# Alles hinwerfen?

**Spass erlaubt | Manchmal reicht ein kleiner SINN-voller Schritt, um viel zu verändern**

Foto: ©LIGHTFIELD STUDIOS - Fotolia.com

**Stefan Dudas**

Wie oft wollen wir nur noch alles hinwerfen? In der Arbeit wächst der Druck von Tag zu Tag. Die Informationen nehmen überhand. Was nur noch zählt: immer mehr Leistung. Abschalten nach der Arbeit? Fehlanzeige! Wie selbstverständlich tragen wir nicht nur gedanklich unsere nicht erledigten Aufgaben, sondern damit auch den Stress mit nach Hause. Der Zoff in und mit der Familie ist vorprogrammiert. Und Zeit für sich selbst ... woher bitteschön soll man die denn nehmen, bei all den Aufgaben, die täglich erledigt werden wollen?

## In sich gehen statt out erleiden

Viele Menschen erledigen fast ständig irgendwelche Dinge, die von ihnen „erwartet" werden. Mit dem Ziel, andere Menschen glücklich zu machen und als Ergebnis von ihnen Anerkennung zu bekommen. Gleichzeitig leiden sie daran, keinen tieferen Sinn im Leben erkennen zu können. Sie sind zu beschäftigt, sich dieser Frage zu stellen. Oder zu sehr in ihren Gewohnheiten gefangen: schlafen, arbeiten, fernsehen ... Da bleibt nur wenig Platz für Sinn und für sich selbst. Die Gefahr eines „Out"-Syndroms steigt.

## Burn-, Bore- oder Brown-out ...

Burn-out entwickelte sich inzwischen fast schon zu einem Modetrend und wirkt, im Unterschied zu einer Depression, Bu-

siness-tauglich. Eigentlich ist Burn-out völlig absurd: Menschen mit Selbstbewusstsein und oft in Führungspositionen arbeiten bis zur Bewusstlosigkeit. Das genauso gefährliche Bore-out scheint aber noch absurder: Menschen, in ihrer Arbeit dermaßen unterfordert und gelangweilt, müssen Beschäftigung vortäuschen, weil sie Angst vor der Kündigung haben. Relativ neu zu diesem Duo gesellt sich Brown-out. Dieser Begriff, aus der Elektrizitätswirtschaft stammend, bedeutet einen Spannungsabfall. Im Unternehmen ist damit der Mitarbeiter gemeint, der schleichend das Interesse an seiner Arbeit verliert, weil zu viele Regeln und fehlende Kreativität und Sinn diese bestimmen.

## ... ja sind wir denn noch zu retten?

Zu viel, zu wenig oder eine nicht erfüllende Arbeit. Für alle drei Situationen gibt es Begriffe. Doch wie sind wir zu retten? Ein Ausdruck, den viele nicht gerne hören, gibt die Lösung vor:

Eigenverantwortung. In diesem Wort steckt „Ortung" und damit eine Analyse, wo wir stehen und ob wir da überhaupt stehen möchten.

Warum tun wir das, was wir tun? Wie sehen die Konsequenzen aus? Wie fühlen wir uns dabei? Vor allem aber zählt, endlich tatsächlich etwas zu tun. Denn es hilft niemandem, die „Show" durchzuziehen und hinter dem Vorhang zusammenzubrechen. Darüber zu sprechen, kann ein Anfang sein.

## Das Kinder-Denk-Programm „Wenn ... dann"

Wir werden um etwas gebeten und sagen ohne zu zögern: „Ja, klar. Mache ich gerne." Dabei denken wir uns: „Mist, ich weiß schon jetzt nicht mehr, wie ich alles schaffen soll." Dieses Immer-das-machen-was-andere-erwarten und Sich-dabei-fast-selbst-aufgeben betrifft viele Menschen. Uns erscheint es oft als wichtiger, was der Nachbar, was Freunde und Kollegen über uns denken, als wir selbst. Unser internes Programm, „ich möchte von allen gemocht, wenn möglich sogar geliebt werden", erweist sich als extrem stark. Wir sagen zu oft „Ja" und zu selten „Nein", weil wir glauben, man erwarte das von uns. Sei es im Job, in der Beziehung oder im Verein. Dafür verbiegen wir uns oft sehr stark. Das Kinder-Denk-Programm, „so wie ich bin, ist nicht gut genug", entwickelt sich zur mentalen Grundhaltung: Erst wenn ich mein Zimmer aufräume ... hat mich meine Mama lieb. Erst, wenn ich gute Noten nach Hause bringe ... hat mich mein Papa lieb. Erst, wenn ich über 5.000 Euro verdiene ... bin ich „jemand".

## Sicherheit, Motivation und innere Ruhe

Kommen Menschen dann irgendwann an den Punkt, an dem sie genau diese Denkweise hinterfragen, entdecken sie plötzlich den wahren Sinn des Wortes „Selbstbewusstsein". Nämlich sich selbst bewusst sein.

Zu wissen, was man im Leben wirklich will und was eben nicht (mehr), wird die zentrale Frage.

Wenn ich nicht weiß, was ich selbst will, bin ich für alle Wünsche und Ziele von anderen Menschen offen. Ich mutiere zur Ja sagenden „Servicekraft" für andere. Zu wissen, was man selbst im Leben will, hat wertvolle Folgen: Ich erfahre dadurch Sinn im Leben. Ich komme zur „Be-SINNung". Daraus erwächst Sicherheit, Motivation und eine gewisse innere Ruhe. Sinn im Leben verändert nicht nur unser Leben, es verändert auch uns selbst. Denn diese innere Sicherheit und Ruhe ist mächtig: Plötzlich sehen wir unser Ziel als wichtiger an als das anderer. „Nein, sorry. Dafür habe ich keine Zeit mehr.", rutscht uns leicht über die Lippen – beim ersten Mal vielleicht noch etwas unsicher. Auch wenn unser Umfeld erstaunt oder sogar irritiert reagiert, weil wir ganz ungewohnt für uns selbst einstehen. Sehr schnell wird man dies aber akzeptieren und uns neu einstufen.

## Den Sinn erkennen

Zuerst müssen wir uns allerdings ernsthaft fragen: Was erfüllt uns wirklich? Was veranlasst uns dazu, für uns selbst einzustehen und das einzufordern, was wir wirklich verdienen? Der Sinn des eigenen Lebens ist sehr individuell. Jeder Mensch muss sich selbst auf die Suche danach machen. Auch, wenn wir weder in der Schule noch von den Eltern gelernt haben, uns mit solchen sehr persönlichen Themen zu befassen. Indem wir das ändern, erfahren wir einen tieferen Sinn im eigenen Leben und werden sicherer und glücklicher. Das macht doch Sinn, oder?

Lassen wir einmal unser Leben Revue passieren: 8,6 Stunden schlafen, 8,3 Stunden arbeiten, 3 Stunden fernsehen, Fakten und Unterhaltung, 1,2 Stunden essen und trinken, 0,3 Stunden Sport und 0,6 Stunden Sonstiges. Damit verbringt der „normale Mensch" seinen Tag. Und dann sollen wir auch noch über den Sinn des eigenen Lebens nachdenken? Schon als Kinder lernten wir: „Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps", also, dass man Beruf und Freizeit klar zu trennen hat. Das war früher vielleicht eher möglich, mutet aber heute den meisten utopisch an. Man bleibt abends bis zum Einschlafen erreichbar und am Morgen gilt der erste Blick nicht der smarten Person auf der anderen Bettseite, sondern dem smarten Phone auf dem Nachttisch. Und wir tragen mit dem Gehirn auch die Sorgen und Pendenzen der Arbeit mit nach Hause.

## Spaß ist ausdrücklich erlaubt

In der Schule lernen wir fürs Leben, aber nicht, was das Leben lebenswert macht. Man lernt, dass es ohne einen Beruf kein Weiterkommen gibt. Weiter ... wo das auch immer ist. Ein richtig guter Facharbeiter, der zudem seine Arbeit gerne macht, hat die Chance auf Beförderung. Nach einiger Zeit findet er sich in einem Büro, erstellt Excel-Dateien und berechnet die Produktivität seiner Angestellten. Macht er das noch gerne? Schon lange nicht mehr ... aber er bekommt ja mehr Geld und mehr Anerkennung. Klar, wir müssen alle etwas verdienen. Leider lernen wir nirgends, dass das, was wir dafür jeden Tag acht bis zwölf Stunden tun, auch Spaß machen könnte. Wir lernen nur, dass wir etwas tun müssen, um etwas zu bekommen. Geld, Ruhm, Anerkennung. Natürlich sind das alles schöne

**Stefan Dudas**

ist Business-Experte für Sinngebung. Der Keynote-Speaker, Coach und Autor legt humorvoll und tiefsinnig das Fundament für neue Denk-Ansätze. Sein „suxess-System für sinnbasiertes Management" vermittelt Sinnhaltigkeit in Führung, Kommunikation sowie Motivation. Im Dezember 2017 erscheint sein neues Buch „VOLL SINN – Nur was Sinn macht, kann uns erfüllen".

**Kontakt:** www.stefandudas.com

Dinge. Aber wir hinterfragen selten, aus welchem Grund wir tun, was wir tun. Und genau das wirkt sich über die Jahre aus. Wir gehen immer weniger gern arbeiten, setzen uns immer weniger ein – resignieren und enden beim DNV (Dienst nach Vorschrift).

## Drei Fragen gegen die Burn-out-Spirale

Bedeutet „ausbrennen", dass man vorher für etwas gebrannt hat? Nicht zwangsläufig. Eher sind viele in einer Spirale gefangen: „keine Fehler machen", „endlich weiterkommen", „Erwartungen erfüllen" und „gemocht werden wollen". Um der Burn-out-Spirale zu entkommen und mehr Sinn im Leben und Tun zu finden, helfen folgende drei Fragen:

**Frage 1: Auf welchem Spielfeld stehen Sie im Moment?**
Betrachten Sie Ihre momentane Lebenssituation. Stehen Sie gerade auf dem Brett von „Mensch ärgere dich nicht", „Monopoly" oder „Schach"? Es gibt Zeiten, in denen „Monopoly" wichtig ist – das Streben nach Geld und Anerkennung. In anderen Phasen geht es um strategisches Geschick, wie im Schach. Und manchmal kann man einfach würfeln und schauen, was im Leben passiert. In welchem „Spiel" befinden Sie sich gerade? Und wollen Sie überhaupt noch mitmachen?

**Frage 2: Haben Sie die Regeln bereits neu definiert?**
Regeln lassen sich auch ändern! Sie können sogar ein komplett neues Spiel konzipieren. Und Sie bestimmen dabei die Regeln. Sie suchen sich einen Arbeitgeber, der zu Ihrem Sinn und Ihren Werten passt oder Sie gründen Ihr eigenes Unternehmen. Doch dazu benötigen Sie Menschen, die Ihre Spielregeln so toll finden, dass sie bei Ihnen arbeiten wollen, Menschen, die Ihre Einstellung als so inspirierend ansehen, dass sie bei Ihnen Kunden werden wollen.

**Frage 3: Macht Ihr Spiel wirklich Sinn?**
Erstellen Sie ein Spiel mit einem tieferen Sinn, den Sie weiter kommunizieren können. Wenn dieser nämlich mit der Einstellung von anderen Menschen übereinstimmt, werden diese gerne mit Ihnen spielen – weil es für sie Sinn macht. Keine Angst, wenn das nicht auf Anhieb klappt. Das ist normal. Aber denken Sie darüber nach.

Die große Business-Welt gestaltet sich als ein Spiel mit bekannten Spielregeln. Man weiß ganz genau, was man wie tun muss oder was man wem wie sagen soll (oder eben nicht). Von heute auf morgen können wir das Spiel zwar nicht ändern, aber sehr wohl entscheiden, ob wir an diesem Spiel tatsächlich teilnehmen und wenn ja, welche Rolle wir übernehmen wollen.

## Zwei Fragen für mehr Sinn

Wahrscheinlich sucht die Menschheit nach dem großen Sinn des Lebens schon solange es sie gibt. Und doch muss sich jeder die Sinnfrage neu stellen.

**Was motiviert uns, jeden Tag aufzustehen und unserer Arbeit nachzugehen?**

Was ist der Sinn unseres Lebens? Hat er – der Sinn – überhaupt einen Platz in einem Leben, in dem Monotonie und Fremderwartung nahezu alles bestimmen? Theodore Roosevelt sagte schon 1903: „... das mit Abstand Beste, was das Leben uns bietet, ist hart an etwas zu arbeiten, das einen Sinn hat." Das stimmt absolut! Die Frage nach dem Sinn des Lebens sollte man nicht bei längst verstorbenen Philosophen suchen, sondern jeder müsste sie regelmäßig für sich selbst beantworten. Daher möchte ich abschließend allen Sinn-Suchern noch zwei weitere Fragen mit auf den Weg geben:

**Frage 4: Was hält uns davon ab, mehr Sinn in unserem Leben zu erleben oder Sinn bewusster wahrzunehmen?**
Wenn wir es uns doch insgeheim wünschen, warum befassen wir uns nicht damit und versuchen, mehr davon in unser Leben zu ziehen? Warum gehen wir nicht auf die Suche nach Sinn? Und warum hinterfragen wir nicht ab und zu unser Leben?

**Frage 5: Was hält Unternehmer davon ab, mehr Sinn in die Unternehmen zu bringen?**
Sicherlich macht es einem Unternehmer mehr Spaß, wenn er in dem, was er täglich tut, mehr Sinn sähe. Zudem wäre seine Kommunikation wirksamer. Und damit auch die Kommunikation mit seinen Mitarbeitern, die sich über die Sinn-Kommunikation garantiert freuen würden. Hinzu kommt der Nebeneffekt, dass er die Mitarbeiter nicht mehr mit der „Motivationspeitsche" antreiben müsste. Und schlussendlich lieben wir doch alle – auch als Kunden – Unternehmen, bei denen wir eine Geschichte mit Sinn oder einen klar kommunizierten Unternehmenszweck erkennen.

Lohnt es sich, über diese Fragen nachzudenken? Ich bin absolut überzeugt davon, weil manchmal tatsächlich ein kleiner SINN-voller Schritt (nach dem anderen) ausreicht, um viel zu verändern. Alles hinwerfen? Wenn wir ehrlich sind, macht das doch auch keinen Sinn!

AKOM leben!