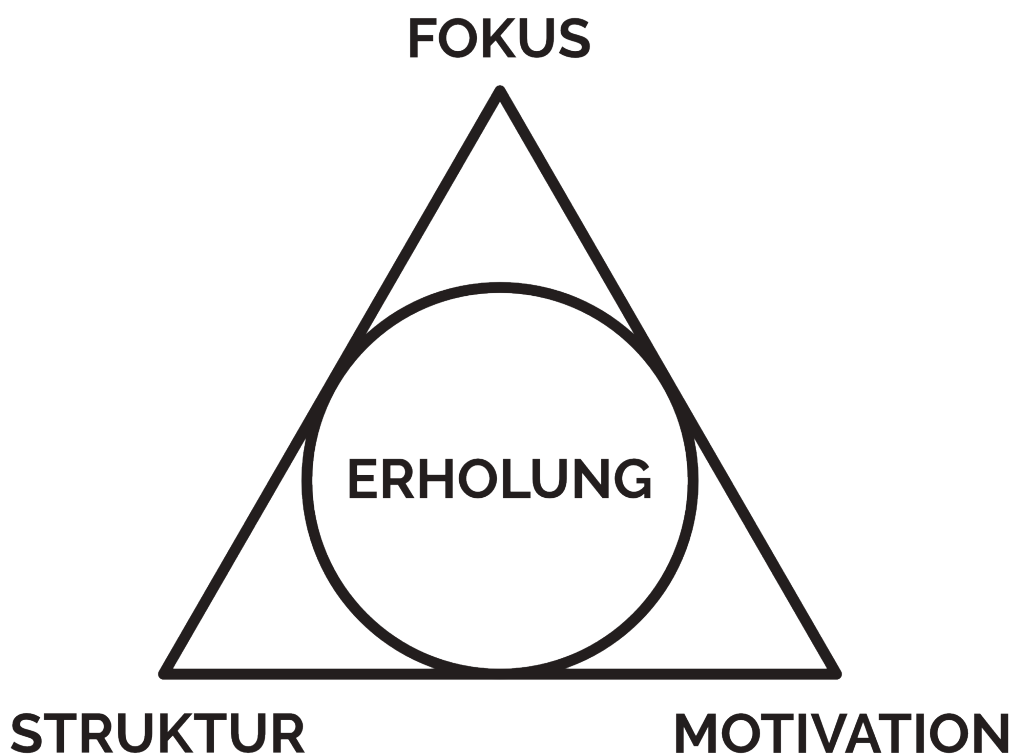
Wenn die Motivation steht, muss diese Kraft in eine Struktur gebracht werden. Ansonsten verfließt sie in ineffektive Bahnen. Etwa wie ein Jäger, der mit einer Schrotflinte wahllos in

den Wald feuert, in der Hoffnung einen Hirsch zu treffen. Eine feste, in sich geschlossene Struktur ist ein sehr wichtiger Baustein, um Ziele zu erreichen.

Ist die Struktur einmal gut aufgestellt, bestimmt der Fokus die Effektivität der Tätigkeit. Ein hoch motivierter, gut strukturierter und scharf fokussierter Mensch ist zunächst einmal eine unaufhaltbare Leistungsmaschine.

Ohne Erholung ist alles nichts

Da wir aber fühlende, sich nach Sinn und Freude sehende Wesen sind, darf das Wichtigste nicht fehlen: Die Erholung. Eine körperliche, mentale und emotionale Regeneration ist die Basis und füllt den Innenraum des Dreiecks aus. Ihre Natur ist nicht eckig, sondern rund. Sie stabilisiert und stärkt alle drei Aspekte. Sie ist verantwortlich für die Stärke und Belastbarkeit der gesamten Konstruktion und somit das wichtigste Element für langfristige Leistungsfähigkeit.



MOTIVATION

Motivation ist eines der heiß begehrtesten Güter in unserer Gesellschaft! Das, was wir uns alle ständig wünschen und vermissen und das, was Kinder im Überfluss zu haben scheinen. Motivation macht einen gigantischen Unterschied im alltäglichen Leben. Und biologisch lässt sie sich durch Botenstoffe im Gehirn förmlich beobachten. Und seien wir mal ehrlich, Motivation fühlt sich einfach verdammt gut an.

Das Klischee des erfolgreichen Menschen ist, dass er durchgehend motiviert ist und voller Energie steckt. Einige behaupten, Motivation sei genetisch vorprogrammiert. Andere sagen, sie sei erlernbar. Wieder andere sprechen ständig von dem großen „Warum“. Was hat es mit der Motivation denn nun auf sich? Und vor allem: die hier entscheidende Frage ist doch: kann ich aktiv mehr Motivation in mein Leben bringen?

Grundsätzlich gilt:

- ✓ Jeder kennt das Gefühl, voll motiviert zu sein.
- ✓ Jeder kennt das Gefühl, unmotiviert zu sein.

Die wissenschaftliche Sichtweise

1. Intrinsische Motivation

Diese Form kommt von innen heraus. Beispiel: Ein leidenschaftlicher Tänzer, der aus Freude am Tanz selbst tanzt. Er tanzt, um zu tanzen. Er ist **intrinsisch** motiviert.

2. Extrinsische Motivation

Diese Form ist von außen vorgegeben. Es existiert ein Ziel, das es zu erreichen gilt. Beispiel: Ein Mann, der tanzt, damit er die Frauen auf der Tanzfläche beeindrucken kann, tut dies als Mittel zum Zweck. Es ist **extrinsisch** motiviert.

Diese beiden Arten der Motivation widersprechen sich nicht unbedingt. Ein Boxer, kann intrinsisch motiviert sein diesen Sport auszuüben, trotzdem aber extrinsische Motivationsfaktoren haben, die ihn antreiben. Wie z.B. ein Titel oder eine Gage für einen Wettkampf. Beides ist gut und wichtig. Es ist allerdings genauso wichtig, sich klare Prioritäten zu setzen.

Intrinsische Motivation ist die Basis - Extrinsische Motivation ist der Bonus

Wie kann ich ein motivierter(er) Mensch werden? Fangen wir bei der Basis an. Motivation ist zu großen Teilen ein Resultat von gefühlter Sinnhaftigkeit. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Palette an Dingen, die ihn begeistern und faszinieren. Das ist aber noch nicht alles. Sinnhaftigkeit erfahren wir dort, wo wir erleben, dass wir ein kleiner Teil in einem großen Ganzen sind. Je mehr wir uns mit diesem großen Ganzen identifizieren können und je stärker wir uns damit verbunden fühlen, desto mehr Sinn empfinden wir dabei. Wir brauchen das Gefühl, dass wir eine Sache mitgestalten, die über unser

persönliches Alltagsleben hinaus geht. Das bringt eine grundlegende Motivation mit sich. Ein leidenschaftlicher Naturliebhaber wird wahrscheinlich einen besseren Gärtner abgeben als der Technik-Freak, der wiederum als Programmierer mehr Motivation aufbringen kann als der Gärtner.

Finde heraus was dich begeistert!

Schritt 1 - Löse dich von allen falschen Idealen

Dies ist eine meditative Übung. Viele Menschen haben große Schwierigkeiten etwas zu finden, das sie wirklich begeistert, weil sie von falschen Idealen blockiert sind. Das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Erfolg, Reichtum und vor allem das Bedürfnis, den Ansprüchen der Eltern (besonders des Vaters!) gerecht zu werden, kann die Einsicht über die eigene Leidenschaft förmlich verschließen. Sich davon zu lösen ist ein bedeutender und oftmals sehr langer Prozess. Habe Geduld mit dir selbst. Nimm dir trotzdem eine Zeit der Ruhe und gehe tief in dich. Stell dir vor, alle Menschen, die du kennst, sind nicht mehr da. Deine Freunde, deine Familie, für immer weg. Du ziehst in eine andere Stadt oder sogar in ein anderes Land und fängst ganz von vorne an. Geld spielt keine Rolle, davon hast du genug bis an dein Lebensende. Versetze dich in diese Vorstellung und verweile darin eine Zeit lang.

Schritt 2 - Schau auf deine „Bestimmung“

Nun gibt es keine falschen Ideale mehr. Alle Mitmenschen, die du jemals gekannt hast, spielen keine Rolle und alles ist auf null gesetzt. WAS WIRST DU TUN? Welchen Weg würdest du einschlagen wollen und mit welcher Zielvorstellung? Was ist dein Traum? Was ist dein Ideal? Was fasziniert und begeistert dich? Finde es und stelle es dir bildlich vor. Lass dich maximal auf diese Vorstellung ein und fülle sie mit Details. Das ist das Bild deiner Bestimmung. Fremdbestimmt? Selbstbestimmt? Was spielt das schon für eine Rolle, wichtig ist, dass du dich darauf **einstimmst!**

Hierbei geht es nicht um eine Wunschvorstellung gewisser Ergebnisse (wie etwa eine eigene Firma oder 3 Häuser), es geht darum herauszufinden, **welchen Prozess du lieben würdest**. Den Weg des Künstlers, Sportlers, Ingenieurs oder Journalisten...?

Es ist ganz normal, dass dein Idealbild sich im Laufe der Zeit verändert. Im besten Fall bauen diese Ideale aufeinander auf und du kommst immer tiefer in die Selbsterkenntnis und somit immer näher an deinen wahren Lebenssinn. Vielleicht bist du auch zeitweise von Illusionen verblendet und musst sie wieder ganz verwerfen. Darum wiederhole diesen Schritt immer wieder, um dich auf dem richtigen Kurs zu halten.

In der Psychologie ist in diesem Zusammenhang von drei Hauptmotiven die Rede:

Macht (*Ich will großen Einfluss auf andere Menschen haben*)

Anschluss (*Ich will dazu gehören. Meine Beziehungen sind mir sehr wichtig*)

Leistung (*Ich möchte besser werden und meine Kompetenzen erhöhen*)

Diese Einteilung ist eine Selbstreflexion wert! In welchen Hauptmotiven kannst du dich am stärksten wiedererkennen? Wenn du sie in eine hierarchische Reihenfolge setzten müsstest, wie sähe diese aus? Was bedeutet das für deine Ziele und deinen Alltag?

Schritt 3 - Nutze die Tools!

Dieser Schritt betrifft die extrinsische Motivation, denn jetzt kommt der Bonus ins Spiel. Die Basis ist schon gelegt, du hast deinen Sinn, dein Warum erkannt und nun heißt es umsetzen! Für die Umsetzung gibt es eine ganze Reihe Tipps und Tricks, die dir mehr Ressourcen zur Verfügung stellen und dich im Alltag stärker und belastbarer machen. Hier sind einige sehr effektive Tools:

Tools zur Steigerung der Motivation

Ein guter Schlafrhythmus

Unser Schlaf hat große Auswirkungen auf unseren Dopaminspiegel, also auf unsere gefühlte Motivation. Wer jeden Tag um die gleiche Uhrzeit aufsteht, dessen Biorhythmus macht ihn leistungsfähiger. Unregelmäßiger Schlaf führt zu unnötigen Gefühlsschwankungen und kräftezehrenden Müdigkeitserscheinungen.

Effektives Selbstgespräch

In der Sportwissenschaft wird dies „innerer Monolog“ genannt. Leistungssportler trainieren aktiv, diesen Monolog zu beeinflussen. In anderen Worten: Sie sprechen mit sich selbst und reden sich gut zu. Dies mag im ersten Moment etwas seltsam erscheinen, doch die meisten Menschen sprechen ohnehin schon sehr viel mit sich selbst. Warum also nicht aktiv Einfluss drauf nehmen und sich selbst Mut machen, mit Worten motivieren und sich vielleicht sogar „anfeuern“ als würde man seinen besten Freund motivieren wollen!?

Belohnung anvisieren

Es können nicht erahnte Ressourcen aktiviert werden, wenn man auf eine Belohnung zusteuert. Wenn du während deiner Tätigkeit die Lustlosigkeit verspürst, dann setze dir selbst eine Herausforderung. Eine Zeitspanne, die mit vollem Einsatz zum Arbeiten genutzt wird, eine Anzahl Anrufe die noch zu tätigen sind oder Punkt $x+y+z$ auf der To-Do Liste. Danach kommt eine selbstgewählte Belohnung. Ein Spaziergang. Ein Film/eine Serie, leckeres Essen, Kinobesuch... Was auch immer dir persönlich Freude bereitet. *Herausforderung + Belohnung (bei Bestehen)* aktiviert deinen Ehrgeiz und ist besonders für den Endspurt einer Tätigkeit super geeignet!

Körperliches Energielevel steigern

Sehr oft ist Trägheit, Lustlosigkeit und Müdigkeit eine Folge von einer unzureichenden Sauerstoffversorgung im Gehirn. Dafür gibt es viele schnelle und effektive Lösungen.

- Ernährung: Nahrungsmittel haben einen großen Einfluss auf unseren körperlichen Energiehaushalt. Kaffee und Zucker geben dir zunächst Energie, fordern aber später ihren Tribut. Wenn die Wirkung abgeklungen ist, ist die Trägheit noch größer als am Anfang. Eine ausgewogene Ernährung ist ein fundamentaler Bestandteil körperlicher Leistungsfähigkeit. Ohne zu tief in das sehr umstrittene Thema einzusteigen: Viel Wasser, Obst, Gemüse und gute Fette sollten ein Muss sein. Achte auf dein Körpergefühl nachdem du

gegessen hast. Wie fühlst dich nach der Gemüsepfanne, den Pommes oder dem Obstsalat? Es wird große Unterschiede geben - du bist, was du isst!

- **Bewegung:** Ob schnell mal einen Satz Liegestütze, oder eine Runde um den Block gelaufen, Hampelmänner, Yoga oder Gymnastik. Bewegung regt die Durchblutung an und somit auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn! Auch das Tanzen mit lauter Musik ist eine hervorragende Möglichkeit, sich schnell und stark zu aktivieren.

- **Atmung:** Es gibt viele Atemübungen, die dazu dienen, deinen Körper mit Sauerstoff regelrecht zu fluten. Neben anderen entspannenden Effekten wird auch hier das Gehirn besser versorgt.

Durch bessere Durchblutung im Körper folgt mehr Wachheit, Klarheit und Energie. Es sollte allerdings gesagt werden, dass es sich hierbei um **kurzfristige** Lösungen handelt. Sie sind schnell einsetzbar, können aber auch nach relativ kurzer Zeit wieder abklingen. Sie sind auch als Bonus zu verstehen. Bewegung und Atemübungen sind **kein Ersatz** für ausgewogene Ernährung und genug Schlaf!

Es gäbe hier sicherlich noch viele weitere Tools zu benennen. Es ist einem jeden selbst überlassen, sich dieser individuellen Aufgabe zu widmen. Im Laufe der Zeit entwickelt und verändert sich dieses „Motivationsrepertoire“ immer wieder.

STRUKTUR

Struktur lässt Dinge gut funktionieren. Struktur macht Dinge stark. Egal wo man hinschaut, es lassen sich sehr genaue und bis ins kleinste Detail gut abgestimmte Strukturen erkennen. Ob im Weltall, in der Natur, im eigenen Körper oder im Straßenverkehr der Stadt. Struktur ist ein sehr mächtiges Werkzeug und je besser sie eingesetzt ist, desto einfacher kann sie das praktische Leben machen!

Wie strukturiere ich mich optimal?

Im Alltagsleben sind 2 Dinge von strukturell hoher Bedeutung:

Was soll ich alles tun?

Wann mache ich was?

Die Grundlage für eine gelungene Struktur ist Planung. Wer seine Zeit und seine Aufgaben vorbereitet, kann seine Zeit sehr effektiv gestalten. Praktisch bedeutet das also: Nimm dir regelmäßig Zeit für Planung. Wie Abraham Lincoln sagte: *„Wenn ich acht Stunden habe einen Baum zu fällen, würde ich sechs Stunden die Axt schleifen.“*

Hand in Hand mit der Zukunftsplanung gehend und trotzdem oftmals unterschätzt - die Auswertung der Vergangenheit. Jedes größere Unternehmen analysiert ganz genau die vergangenen Quartalszahlen. Das erweist sich auf mehreren Ebenen als sinnvoll: Ich kann genau überprüfen, was funktioniert hat, was nicht funktioniert hat. Ich habe ein Gerüst, an dem ich vergangene Erfolge und Misserfolge interpretieren kann und kann anhand dessen auch die Zukunft besser planen. Im Folgenden stelle ich Dir ein umfassendes Tätigkeits- und Zeitplanungssystem vor.

Das System

Nimm dir jede Woche konsequent Zeit (ca. 30min), für deine persönliche Auswertung und Planung. Diese strategische Zeit ist heilig und sollte **absolute** Priorität sein.

In dieser strategischen Zeit tust du zwei Dinge:

1. Du **reflektierst** die vergangene Woche.

Du schaust deinen Kalender an und gehst innerlich nochmal durch, was in der Woche alles passiert ist. Anschließend nimmst du einen kurzen Text oder ein Video auf, in dem das Vergangene festgehalten wird. Diese Aufnahmen werden sich in der Zukunft als sehr wertvoll erweisen. Sie sollen eine authentische Momentaufnahme der Woche darstellen und ein zukünftiger Bezugspunkt sein. Halte darin fest, wie es Dir geht, welcher Prozess im Moment im Vordergrund steht und was das Highlight der Woche war. (Empfehlung bei Videos: max. 2 Minuten)

2. Du **organisierst** die kommende Woche.

Lege Dir eine Liste an und schreibe auf, was Du in der kommenden Woche erledigen und erleben möchtest. 5-10 Begriffe frei aus dem Gefühl. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit dafür und vertraue darauf, dass Dir die Dinge einfallen, die für die kommenden Tage relevant sind. Wenn dies erledigt ist, pflege möglichst viele diese To-Do's in

Deinen Kalender ein. Einige Dinge sind ganz klar einem Zeitpunkt zuzuordnen. Wenn ein Punkt nicht terminlich festzulegen ist, behalte ihn im Auge und kümmere Dich im Laufe der Woche darum. Die To-Do's, die von der vergangenen Woche noch nicht erledigt sind, überträgst Du einfach auf die neue To-Do-Liste. So wirst Du mit den Wochen ganz klar merken, welche Aufgaben Du wie lange aufschiebst.

Am letzten Tag des Monats, lege eine To-Do-Liste an, die sich auf den **kommenden Monat** bezieht. Auch hier kannst du die Dinge, die sich terminlich festlegen lassen, schon in deinen Kalender eintragen. Reflektiere den vergangenen Monat anhand der alten Monatsliste und übernimm die nicht erledigten Punkte gegebenenfalls in die neue Monatsliste.

Der Jahresabschluss

Wenn das Jahr vorbei ist, wird es richtig interessant. Nimm dir einen Tag Zeit, gönne Dir etwas Ruhe und führe eine ausführliche Jahresreflexion durch. Lies alle Tagebucheinträge und/oder schau alle Videos des Jahres und erhalte eine wunderbar wahrheitsgetreue, akkurate Spiegelung Deines Lebens im letzten Jahr. Diese Reflexion ist von höchstem Wert und wird Dich ungeahnte Fortschritte machen lassen. Du wirst in aller Ehrlichkeit zu Dir selbst mit dem konfrontiert, was in dem Jahr alles passiert ist. Diesen Prozess so nachverfolgen zu können, wird Dir genau zeigen, was Deine nächsten Schritte sind. Diese formulierst Du in einer neuen Liste: Deiner Jahresliste! Auf der schreibst Du alles auf, was du in dem kommenden Jahr erleben und schaffen möchtest.

Archiviere alle Monats- und Jahreslisten. Sie werden eventuell im Laufe der Jahre von höchstem persönlichem Wert sein! Wenn dieses System einmal steht, bist du schon sehr stabil aufgestellt. Letztendlich geht es darum, sich selbst auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen.

„Wer die Zukunft sehen will, muss in die Vergangenheit schauen“ (Wolf-Dieter Storl)

Die Fähigkeit der Antizipation

Mit der Zeit erlangen wir mehr und mehr die Fähigkeit der Antizipation. Diese Fähigkeit grenzt an Wahrsagerei, ist aber etwas ganz Natürliches, zu dem jeder Mensch in der Lage ist. Es ist die Fähigkeit, Dinge kommen zu sehen. Aus dem Sport kennen wir die große Wichtigkeit dieser Fähigkeit. Ein Fußballspieler muss in Sekundenschnelle die Flugbahn des Balls richtig interpretieren, um einen Pass optimal zu bekommen. Ein Boxer muss die Bewegung seines Gegners bis ins kleinste Detail lesen können, um den entscheidenden Schlägen auszuweichen. Das ist Antizipationsfähigkeit! Die Fähigkeit, die Vergangenheit und Gegenwart richtig zu deuten und so die Zukunft zu erahnen.

Was hat das nun mit dem Thema Struktur zu tun?

Wir alle befinden uns in einem individuellen, ganz natürlichen Entwicklungsprozess. Oftmals sind wir so eingenommen von unserer punktuellen Wahrnehmung, dass wir den Bezug zu diesem Prozess verlieren. Es ist sehr schwer, sich selbst aus der Distanz zu beobachten. Anhand dieses Struktur- und Reflektionssystems lernen wir unseren Lebensweg mit der Zeit immer besser kennen. Wir entdecken unser Tempo, unseren Rhythmus und können Entscheidungen wesentlich intuitiv fundierter treffen. Es ist, als

würden wir Kontakt zu dem Erzähler unserer eigenen Lebensgeschichte aufnehmen. Diese tiefere Selbsterkenntnis kann dein Leben tiefgreifend und nachhaltig positiv verändern.

Hier das System nochmals schematisch aufgeführt:

Monat	Woche	Tag
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do
<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do	<input type="checkbox"/> To-Do

Reflexionen:

1. Nach jeder vergangenen Woche eine „authentische Momentaufnahme“. Wie war die Woche? Was lief gut/nicht gut? Was beschäftigt mich?
2. Am Ende des Jahres alle Einträge reflektieren und eine Strategie für das kommende Jahr erarbeiten.

FOKUS

„Konzentrier Dich!“. Wer kennt das nicht? Das wurde uns schon zu Schulzeiten gesagt, als wir Lesen, Schreiben und Rechnen lernten. Doch wurde uns beigebracht, wie wir uns konzentrieren können?

„Du hörst mir nicht zu!“. Auch das haben sicherlich die meisten schon als Vorwurf gehört. Als wäre es eine selbstverständliche Fähigkeit, die aber im Alltag für so viele Konflikte sorgt.

Stell Dir ein Leben vor, in dem Du ein Meister darin bist, Dich zu konzentrieren. Stell Dir vor, Du bist derjenige, über den die Leute sagen „das ist ein sehr fokussierter Mensch“. In dem Film „Fifty Shades of Grey“ wird die Protagonistin Ana nach ihrem ersten Eindruck von Christian Grey gefragt. Ihre Antwort ist: „höflich, **konzentriert**, elegant“...

Die Fähigkeit, sich auf etwas stark zu fokussieren, stellt einen unglaublich großen Erfolgsfaktor dar, ganz egal um welche Tätigkeit oder um welchen Lebensbereich es sich handelt. Aber wie funktioniert das genau? Und kann man das wirklich beeinflussen? Oder ist das vielleicht eine Frage der Veranlagung?

Das Geheimnis hinter dem Fokus

Sicherlich haben nicht alle Menschen dieselben Ressourcen, doch nahezu jeder Mensch kennt diesen Zustand, in einer Sache völlig versunken zu sein. Im „Flow“ zu sein und alles um einen herum zu vergessen. Diesen Zustand gilt es zu finden und gezielt in den Alltag zu integrieren. Um das zu schaffen, müssen wir folgendes verstehen:

1. Der Fokus ist wie ein Muskel, er kann stark oder schwach sein. Morgens kann man sich besser konzentrieren als abends und nach langen Konzentrationsphasen fällt es zunehmend schwerer, den Fokus aufrecht zu erhalten. Der Körper spielt eine sehr große Rolle.
2. Je höher das Interesse oder die Motivation, desto leichter ist es, sich bewusst zu fokussieren.
3. Je stärker und zahlreicher die Ablenkungsfaktoren, desto anstrengender ist es, sich zu fokussieren.

Wie gehen wir damit also um?

1. Gehe möglichst erholt in die Arbeitsphase. Genug Schlaf, Flüssigkeit, Bewegung und gesunde Ernährung. Dein Körper hat einen großen Einfluss auf Deinen Fokus.
2. Gehe dem nach, was Dich begeistert, was Dich interessiert. Gleichzeitig: Finde Methoden, Dich selbst in einen euphorisierten (wenn auch kurzfristig anhaltenden) Zustand zu versetzen. Tanzen, Springen, Musik, Lachen, gutes Essen – es ist erlaubt, was Freude macht! So ist der Start noch einfacher, selbst wenn die kommende Aufgabe nicht so viel Spaß machen sollte.
3. Schaff die Ablenkungsfaktoren ab!

Das perfekte Szenario

Max Mustermann möchte ein Buch schreiben und hat sich das Ziel gesetzt, an diesem Tag 10 Seiten Text zu verfassen. Es beginnt schon am Vortag, er geht früh genug schlafen und steht am nächsten Tag erholt auf. Max trinkt genug Wasser, isst ausgewogen und geht joggen. Zu Hause angekommen dreht er seine Lieblingsmusik auf und tanzt dazu vor seinem Spiegel. Mit guter Laune beginnt er sein Arbeits-Ritual. Er hakt seine Checkliste ab:

- Flugmodus, Handy weggepackt
- Wasser und ggfs. gesunde Snacks stehen bereit
- Gelübde: Kein Social Media, kein YouTube o.Ä.
- Zeitrahmen bis zur nächsten Pause ist festgelegt, Wecker gestellt.
- Mindset: Keine Erwartungen an das Ergebnis!
- 10 tiefe Atemzüge

Und los geht's! Max arbeitet konzentriert an seinen Texten und wird in dieser Zeit nicht abgelenkt. Sobald er sich lustlos und unmotiviert fühlt, lehnt er sich zurück und macht genau **gar nichts**. Er sitzt auf seinem Stuhl und wartet auf die kurz darauffolgende Langeweile, die ihn dazu treibt, weiterzuschreiben. Jede Stunde klingelt der Wecker und Max legt eine 10- minütige Meditationspause ein, in der er seinem Geist Auslauf schenkt. Die Pause gehört zum Arbeitsprozess und wird auch von jeglicher Ablenkung freigehalten. Nach 4 Stunden hat Max seine 10 Seiten Text geschrieben und freut sich einen Ast ab. Nun gönnt er sich seine wohlverdiente Erholung und knallt sich genüsslich mit Netflix, Youtube und Instagram zu. Diesmal ist es für ihn allerdings von höchstem Genuss, weil er damit **seinen Erfolg feiert, anstatt ihn aufzuschieben!**

„Wer in den gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung hineingefunden hat, der kann mit Leichtigkeit Großes vollbringen.“

- Lao Tse

Die Ablenkung

Das Leben in der Zivilisation hat viele Vorteile. Doch alles hat seinen Preis. Die Städte sind voll, Trubel herrscht auf den Straßen und überträgt sich in die vielen Menschenleben. Stress ist eines der größten Probleme der modernen Gesellschaft, denn die Menschen scheinen nicht zur Ruhe zu kommen. **Die zunehmende Digitalisierung in diesem Zeitalter treibt das Ausmaß der Reizüberflutung in absurde Höhen.** Durch das Übermaß an Bildschirmzeit verlieren wir den echten Kontakt und die Unmittelbarkeit zum Leben. All dies führt nicht nur zu einem insgesamt stressigeren Alltag, sondern kann unsere Leistungsfähigkeit stark bremsen, wenn wir die Kontrolle über diesen technologischen Fortschritt verlieren. Social Media macht unzählige Menschen süchtig, sie entwickeln Gewohnheiten, welche die Lebensqualität extrem einschränken, ohne es wirklich zu merken. Es ist ein schleichender Prozess. Das Schlimmste ist, dass es gesellschaftlich völlig akzeptiert wird. Moderne Technologien können unser Leben so viel einfacher und produktiver machen, doch sie können genauso unsere Seelen vergiften. Nicht nur, weil sie uns süchtig machen können, sondern weil sehr viel Konsum bietet und immer eine Willkommene Ablenkung darstellen.

Ist es nicht Wahnsinn, dass heute fast jeder der am Schreibtisch arbeitet, nur wenige Klicks entfernt ist von den großartigsten Filmen, spannendsten Serien und einer absurden Vielzahl an Pornomaterial?! Das Problem der Ablenkung ist wahrscheinlich noch nie größer und akuter gewesen als in dieser modernen Zeit. Wie sollen wir nur damit umgehen?

Abgesehen davon, dass es im Allgemein die Lebensqualität deutlich erhöht, sich von Abhängigkeitsverhalten zu entfernen, gibt es zum Thema „High-Performance“ ein paar sehr wichtige Grundregeln. Dabei geht es darum, sich während der Leistungs- oder Arbeitszeit maximal fokussieren zu können. Dafür wird ein Ritual eingeführt, das eine wichtige Arbeitsphase einleiten soll. Dieses Ritual soll klare Regeln darstellen, die während der Arbeitszeit gelten und unter keinen Umständen gebrochen werden dürfen. Lege Dir eine rituelle Checkliste an, die für Deine individuelle Arbeitsweise zugeschnitten ist. Mögliche Punkte könnten sein:

- Handy im Flugmodus!
- Kein Medienkonsum! (Social Media/Messenger/YT/Facebook/Instagram...)
- Trinken und Snacks vorbereitet
- Klare Anfangs- und Endzeit der Arbeitsphase ist definiert
- Atemübung als Start
- Innerlich zur Ruhe kommen / Kurzmeditation
- usw. ...

Diese „rituelle Checkliste“ wird vor einer organisierten Arbeitsphase abgehakt und fördert das Eintreten in einen produktiven, fokussierten Geisteszustand.

Die Jäger & Sammler Metapher

Den weitaus größten Teil der Menschheitsgeschichte haben wir als Jäger und Sammler verbracht. Beide waren wichtig, wenn nicht sogar notwendig für das Fortwähren eines Stammes. Das Niederlassen und das Errichten einer Zivilisation hat sehr viel verändert. Doch bis heute schlummert die Vergangenheit in uns. Selbst im Großstadtdschungel leben wir innerlich den Zustand des Jägers oder des Sammlers aus.

Der Jäger

Sein Fokus ist auf ein klares Ziel gerichtet. Die Beute. Er konzentriert sich exakt auf die Beute und alles andere wird dem Erreichen dieses Ziels untergeordnet. Auf dem Weg zur Beute wird alles wahrgenommen, was den Jäger näher an das Ziel bringt. Alles andere spielt keine Rolle. Die Spuren werden gelesen und verfolgt. Bis die Beute gefasst ist. Der Prozess ist nicht wichtig, es kommt auf das Ziel an. Egal ob der Weg beschwerlich war, ob es lange dauert oder kurz, ob es zu Zwischenfällen kam... Schlussendlich zählt nur eins: Ist die Beute gefasst oder nicht? Wenn ja, war die Jagd erfolgreich.

Der Sammler

Seine Aufmerksamkeit ist möglichst gestreut. Der Fokus liegt nicht auf einer Sache, sondern auf vielem. Sein Ziel ist nicht ein bestimmter Punkt und alles andere wird ausgeblendet, der Sammler möchte auf seinem Weg möglichst viele

Beeren und Nüsse finden und mitnehmen. Das Ziel ist sehr stark an den Prozess gekoppelt. Wenn dieser gut läuft, wird das Ziel viel schneller erreicht.

Das Leben in der modernen Welt

Wie verhält sich das Jäger- oder Sammlerdasein in der heutigen Gesellschaft? Gibt es „Jäger- Tätigkeiten“, oder „Sammler-Jobs“? Ja, es gibt sie eindeutig. Die Kindergärtnerin tut sich im Sammler-Modus ganz sicher besser und der Chirurg sollte mit dem Jäger-Modus vertraut sein. Was bedeutet das für Dich? Abhängig von dem was du gerade tust, solltest du in der Lage sein, in den jeweiligen Modus zu wechseln. Passe deinen Fokus an. Es hilft sehr sich immer wieder zu fragen in welchem der beiden Modi man selbst gerade steckt. Und ob dieser Modus gerade der sinnvollere ist.

Wie man den Fokus dauerhaft verstärkt

Es ist ganz simpel. Je mehr man seinen Geist trainiert, eine Sache aufs Mal zu machen, desto mehr und mehr stimmt sich die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Tätigkeit ein. Egal was Du tust, ob Du kochst, aufräumst oder einkaufen gehst, konzentriere Dich auf das was Du gerade tust. Ganz egal wie banal das auch sein mag! Zu Beginn wird sich schnell eine gewisse Langeweile einstellen. Das ist völlig okay und muss auch so sein. Denn die meisten von uns sind darauf trainiert worden, mit ihrer Aufmerksamkeit hin und her zu wechseln. Und das in einem sehr hohen Tempo.

Wenn Du es schaffst, diese Langeweile zu überwinden, wirst Du schon nach wenigen Tagen merken, wie sich Dein Fokus schärft und plötzlich wird der Alltag begleitet von einer meditativen Magie. Die Kraft der Konzentration wird plötzlich ganz leicht. Wenn du diesen Punkt erreicht hast, ist es ganz einfach, diese Konzentration zu kanalisieren und auf eine sinnvolle Tätigkeit zu richten.

Doch sei Dir bewusst, dass der Weg dahin nicht leicht sein wird. In der Theorie ist es zwar einfach umzusetzen, doch es gibt folgendes Problem: Wir sind süchtig. Süchtig nach Ablenkung, süchtig nach befriedigenden Impulsen. Süchtig nach Social Media und nach den neusten Neuigkeiten.

Wenn wir in eine höhere Bewusstseinssebene gelangen wollen, in der wir einen echten, unmittelbaren Kontakt zum Leben haben, in der wir sehen und fühlen und verstehen, was wirklich vor sich geht, müssen wir bereit für einen Entzug sein. Dieser muss nicht von 0 auf 100 geschehen. Er lässt sich auch anderweitig ganz einfach in den Alltag einbauen. Es ist zunächst einmal reine Disziplin. So wie gesunde Ernährung.

Zu Beginn braucht man vielleicht klare Regeln. Doch mit der Zeit spürt man die Vorteile und erlebt, wie gesund die neue Lebensweise ist. Und dann will man nicht mehr zurück. Wie wäre es z.B. mit einer Regel wie „nach 20 Uhr kein Handy mehr benutzen“. Oder „jeden Tag eine 3-Stunden Phase ohne Handy“. Vielleicht hilft auch ein 30-tägiger News-Detox? Es gibt viele Wege zur Freiheit. Doch dafür müssen wir das aufgeben was unserem komfortablen Ich am liebsten ist.

Eine weitere ganz simple Übung, um seinen Fokus zu stärken, ist **das Lesen**. Warum ziehen viele Menschen Hörbücher dem tatsächlichen Lesen vor? Einer der Gründe ist sehr

oft die Tatsache, dass Lesen ganz einfach anstrengender ist. „Beim Hörbuch Hören kann man gleichzeitig so gut andere Dinge tun“. Das ist genau der Punkt! Es ist ermüdend, einem Text Wort für Wort zu folgen. Denn dabei tut man nichts anderes als seinen Fokus auf diese Worte und damit auch auf den Inhalt zu richten. Es ist sehr schwer, während dem Lesen andere Dinge zu tun. Somit ist man durch das Lesen zu einem Mindestmaß an Fokussierung gebunden. Und das Geniale dabei ist, neben dem Fokustraining nimmt man noch die gelesenen Inhalte auf.

ERHOLUNG

„Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr, als bei der Jagd nach Erholung“ (Laurence Sterne).

Im Sport ist es sehr offensichtlich. Starke körperliche Beanspruchung bedarf einer ausgiebigen Regeneration. Warum fällt uns das so verdammt schwer? Burnout-Syndrome sind zu einem Massenphänomen geworden, das alarmierende Zustände hervorruft. Wir müssen eines verstehen: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft mit zusätzlicher Reizüberflutung. Es wird von uns erwartet, viel zu leisten. Doch die Erholung scheint gänzlich uns selbst überlassen zu werden.

Wer also ständig mehr leistet als er sich erholt, wird auf kurz oder lang zerbrechen. Ein gesunder, leistungsfähiger Mensch muss der Ausgeglichenheit eine sehr große Priorität einräumen! Wie also lassen sich im Alltagsleben kraftspendende und erholsame Phasen einbauen? Wir alle wissen es: In der Ruhe liegt die Kraft. Wer top Leistungen vollbringt, muss sich erholen können.

Die Arten der Erholung

Zunächst einmal muss verstanden werden, dass es folgende unterschiedliche Arten der Erholung gibt:

- Körperliche Erholung
- Geistige/mentale Erholung
- Emotionale Erholung

Ziel ist natürlich, eine **allumfassende Entspannung** zu erlangen. Glücklicherweise wirken die drei Arten der Erholung aufeinander ein und beeinflussen sich gegenseitig. Die meisten Menschen stehen heutzutage nicht mehr unter hoher körperlicher Belastung. Demnach scheint es nicht so wichtig zu sein, sich körperlich viel zu erholen. Trotzdem ist die körperliche Erholung nicht zu vernachlässigen, denn wer lange Zeit unter Dauerstress stand, erfährt irgendwann körperliche Symptome als Ausdruck einer ungesunden Lebensweise. Somit ist der Körper direkt betroffen und sollte also auch in der Erholung beachtet werden. Für die **allumfassende Entspannung** ist es außerdem notwendig, dass auf jeder Ebene Erholung stattfindet.

Körperliche Erholung

Es gibt ganz eindeutige, physiologisch nachgewiesene Prozesse, die den Körper in eine Erholung führen. Klassiker sind z.B.: Massage, Sauna, Solarium, Badewanne, Akupressur, Akupunktur usw.

Geistige/mentale Erholung:

Damit ist die Art der Erholung gemeint, die den Geist im Sinne des Denk-Apparats beruhigt. Für diese Art der Erholung, ist es schwierig eine generalisierte Empfehlung auszusprechen. Ein gutes Beispiel dafür ist Musik, die eine sehr mental entspannende Wirkung erzielen kann. Welche Art von Musik eine Person entspannt, ist aber nicht bei

jedem Menschen gleich, den einen entspannt, was den anderen reizt. Neben der Musik ist die Stille ist natürlich auch eine offensichtlich passende Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Meditation ist eine der beliebtesten geistigen Entspannungsmethoden. Mit dem Ziel „runter zu fahren“, indem der Geist mitsamt der ganzen Denkleistung gewissermaßen auf Standby gesetzt wird. Im Grunde eignet sich folgende Faustregel für geistige Erholung:

Mit weniger Reizen von außen, kann sich der Geist besser entspannen.

Wir verarbeiten ständig sehr viele Informationen. Sowohl solche, die von außen auf uns hereinströmen, als auch solche, die von innen in uns aufkommen. Der Schlaf eines Menschen ist so wichtig und so erholsam, weil das Bewusstsein sich maximal auf die inneren Prozesse konzentrieren kann. Auch im Wachzustand können wir uns dieses Prinzip zu Nutze machen. Dies bedeutet also, dass Dinge wie Filme, Serien, Internet Surfen oder Social Media keine mentale Erholung darstellen (allerdings können sie eine emotionale Erholung darstellen und sind somit nicht pauschal ungeeignet!).

Die Reize von innen können unter Umständen schon ganz schön belastend sein. Darum ist es sehr nützlich, sich von der Reizüberflutung (von außen) abzukapseln, um mehr Ressourcen für die Verarbeitung innerer Prozesse zu haben.

Für die mentale Erholung hilft also eine **starke Entschleunigung**. Der Großstadttrubel ist natürlich weniger entspannend als der eigene Garten. Ob ein Spaziergang im Park, eine Wanderung im Wald oder ein meditatives Essen in der eigenen Küche, jeder braucht seine individuelle mentale Oase, auf die er regelmäßig zurückgreifen kann.

Emotionale Erholung

Dieser Aspekt der Erholung ist sehr individuell und vielseitig. Emotionale Erholung ist das, was Freude bereitet. Das, was positive Gefühle fördert und einen Menschen in umfassenden Genuss bringt. Ein rührender Film kann emotional erholend wirken, ein abendliches Glas Rotwein mit einem geliebten Menschen, Zeit mit den eigenen Kindern verbringen, Aktivitäten mit guten Freunden oder einfach Zeit für sich allein zu haben. Es gibt eine unendliche Vielzahl an Dingen und bei jedem kann es anders sein. Emotionale Erholung ist eine hohe Kunst und erhöht die Lebensqualität extrem! Ein Mensch, der diese Kunst beherrscht, hat es im Leben schon sehr weit gebracht.

Zugleich basiert emotionale Erholung auf der Fähigkeit, Gefühle hochkommen zu lassen und vollständig zu erleben. Dies ist von höchster Wichtigkeit und hat einen sehr heilsamen, therapeutischen Effekt. In einer schnelllebigen Welt mit viel Hektik und Stress werden Gefühle häufig unterdrückt. Dies ist auch notwendig, um in vielen Situationen des Alltags gut funktionieren zu können. Wenn aber all diesen unterdrückten Gefühlen keine Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist das sehr ungesund. Darum räumen sich ausgeglichene Menschen bewusst Zeiten ein, in denen Emotionen Raum gegeben wird.

Sinnvolle Gestaltung von Erholungsmaßnahmen

Die große Herausforderung für den modernen Menschen ist es, die äußere Hektik mit innerer Ruhe zu tragen. Dabei hilft die Fähigkeit, in den jeweilig passenden Modus zu wechseln:

- Der Leistungsmodus: Du fokussierst die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel oder eine Aufgabe. Die Wahrnehmung wird auf das Hilfreiche und Notwendige reduziert.
- Der Wahrnehmungsmodus: Du sensibilisierst Dich für den Moment. Nichts wird bewusst kontrolliert oder ausgerichtet. Es gibt weder Ziel noch Aufgabe. Die Aufmerksamkeit verteilt sich gleichermaßen auf alles was existiert (sowohl die physische Umgebung als auch die innere und feinstoffliche Welt).

Unser ursprünglicher, natürlicher Zustand ist der Wahrnehmungsmodus. Dieser sollte grundsätzlich gelebt werden. Er ist die Grundlage des Lebens. Der Leistungsmodus wird dann gebraucht, wenn es akut an der Zeit ist, ein Ziel zu erreichen oder einer zielgerichteten Tätigkeit nachzugehen, die ein gewisses Maß an Fokus bedarf. Manchmal muss zwischen den beiden Modi hin- und hergewechselt werden, um ein übergeordnetes Ziel zu erreichen. Beispielsweise muss ein Jäger seinen Wahrnehmungsmodus gebrauchen, um Spuren zu lesen; dann aber in den Leistungsmodus wechseln, um die Spur zu verfolgen.

Der hohe Stellenwert von Erholung

In dem zuvor gezeigten Symbol bezeichnet der Kreis im Inneren des Dreiecks die Sphäre der Erholung. Das Dreieck ist an seinen Ecken stark, auf dem Mittelpunkt zwischen zwei Ecken jedoch am schwächsten. Und genau das ist der Punkt, an dem der Kreis die Struktur des Dreiecks von innen heraus stützt. Übertragen bedeutet es, dass die Erholung die Basis eines „Highperformers“ ist. Zumindest wenn dieser Lebensstil in Gesundheit und Ausgeglichenheit stattfinden soll. Erholung ist das, was Leistungsfähigkeit überhaupt erst ermöglicht!

Der High Performance-Hippie

Stell dir vor, du hast die Kunst gemeistert, motiviert, strukturiert, fokussiert und erholt durch dein Leben zu gehen.

Der Wecker klingelt. Du stehst morgens auf. Der Tag ist schon geplant. Du musst also an nichts denken, weil alles schon vorbereitet ist. Du begibst dich genüsslich aus dem Bett und begrüßt den Tag. Du hast jeden Morgen Zeit für dich, für deine persönliche Routine. Du trinkst Kaffee, liest in einem Buch, hörst Musik und meditierst. Es ist wunderschön auf der Welt zu sein. Du machst dir ein gesundes Frühstück und nimmst noch eine angenehme Dusche, bevor du das Haus verlässt. Nun sitzt du im Auto auf dem Weg zu deiner Arbeit. Heute gibt es viel zu tun und der Tag fordert deine gesamte Aufmerksamkeit. Du hörst auf dem Weg schon Musik, die dich in Stimmung bringt. Auf der Arbeit angekommen steigst du in den Tunnel der Konzentration ein. Dein Fokus ist gesetzt, dein Ziel ist klar. Du eliminiertest jegliche Ablenkungsfaktoren und arbeitest hoch produktiv! Zwischendurch gibst du dich kurzen Entspannungsübungen hin, um immer mit einer Grund-Entspannung ausgestattet zu bleiben.

Die Arbeit ist getan. Wie auf Knopfdruck knipst du den „Jägermodus“ aus und widmest dich anderen Freuden des Lebens. Du tust heute nur noch Dinge, die dir persönlich gefallen. Triffst dich mit deinen Freunden, unternimmst tolle Dinge, gutes Essen, gute Stimmung und ein tief befriedigter Bewusstseinszustand. Du bist abends zu Hause. Ob

ERHOLUNG

mit Familie, mit Partner oder auch allein. Aber es war ein guter Tag. Du bist weitergekommen und hattest Spaß am Leben....