

ULRICH HOFFMANN



PAUSE

mosaik

ULRICH HOFFMANN



PAUSE

**Wie wir uns die Herrschaft über unsere
Zeit und unser Leben zurückholen**

mosaik

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe November 2019

© 2019 **Mosaik Verlag** in der

Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München

Redaktion: Dr. Christine Laudahn

Satz: Anja Laukemper

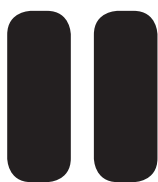
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

CH · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-39349-7

www.mosaik-verlag.de



INHALT

VORWORT	8
12 INSPIRATIONEN FÜR EIN LEBEN MIT WENIGER STRESS UND HEKTIK	15
1 ABSCHALTEN Wann Sie Ihr Handy unbedingt ausmachen sollten, warum das so wichtig ist und wie Sie es schaffen	17
2 ANLASSEN Wie Sie den ständigen Info-Strom in die richtige Bahn lenken	37
3 RAUSGEHEN Wie viel Zeit unter freiem Himmel Sie brauchen	51
4 DRINBLEIBEN Wie Sie konzentriert an einer Sache arbeiten und im Flow bleiben	61
5 OFFENHEIT Wie Sie die Welt um sich herum wieder wahrnehmen und genießen können	73
6 ABGRENZUNG Wann Sie welche Grenzen ziehen sollten – und wie Sie damit durchkommen	81

7 ECHTZEIT	93
Warum sich das Leben nicht immer weiter beschleunigen lässt und wie Sie sich Slow-Inseln schaffen	
8 NICHTSTUN	109
Was Sie alles nie wieder tun sollten, wie Sie das hinkriegen, und was Sie davon haben	
9 SPIELEN	123
Wie Sie ein Hobby oder eine Freizeitbeschäftigung finden, bei der Sie volltanken können	
10 ARBEITEN	137
Wie Sie bewusst Ihren Job gestalten, damit er nicht im Burn-out endet	
11 ALLEIN	149
Warum Sie Zeit ganz für sich brauchen und wie Sie lernen, diese sogar zu genießen	
12 GEMEINSAM	161
Warum persönliche Treffen mit guten Freunden oder Zeit mit der Familie so wichtig sind, um die Batterien wieder aufzuladen (und wie Sie diese gestalten müssen, damit es funktioniert)	
NACHWORT	172
LESETIPPS AUS MEINEM BÜCHERREGAL	174

VORWORT

Warum fallen Pausen uns so schwer? Weil wir an Zeitmangel leiden. Alles andere ist zumindest theoretisch unbegrenzt verfügbar: Liebe, Essen, Geld. Nur unsere Zeit ist endlich. Damit wird sie automatisch unser kostbarstes Gut. Also müssen wir sie nutzen und sollten sie nicht verschwenden.

Und wann haben wir Zeit erkennbar genutzt? Wenn wir produktiv waren. Je erschöpfter wir sind, desto besser hätten wir folglich unsere Zeit genutzt.

Genauer betrachtet scheint das jedoch ein Trugschluss zu sein. Ja, wir sollen glauben, dass unser Beitrag zum Bruttosozialprodukt der heilige Gral unseres Seins ist. Aber stimmt das? Es hängt zumindest davon ab, was Ihnen wichtig ist. Ihr Haus, Ihr Auto, Ihr Boot? Dann ist entsprechender Einsatz unabdingbar. Oft rechnet sich dieser Weg aber langfristig wohl doch nicht. Sondern führt zu Frust, Burn-out, Herzinfarkt. Wer früher stirbt, ist länger tot: Das realisieren immer mehr Menschen.

Wenn Sie später einmal auf Ihr Leben zurückblicken, was wird Ihnen dann wichtig gewesen sein? Die Zahl der Überstunden? Lob vom Chef? Ihr Gesamtvermögen? Vermutlich doch eher: Momente des Glücks und der Verbundenheit, Schönheit und Genuss. Klar: Vieles davon kann man sich nur leisten, wenn's im Job läuft. Und Arbeit ist ohnehin ein wichtiger Quell des Lebenssinns.

Dieses Buch ist keineswegs ein Lob der Faulheit. Ich habe nichts gegen Leistung, Ehrgeiz, Einsatz. »Pause« handelt von jenen Momenten, die uns zwischendurch erden. Zeiten der Ruhe. Der Erholung. Der Einkehr und Konzentration. Sie müssen nicht lang sein. Sie müssen nur stattfinden.

Pausen und Einsatz schließen einander nicht aus, sondern bedingen sich. Ich behaupte: Wer Pausen macht, hat dadurch nicht weniger, sondern mehr Zeit. Denn Zeit ist subjektiv.

VORWORT

»Zeitmangel« ist ein Widerspruch in sich. Jeder von uns hat genau gleich viele Stunden pro Tag zur Verfügung. Niemandem »mangelt« es an Zeit. Wir stopfen sie nur so voll, dass es uns krank macht. Es »mangelt« uns an qualitativ hochwertiger Zeit, in der wir die Dinge tun, die uns wichtig sind.

Wir nutzen die uns zur Verfügung stehende Zeit nicht auf die richtige Weise.

Mein Ziel bestand darin, ein Buch zu schreiben, dass Ihre Einstellung zum Thema Pause revolutioniert. Und dessen Lektüre bei jeder Leserin und jedem Leser zu mindestens einer substanziellen Verhaltensänderung führt. Handfeste, leicht umsetzbare Anregungen dafür finden Sie in jedem Kapitel.

»MACH MAL PAUSE«

Vor 20 Jahren wurde ich für die Entwicklungsredaktion eines Magazins angeheuert, das den einfallsreichen Namen »Mach mal Pause« tragen sollte. Darin standen Rätsel und belanglose Meldungen. Ein Heft, dessen Erfolgspotenzial damals gigantisch schien. Vom Internet hatten die meisten noch nicht mal gehört, überall saßen Menschen bei der Arbeit und langweilten sich. Sie wollten beschäftigt werden.

»Mach mal Pause« regte nicht wirklich dazu an, Pausen zu machen. Sondern es füllte die zwangsläufig im Arbeitsalltag eintretenden Pausen. Damals gab es noch reichlich solche Jobs: Man musste anwesend sein, aber hatte nur die Hälfte der Zeit etwas zu tun – und wurde auch entsprechend mies bezahlt.

Als ich meine Karriere als Journalist begann, hatte ich bereits den Niedergang der Schriftsetzer miterleben dürfen. Während ich meine ersten Praktika absolvierte, wurden unbefristet angestellte Männer mittleren Alters in fensterlose Einzelbüros abgeschoben, bis sie

VORWORT

freiwillig in Frührente gingen oder an Alkoholvergiftung starben. Sie wurden ersetzt durch Computer, mit deren Hilfe Zeitungsseiten doppelt und dreimal so schnell erstellt werden konnten.

Seit der Erfindung der Dampfmaschine und kurz danach der Fertigung am Fließband befürchten Skeptiker den Untergang des Abendlandes. Und es sieht so aus, als hätte unsere Generation gute Chancen, das nun endlich zu erleben. Stress wird von der WHO inzwischen als eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt angesehen. Durch Digitalisierung und Verdichtung der Arbeit wird beruflicher Stress wohl immer weiter zunehmen. Fast jeden plagt die Angst, bald nicht mehr mithalten zu können. Und privater Stress ... Wann haben Sie das letzte Mal jemandem in die Augen geschaut? Oder in Ruhe ein Buch gelesen?

Mit TV, Essen, Alkohol und Sport lenken wir uns ab von diesem Unwohlsein über das eigene Leben. Wir wissen, allein wir selbst sind verantwortlich für unsere Lebenszufriedenheit. Im Job sollen wir perfekt funktionieren, selbstbewusst und ohne Angst, bis die von uns trainierten Maschinen uns ersetzen, und nebenbei sollen wir auch noch unseren Körper und Charakter mithilfe von Ratgebern und Apps selbstoptimieren.

Wir versuchen, alles unter einen Hut zu bringen: Kinder und Karriere, Freunde und Familie, Witz und Wissen, Genuss und Gesundheit, Offenheit und Entschlossenheit, Engagement und innere Ruhe. Doch das schafft keiner! Denn wir könnten ja schließlich alles haben, alles machen, deswegen müssen wir uns ständig entscheiden, und schon das allein macht todmüde.

PAUSEN ERMÖGLICHEN DIE VIELGERÜHMTE WORK-LIFE-BALANCE

Aktuell erscheinen pessimistische Sorgenbücher über Stressbelastung, Burn-out-Prävention, Künstliche Intelligenz und die bevorstehende Entwicklung von Menschheit und Arbeitswelt im Viertelstundentakt. Die entsprechenden Forschungsdaten liegen vor und sind unbestritten.

Doch Pause zu machen ist gar nicht so einfach. Alle wollen die ganze Zeit etwas von uns. Und wenn nicht, dann schauen wir mal kurz aufs Handy, bis wieder jemand was von uns will. Wirklich Pause zu machen ist nicht das Gegenteil von arbeiten. Es kommt nicht nur darauf an, was wir nicht tun. Es kommt auch darauf an, was wir in der Pausenzeit tun.

Wie bringen wir die Willenskraft auf, nicht mehr abends im Bett noch Facebook zu checken oder Serien zu »suchten«? Und vor allem: Was machen wir dann stattdessen?

Dies ist ein Buch über die fast vergessene Kulturtechnik der Pause. Ein Ratgeber für alle, die ihren Verstand und ihre Seele nicht verlieren oder wenigstens zurückerobern wollen. In 12 Abschnitten werden Sie erfahren, welche Verhaltensweisen Ihnen nützen und wie Sie die neue Gewohnheit erfolgreich beginnen. Denn Sie sollen nicht Ihr ganzes Leben umkrepeln, sondern durch kleine, aber grundlegende Veränderungen einen möglichst großen Erholungseffekt erzeugen.

Schon der 1994 verstorbene Psychoanalytiker Erik Erickson stellte fest, dass der Schlüssel zu einem als gut empfundenen Leben darin besteht, »ausreichend Zeit für Arbeit, Liebe und Spiel« zu haben. Das ist heute nur noch selten der Fall.

»Pausen sind die Bandscheiben des Alltags«, sagt Stress-Expertin Carola Kleinschmidt, »sie verbinden unsere Aufgaben flexibel miteinander und verhindern Überlastung.« Daher finden Sie zu Beginn sowie am Ende jedes Abschnitts konkrete Handlungsmöglichkeiten,

VORWORT

die wenig Zeit kosten und viel bringen. Suchen Sie sich heraus, was gerade gut in Ihr Leben passt. Gehen Sie flexibel, offen, freundlich und spielerisch vor.

Die Vorstellung, (mehr) Pausen machen zu müssen, empfinden viele Menschen als zusätzlichen Stressfaktor. Woher soll die Zeit dafür kommen!? Dabei sind Pausen keine Alternative zu unserem aktuellen Alltag, sondern eine Ergänzung. Das Salz in der Suppe. Sie machen mit wenig Aufwand viel mehr aus dem Leben! »Pause« ist daher das Buch für alle, die sich nicht mehr leben lassen, sondern wieder zu sich kommen wollen.



**DIE KUNST DES
AUSRUHENS
IST EIN TEIL
DER KUNST DES
ARBEITENS.**



JOHN STEINBECK

12 INSPIRATIONEN
FÜR EIN LEBEN
MIT WENIGER STRESS
UND HEKTIK

1

ABSCHALTEN

**Wann Sie Ihr Handy unbedingt ausmachen sollten,
warum das so wichtig ist und wie Sie es schaffen**