

TONYA DALTON

THE **JOY** OF
MISSING OUT

© des Titels „the joy of missing out“ (ISBN 978-3-7474-0237-5)
2020 mgv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mgv-verlag.de>

EINLEITUNG

Überfordert

Es war ein wunderschöner Frühlingsmorgen, doch ich war viel zu beschäftigt, um zu bemerken, dass die Bäume zu blühen begannen oder der Himmel blau war. Ich hatte eine Mission. Ich hatte bereits den Mama-Spießrutenlauf auf dem Weg zur Grundschule hinter mir – auch bekannt als Fahrdienst – und versuchte, die Nerven im Wettkampf gegen die Zeit zu behalten, um Kate pünktlich im Kindergarten abzugeben. Ich schob sie durch die schmalen Gänge, knapp vorbei an den frischen, kaum zwei Tage alten Fingerfarben-Gemälden an den Wänden.

Zusammen hängten wir ihren Rucksack auf und während sie ihren Brotbeutel herausfischte, zählte ich im Kopf bis zehn und versuchte die Ungeduld, die mir den Rücken emporkroch, zu ignorieren. Ich war unruhig. Vor mir lag ein vollgestopfter Tag, das konnte ich sogar mit einer drei Kilometer langen To-do-Liste beweisen. Mit einem schnellen Küsschen auf die Wange verabschiedete ich mich von Kate, winkte rasch ihrer Erzieherin zu und raste durch den Flur zurück nach draußen, wobei ich es nach Kräften

vermied, mich in ein Gespräch verwickeln oder gar für eine weitere ehrenamtliche Aufgabe gewinnen zu lassen.

Endlich wieder im Auto, sank ich auf den Fahrersitz, bereit, meinen Tag zu beginnen. Ich erinnere mich noch, wie ich nach Hause flitzte, dann in der Mitte meiner sonnendurchfluteten gelben Küche stand und in Gedanken alle Aufgaben durchging, die vor mir lagen.

Ich machte einen Schritt Richtung Wäschekammer und hielt inne. *Nein, nicht die Wäsche*. Ich wandte mich Richtung Computer und schüttelte den Kopf. *Nein, daran sollte ich jetzt noch nicht arbeiten*. Ich drehte mich um mich selbst und diskutierte mit mir, was ich nun zuerst zu erledigen hätte. Ich drehte mich wortwörtlich im Kreis, wie ein Kreisel in Zeitlupe. In mir brodelte ein Gefühl von Überforderung, mir wurde schwindelig und ich war kurz vor dem Durchdrehen. Dann brach ich auf dem Boden zusammen und weinte gute fünfzehn Minuten lang.

Als ich mich langsam wieder aufrappelte – immer noch schniefend –, war ich wütend auf mich selbst. *Wie konnte ich nur so viel Zeit mit Heulen verplempern, wo ich doch so viel zu tun hatte?* Mit meinem Ärmel wischte ich mir die salzigen Tränen von der Wange, schalt mich selbst für meine Schwäche und machte mit meinem Tag weiter. Meine Gefühle vergrub ich tief in mir. Immerhin hatte ich eine To-do-Liste abzuarbeiten.

Das ist eine wahre Geschichte. Obwohl ich es damals noch nicht wusste, war ich selbst der Grund für meine Überforderung. Ich war so damit beschäftigt, »beschäftigt« zu sein – mein Tag war bis oben hin gefüllt mit Erledigungen und Aufgaben –, und doch hatte ich nie das Gefühl, genug getan zu haben. Ich hatte das Gefühl, im Kreis zu rennen, war erschöpft und gereizt. Ich war total gestresst davon, all die Dinge zu tun, die man so tut, damit die anderen

Frauen mich bewundern und denken würden, dass ich alles im Griff hätte.

Aber ich hatte es nicht im Griff. Die meisten Tage begannen damit, dass ich mich fragte, wie ich diese Fassade weiterhin aufrecht erhalten konnte, und sie endeten damit, dass ich mich wie eine Versagerin fühlte.

Ich verbrachte meine Tage im Dauergefühl der Überforderung.
Überfordert.

Dieses Wort höre ich von vielen Frauen, wenn sie beschreiben, wie sie ihre Tage wahrnehmen. Es scheint keine Rolle zu spielen, wie alt sie sind, in welcher Lebensphase sie sich befinden oder welchem Beruf sie nachgehen. Überfordert ist der rote Faden, der sie alle verbindet.

Überfordert von ihrer Verantwortung. Überfordert von ihrem Leben. Überfordert von ihren To-do-Listen. Völlig begraben unter Überforderung.

Hier ist eine Erkenntnis, die ich mit euch teilen möchte: *Überforderung ist nicht, zu viel zu tun zu haben. Es ist das Gefühl, nicht zu wissen, wo man anfangen soll.*

Zu wissen, wo man anfangen soll, kann extrem schwierig sein, vor allem, wenn wir eifrig zu allen sich bietenden Gelegenheiten Ja sagen – auch zu denen, die wir eigentlich gar nicht mögen –, wenn wir uns die Prioritäten anderer Menschen auf den Teller laden (und unsere eigenen beiseiteschieben), und wir uns darüber Sorgen machen, wie wir mit allen anderen mithalten können.

Echte Produktivität hilft uns dabei, zu wissen, wo wir anfangen sollen. Es ist eine bewusste Entscheidung, das Durcheinander und den Lärm in unserem Leben abzustellen. Es ist die Entdeckung des Glücks, das sich einstellt, wenn wir in unserer Mitte sind und erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und den Rest einfach weg-

lassen – es ist die Freiheit, Nein zu sagen und Prioritäten selbst zu setzen. Es ist JOMO.

Wir müssen anfangen, dieses Glück zu entdecken, zu dem zusätzlichen Lärm in unserem Leben Nein sagen zu können, und ein Leben anzustreben, das sich um das dreht, was uns wirklich wichtig ist. Wir müssen unsere Einstellungen verändern. Ich liebe das Wort *Einstellung*. Es gehört zu meinen Lieblingswörtern, denn unsere Einstellung hat die Kraft, unsere Perspektive zu verändern; ihr wohnt ein lebensverändernder Zauber inne.

Natürlich ist es leicht für mich zu sagen, dass du deine Denkweise ändern sollst. Dabei weiß ich selbst, wie schwer das sein kann. Vielleicht bist du wie ich – ein Ehrgeizling, eine Es-allen-recht-Macherin – und glaubst, dass Erfolg durch deine Taten definiert wird und nicht durch dich als Person. Du verbringst deine Tage damit, der Illusion von Erfolg nachzujagen, genau wie ich es tat, aber tief in deinem Inneren spürst du, dass es noch einen besseren Weg geben muss. Und du hast ja so recht!

Es ist ziemlich anstrengend, deine Einstellung zu ändern, aber es ist herrlich, sobald du verstehst, dass es einen großen Unterschied zwischen »beschäftigt sein« und »produktiv sein« gibt. Damit kämpfen viele von uns, weil wir fälschlicherweise glauben, dass wir sehr beschäftigt sein müssen, dass von uns *erwartet* wird, dass wir unsere Tage füllen.

Emily aus meiner Facebook-Gruppe schrieb: »Für mich fühlt [beschäftigt zu sein] sich an, als wäre ich eine Murmel im Flipper – im Gegensatz zum Abfahren einer Route von Punkt A zu Punkt B auf einer Landkarte. Im Letzteren liegt ein Sinn, statt einfach nur wahllos hin und her zu kugeln.«

Wahllos hin und her kugeln. Welch großartiger Vergleich, um zu beschreiben, wie sich das Leben anfühlt, wenn wir immer extrem beschäftigt sind, wenn wir wie im Hamsterrad herumrennen

und versuchen, alles im Griff zu haben und doch nichts erreichen! Am Ende des Tages sind wir frustriert und müde, haben die Mittagspause durchgearbeitet, waren beim Autofahren im Multitasking-Modus und haben selbst zwischen den Gute-Nacht-Geschichten unserer Kinder noch ein paar E-Mails eingeschoben.

Wenn wir versuchen, zu viel zu erledigen, überfrachten wir unseren Teller mit einer Vielzahl kleiner Aufgaben und Erledigungen. Wir haken hunderte Dinge auf unseren To-do-Listen ab, doch wenn wir abends ins Bett fallen und der Kopf auf das Kissen sinkt, denken wir: *Warum habe ich denn nicht mehr geschafft?*

Wir fühlen uns unbefriedigt, erfolglos und unglücklich, obwohl wir den ganzen Tag beschäftigt waren.

Auf der Jagd nach dem Beschäftigtsein

Wir müssen aufhören, es zu glorifizieren, dass wir »viel zu tun« haben. Wir müssen neu definieren, was Produktivität bedeutet – und im Unterschied dazu, extrem beschäftigt zu sein. Und wir müssen unsere Einstellung ändern. Unter Produktivität versteht man nicht, mehr zu tun, sondern Wichtiges zu tun. Wir sollten aufhören, immer mehr schaffen zu wollen, und stattdessen den Fokus auf unsere Prioritäten richten. Wenn uns das gelingt, kann unsere Vision eines idealen Lebens Wirklichkeit und Alltag werden.

Doch hier kommt der Haken: Es gibt keinen magischen Schalter, den man einfach »anknipsen« kann. Vielleicht hast du in der Vergangenheit schon Produktivitätmethoden ausprobiert und sie haben nicht funktioniert. Das versteh ich. Genauso habe ich mich an diesem Frühlingsmorgen auch gefühlt, als ich mich in meiner Küche um mich selbst drehte. Meine Bücherschränke

quollen von Büchern wohlmeinender Experten über, die mir vermittelten wollten, dass ich smarter arbeiten müsse, nicht härter; die mir die neuesten Life Hacks verrieten und mir erklärten, dass ich meine Balance finden müsse. Doch ihre strengen Systeme funktionierten für mich nicht.

Velleicht hat das mit der Produktivität deshalb für dich bisher auch nicht funktioniert – es ist ein Kampf, dein Leben in ein System zu quetschen, wo doch eigentlich das System zu *deinem Leben* passen müsste. Du kannst deine Produktivität so anpassen, dass dein Leben und deine Prioritäten im Mittelpunkt stehen.

Zusammen werden wir ein maßgeschneidertes Modell entwerfen, das für dich und dein Leben funktioniert. Man kann erfolgreich sein und sich dabei gleichzeitig auf seine Prioritäten konzentrieren – das möchte ich dir zeigen. Man muss nicht das eine für das andere opfern. Mir hat erst eine schwere Phase in meinem Leben die Augen geöffnet und gezeigt, wie sehr *wir uns hinter unseren geschäftigen Tagen und langen To-do-Listen verstecken*. *Wir stecken zwar ab und an die Nase hervor und ahnen, dass ein erfülltes Leben möglich sein könnte, doch wir fühlen uns nicht dazu berechtigt.* Ich bin hier, um dir zu sagen, dass du dieses erfüllte Leben verdienst. Wir alle können außergewöhnliche Leben führen, ganz ohne den Druck, immer mehr tun zu müssen, und wir können besser leben, indem wir weniger tun.

Produktiv zu sein
bedeutet nicht,
Mehr zu tun, sondern
das zu tun, was
AM WICHTIGSTEN
ist.

Für mich begann es damit, die Angst und Sorge loszulassen, dass ich nicht genug leistete – dass ich nicht gut genug wäre. Jetzt verbringe ich meine Tage nicht länger damit, viel zu viel tun zu haben, und ich drehe mich nicht länger frustriert und ausgelaugt im Kreis.

Für diese Kursänderung musste ich mir Zeit einräumen. Ich machte es mir zur Priorität, mehr Zeit mit den wichtigen Menschen in meinem Leben zu verbringen und meine Zeitblöcke so einzuteilen, dass diese Zeitfenster ein Kernstück jedes Tages wurden. Ich entwickelte ein System der Produktivität, das es mir erlaubte, größere Zeitfenster für konzentrierte Arbeit und für mein Privatleben zu schaffen. Damit bin ich viel glücklicher.

Wir werden zusammen einen Plan entwickeln, bei dem wir die vier Schritte der *liveWELL*-Methode einsetzen – dem Verfahren, das ich entwickelt habe und das es mir ermöglicht hat, meine Zeit zurückzuerobern und ein Leben zu leben, das ich liebe. Diese Methode hat schon vielen anderen Frauen dabei geholfen, ein glückliches, produktives Leben zu führen. Frauen*, die sich einst überfordert gefühlt haben und jetzt Sätze wie diese sagen:

»Ich habe mich selbst wiedergefunden – das Selbst, das ich mal war, bevor die Kinder kamen – jenes Selbst, das Träume für die Zukunft hatte.«

»Ich schaffe es tatsächlich, Aufgaben vor der Deadline abzuschließen, und mein Selbstbewusstsein ist gewachsen.«

»Ich fühle mich nicht länger als Versagerin, wenn ich nicht alles schaffe.«

* Vielen Dank an euch, Melanie, Anna und Michele, dass ihr mir erlaubt habt, eure Erkenntnisse hier zu teilen.

»Ich bin aus tiefstem Herzen überzeugt davon, dass ich wirklich gute Entscheidungen für mich selbst, meine Gesundheit und meine Familie treffe.«

Einige dieser Frauen wirst du auf den nächsten Seiten kennenlernen. Sie stecken in den unterschiedlichsten Lebensphasen – es sind junge Mütter, alleinstehende Berufstätige, bei manchen sind die Kinder schon ausgezogen – und du wirst sehen, wie sie ihr Leben verändert haben. Du wirst von ihren Anstrengungen, ihren Aha-Erlebnissen und ihren Erfolgen erfahren.

Die *liveWELL*-Methode beinhaltet eine Reihe von kleinen, aber weitreichenden Veränderungen: leicht zu managen, einfach anzuwenden und doch mit gigantischem Einfluss auf das tägliche Leben. In der einfachsten Form kann die *liveWELL*-Methode dir helfen, dein Leben rund um deine Prioritäten aufzubauen. Der vierstufige Prozess erlaubt es dir, das System und die Strategien an dein Leben anzupassen und so abzustimmen, dass sie *für dich* funktionieren.

Lass mich die einzelnen Schritte kurz skizzieren:

- **Entdeckungen:** Weil du im Zentrum stehst – und nicht das System –, arbeiten wir gemeinsam zuerst daran, deine individuellen Ziele zu entdecken und die Prioritäten in deinem Leben zu identifizieren. Wir erschaffen einen Leitstern, der dir als persönliche Leitlinie für all deine Entscheidungen dienen kann und dabei hilft, dich auf das zu konzentrieren, was dir wichtig ist.
- **Klarheit:** Mit den Erkenntnissen aus dem ersten Schritt lernst du, solche Projekte und Aufgaben auszuwählen, die den stärksten Einfluss auf deine Ziele und Prioritäten haben werden. Wir schaffen wirksame Grenzen und erlernen

eine einfache Struktur, die hilft zu klären, was wichtig ist und was nicht.

- **Einfachheit:** Selbst wenn wir ein Leben führen, das auf unseren Prioritäten basiert, gibt es doch immer noch all die nicht so glamourösen Aufgaben zu erledigen, vom Haushalt bis zu den Finanzen. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, diese Systeme zu vereinfachen. Wir entwerfen ein individuelles Verfahren, das es dir erlaubt, sowohl dein Berufsleben als auch dein Privatleben mit weniger Anstrengungen zu führen.
- **Harmonie:** Nachdem wir nun deine Ziele entdeckt haben, geklärt haben, was dir wichtig ist, und eine solide Grundlage für vereinfachte Systeme geschaffen haben, damit die Dinge rund laufen, werden wir daran arbeiten, alles zusammenzuführen und Harmonie zu kreieren, sodass du beginnen kannst, genau jenes Leben zu führen, das du liebst.

Jede Stufe in diesem Prozess baut auf den vorangegangenen auf und unterstützt dich in deinem produktiven Leben. Wenn du produktiv bist, erledigst du deine Prioritäten in den Kernzeiten jedes einzelnen Tages. Und wenn der Fokus auf deinen Prioritäten liegt, kannst du endlich deinen Freiraum genießen – und du kannst es dir erlauben, langsam zu machen und die Ruhe anzunehmen.

Falls das einschüchternd wirkt, kann ich dich beruhigen: Was in den folgenden Kapiteln erläutert wird, ist keine höhere Mathematik. Nichts davon ist kompliziert oder schwer zu verstehen. Es ist überraschend einfach. Und weißt du, warum? Es geht wirklich nur um die Wahl, die wir treffen, und die Einstellung, die wir uns zugelegt haben. Das Schwierigste daran ist die Entscheidung, es endlich anzupacken.

EINLEITUNG

Dieses Leben, von dem du die ganze Zeit träumst, wohin du in deinen Tagträumen wanderst, wenn du mal einen Moment zum Durchatmen findest, vielleicht unter der Dusche oder in der Warteschlange für deinen morgendlichen Kaffee: Was *fehlt* in diesem Tagtraum? Das Stressgefühl, wenn man sich übernimmt? Ich wette, dass es das darin nicht gibt. Oder die Hektik und das dauernde Tempo? Verschwunden. Was ist mit der schweren Last der Verpflichtungen, die du alle aus Schuldgefühl übernommen hast? Es gibt sie dort nicht.

Das Glück liegt genau darin – in diesen fehlenden Elementen. Dort verbirgt sich die Freude und wartet nur darauf, von dir entdeckt zu werden. Los geht's, hol sie dir! Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass das Leben deiner Träume Wirklichkeit wird.

ENTDECKUNGEN MACHEN

1

Entdecke deine Prioritäten und deine Bestimmung, damit du aufhören kannst, weiterhin »alles« erledigen zu wollen.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du durch die Gegend irrst. Dass du dich in deiner Verunsicherung irgendwie verlaufen hast. Du erhoffst dir mehr vom Leben, aber du weißt nicht, wie dein idealer Tag wahr werden könnte, wie du ihn zum Alltag machen kannst. Das ist ein perfekter Ausgangspunkt!

Entdeckungen sind der erste Schritt der *liveWELL*-Methode, denn Produktivität sollte genau auf dich und das Leben deiner Träume zugeschnitten sein. Jeder von uns will mit etwas anderem glänzen, also müssen wir zuerst eine Antwort darauf finden, wer wir eigentlich sind.

In diesem Kapitel schürfen wir ein wenig tiefer, wer du bist und was deine einzigartigen Prioritäten sind. Wir werden einige der falschen Glaubenssätze aufdecken, die dich ausbremsen und von dem außergewöhnlichen Leben abhalten, das du verdienst. Wir werden Hand in Hand daran arbeiten, zu entdecken, wer du wirklich bist. Alles, was wir beim Entwurf dieses produktiven Lebens gemeinsam aufbauen, wird auf diesem Fundament ruhen – und du bist der Mittelpunkt.

KAPITEL 1

ENTDECKE DICH SELBST

Entwirf die höchste, größtmögliche Vision für dein Leben, denn du wirst, woran du glaubst.

Oprah Winfrey

»Und – was hast du heute so gemacht?« Die Frage kam ganz unschuldig daher, beim Abendessen. Ich lehnte mich gerade über den Tisch und war dabei, Jacks Hühnchen in kleine Stücke zu schneiden und spürte plötzlich das Messer über den Porzellanteller schaben wie eine Nadel über die Schallplatte.

Ich wusste, dass sich John wirklich dafür interessierte, wie ich meinen Tag verbracht hatte. Aber jeden Abend, wenn er mir diese Frage stellte, fühlte ich, wie meine Handflächen feucht wurden und sich mein Herzschlag ein klein wenig beschleunigte.

Ich hasste diese Frage. Ich hasste sie, weil ich mich durch sie klein fühlte. Ich hatte das Gefühl, ich müsste mich für die letzten zwölf Stunden meines Tages rechtfertigen – nicht vor ihm, sondern vor mir selbst. Ich hatte das Gefühl, ich müsste beweisen, dass ich meinen Tag damit verbracht hatte, die beste Arbeiterin, die beste Mutter, die beste Freundin, die beste Helferin, die beste ... in allem zu sein.

Und trotzdem fühlte ich mich ungenügend. Nicht ganz am Ziel. Ich glaubte, dass ich nicht hart oder lang genug gearbeitet hatte. Ich hatte nicht genügend Dinge auf meiner ständig wachsenden To-do-Liste abgehakt, ich war nicht geduldig genug gewesen und ich hatte zu oft mit den Kindern geschimpft.

Es spielte keine Rolle, dass ich mir den ganzen Tag die Hacken abgelaufen hatte. Dass ich jede einzelne Minute geschuftet und

die Aufgaben von 36 Stunden in einen 24-Stunden-Tag gepackt hatte. Ganz ehrlich, an den meisten Abenden wurde mein Hirn bei dieser Frage einfach komplett leer. Was *hatte* ich denn den ganzen Tag lang getan? Während ich hektisch mein Hirn durchforstete, übersah ich die unzähligen Rollen, die ich während des Tages aus gefüllt hatte: Mutter, Geschäftsführerin, Freundin, Lehrerin. Und die Liste ging weiter.

Wenn ich mal tief Luft geholt hätte, wäre mir eingefallen, dass ich eine gute Handvoll Kunden-E-Mails beantwortet hatte, mit den Kindern in der Bibliothek gewesen und mit ihnen auf dem Spielplatz herumgetobt war, dazwischen mehrere Ladungen Wäsche gewaschen und einen ordentlichen Fortschritt bei der Gestaltung meiner neuen Website gemacht hatte. Ich hätte mir selbst die Gnade gewährt zu sehen, was alle anderen sahen: *eine Frau, die ihr Bestes gab.*

Doch das konnte ich nicht sehen. Statt all meine Erfolge aufzuzählen, ratterte ich herunter, was ich alles *nicht* geschafft hatte. Ich hatte vergessen, Jack zum Kunstunterricht anzumelden; ich hatte es nicht auf die Post geschafft; der Eintrag auf meinem Blog war auch nicht fertig geworden, und ...

»Wow!«, unterbrach mich John scherhaft. »Hast du denn heute überhaupt irgendwas geschafft?«

Meiner Ansicht nach nicht. Heiße Tränen strömten mir übers Gesicht, weil ich keine einzige Sache erkennen konnte, die ich »richtig« gemacht hatte. Ständig nicht gut genug. Ich war gut darin, das Gute in anderen zu erkennen, aber meine eigenen Erfolge konnte ich nicht sehen.

Murmelglas - Momente

Kennst du die Murmelglas-Methode? Das ist eine alte Lehrmethode. Ich habe sie selbst früher im Unterricht eingesetzt. Es ist ganz einfach: Jedes Mal, wenn einem Kind etwas gut gelingt, lässt man eine Murmel in ein Glas fallen. Wenn das Glas voll ist, bekommt die ganze Klasse eine Belohnung.

Aufregend ist jedoch nicht nur die Belohnung. Jede neue Murmel macht ein lautes und befriedigendes »Pling!«, wenn sie ins Glas fällt. Die Augen der Kinder werden groß und rund, solange man die Murmel in der Luft hält, und sie werden ganz still, um sie ins Glas klackern zu hören.

Als ich noch unterrichtete, war ich von der Macht des Murmelglases überzeugt, und zwar aus gutem Grund – es bestärkt gute Leistungen. Wir alle wollen, dass unsere Anstrengungen gewürdigt werden, richtig? Wir wollen Anerkennung für alles Gute, das wir getan haben. Deshalb glaube ich, dass wir alle ein unsichtbares Murmelglas mit uns herumtragen und darum betteln, dass es gefüllt wird.

Aufgestanden, Sport getrieben ... Murmel ins Glas! Pausenbrote für die Kinder gemacht ... Murmel ins Glas! – Moment, es waren gesunde Pausenbrote ... also *zwei* Murmeln ins Glas! Und so sammeln wir im Laufe des Tages immer mehr Murmeln und – »Pling! Pling!« – unser Glas wird immer voller.

Nur wenn etwas nicht so läuft wie erhofft, gibt es ein Problem mit dem imaginären Murmelglas. Wenn wir etwas Wichtiges fürs Abendessen vergessen oder eine Deadline verpassen, sagen wir nicht einfach nur: »Ups! Dafür gibt es aber keine Murmel.« Wir fühlen uns so niedergeschlagen, dass wir komplett den Halt verlieren, uns das Glas aus der Hand rutscht und am Boden zerschellt. Überall liegen nun Murmeln und Glassplitter. Es spielt keine Rol-

le, dass das Glas fast voll war. Es spielt keine Rolle, was uns alles gut gelungen ist. Den. Ganzen. Tag. Lang.

Statt die wunderbaren Murmeln, die wir uns schon verdient hatten, wieder aufzusammeln, denken wir, dass wir losrennen müssen, um noch mehr Murmeln zu verdienen. Wir stopfen also unsere Terminkalender mit Aufgaben und Erledigungen voll und versuchen krampfhaft, unser neues Murmelglas zu füllen, das uns den ganzen Tag über wieder und wieder aus den Händen zu gleiten scheint.

Es gibt viel zu viele dieser Murmelglas-Momente in unserem Alltag, stimmt's? Diese Momente, in denen unsere Murmeln überall verstreut sind, sodass wir sie nicht mehr zählen können. Das muss aufhören!

Doch viel zu viele von uns koppeln ihren Selbstwert an ihre Geschäftigkeit. Stress und Überforderung sind die Ehrenabzeichen für unseren Wert. *Fälschlicherweise glauben wir, dass wir versagen, wenn wir nicht unglaublich viel zu tun haben.* Im Versuch, die Balance zu finden, versuchen wir alles zu erledigen, aber je mehr wir tun, desto weniger gelingt uns.

Es ist wie Fahrradfahren

Das Problem, das ich mit dem Konzept der Balance habe, ist die Idee, dass man alles schaffen kann – und das auch noch auf gute Art. Balance hört sich super an. Aber Balance ist nichts anderes als ein Buzzword der Produktivität. Ein leeres Versprechen, das uns in dem falschen Glauben lässt, uns könnte alles gleichermaßen gut gelingen.

Wenn das Leben perfekt ausbalanciert ist, bewegen wir uns kaum nach vorn; im Gegenteil, wir drehen uns um uns selbst wie