

HART ARBEITEN UND  
SICH DURCHBEISSEN, UM  
ANS ZIEL ZU KOMMEN? DAS  
BRINGT UNS NICHT WEITER,  
WARNEN PSYCHOLOGEN,  
THERAPEUTEN UND  
MANAGEMENTBERATER. WER  
SICH REGELMÄSSIG AUSRUHT  
UND AUF DAS WESENTLICHE  
BESINNT, IST PRODUKTIVER -  
UND LEBT GESÜNDER.

WENIGER TUN, MEHR ERREICHEN:

**M A C H  
M A L  
P A U S E !**

TEXT: KRISTIN PELZL-SCHERUGA



**L**ang und hart arbeiten. Am besten rund um die Uhr – das scheint ein Erfolgsrezept zu sein, wenn man es beruflich zu etwas bringen will. Ans Ziel kommt schließlich nur, wer durchbeißt. Das gilt auch für unser Privatleben: Haushalt, Freunde, Familie – in jedem Bereich wollen wir gut performen. Also gehen wir später schlafen, damit wir noch mehr unterbringen an unseren dichten Tagen. Richtig ausruhen geht erst, wenn einmal weniger los ist. Vorher haben wir uns das nicht verdient. Das Problem ist nur: Es gibt immer etwas, was noch erledigt werden muss.

„Unsere Gesellschaft erkrankt an chronischem Perfektionismus. Wir glauben, uns Auszeiten, Pausen oder Erholungsphasen nicht erlauben zu dürfen. Weil dann jüngere, schnellere Arbeitskräfte nachkommen oder man als fauler Nichtsnutz gilt – vor allem vor sich selbst“, bestätigt die Grazer Psychotherapeutin Dr. Monika Wogrolly (siehe Interview auf der nächsten Seite). Dabei belegen immer mehr Studien: Gerade wer viel schaffen will, sollte regelmäßig Pausen machen. Denn dadurch sind wir leistungsfähiger, effizienter, kreativer und motivierter. Aber nicht nur das. Auch gesundheitlich profitieren wir von regelmäßigen Auszeiten. Sie machen uns resistenter gegenüber seelischen Krisen, Verstimmungen, Burn-outs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### Intensiv arbeiten, ausführlich pausieren

Auch der renommierte Wissenschaftler Alex Pang meint, dass der wahre Schlüssel für mehr Leistung und Kreativität in der Kunst liegt, richtig Pause zu machen. Er arbeitet im Silicon Valley im Bereich Managementberatung und hat seine bahnbrechenden Ideen und praktischen Tipps im Ratgeber „Pause. Tue weniger, erreiche mehr“ (*Arkana*) veröffentlicht. Ob Schriftsteller, Designer, Sportler oder Musiker: Begabte und kreative Menschen, so Pang, wechseln täglich zwischen Phasen intensiver, hochkonzentrierter Arbeit und ausführlichen Pausen.

### So erholen Sie sich optimal!

Viele Menschen sehen Ruhepausen als etwas geistlos Passives. Doch das Gegenteil ist der Fall: Insbesondere Kopfarbeiter empfinden gerade körperliche Betätigung wie kilometerlange Spaziergänge oder intensive Gartenarbeit als erholsam. Und selbst wenn wir vermeintlich passiv sind – etwa im Schlaf oder beim Dösen auf der Couch – arbeitet unser Gehirn in Wahrheit auf Hochtouren und führt wichtige Wartungsarbeiten im Körper durch.

„Ruhepausen sind etwas ganz Natürliches. Zu lernen, sich richtig gut zu erholen, macht sie noch effektiver“, sagt Alex Pang. Er sah sich den Alltag



vieler erfolgreicher Menschen genau an und entdeckte, dass sie dank Routine, langen Spaziergängen, gezielten Unterbrechungen, frühem Aufstehen und Kurzschläfchen untertags besonders viel erreichten. Daraus ergeben sich folgende Tipps für optimale Erholung:

- **Mini-Breaks.** Pausen müssen nicht lang sein. Schon eine Runde um den Block zu gehen sorgt für weniger Müdigkeit. Die meisten Menschen brauchen nach 45 Minuten Arbeit eine kurze Pause von fünf Minuten. Plus: Mittags eine längere Pause von mindestens 20 Minuten einplanen, bei der man den Schreibtisch verlässt!

- **Früh starten!** Scott Adams steht jeden Morgen um fünf Uhr auf, trinkt einen Kaffee und widmet sich dann seinen beliebten Comic-Strips. Das planmäßige frühe Beginnen scheint ein Geheimrezept für Kreativität zu sein. Auch Ernest Hemingway und John Cheever nahmen in den Morgenstunden ihre Schreibearbeit auf. Weiterer Vorteil: Wer morgens schon etwas erreicht hat, fühlt sich eher berechtigt, auch frühzeitig eine Pause einzulegen.

- **Leerpausen schätzen!** Schnell eine WhatsApp-Nachricht oder eine Mail beantworten, während man auf die U-Bahn wartet oder in einem Wartezimmer sitzt? Widerstehen Sie der Versuchung: Gerade diese „unnützen“ Momente bieten dem Gehirn perfekte Pausen zur Entspannung.

- **Nickerchen zwischendurch.** Dass sich Schlafmangel generell katastrophal auf unsere Produktivität auswirkt, ist längst erwiesen. Unterschätzt ist hingegen immer noch der kurze Schlaf untertags. Der frühere britische Premierminister Winston Churchill erachtete den Mittagsschlaf als wesentlich für sein inneres Gleichgewicht. Selbst während des Blitzkrieges zog er sich nach dem Mittagessen in seine Privaträume zurück, legte die Kleidung ab und schlief ein bis zwei Stunden. Danach nahm er ein Bad und war wieder frisch. Was kapriziös wirken mag, gab ihm die Energie, ein doppeltes Arbeitspensum zu bewältigen. Der Mittagsschlaf gab aber nicht nur Churchill selbst Kraft, sondern seine Seelenruhe übertrug sich auch auf das gesamte Kabinett. Heute weiß man: Selbst 20 Minuten Schlaf frischen die Energiereserven des Körpers wieder auf. Regelmäßig praktiziert, verbessert der Kurzschlaf sogar unser Gedächtnis.

- **Spazieren gehen.** „Ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen loswürde“, sagte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard. Tatsächlich gehört der Spaziergang bei vielen Denkern und Kreativen zum Tagesablauf. Die Schriftstellerin Alice Munro geht jeden Tag fünf Kilometer. Charles Dickens marschierte drei, vier Stunden pro Tag – sonst hätte er sich seine Gesundheit nicht erhalten können, wie er selbst zugab. Steve Jobs war bekannt für seine „Walking Meetings“, und tatsächlich halten sich viele

**I'M WALKING.** Viele Führungskräfte halten sich mit Spaziergängen geistig fit. Uber-Chef Travis Kalanick etwa geht 65 Kilometer die Woche. Steve Jobs war bekannt für seine „Walking Meetings“ entlang der grünen Straßen von Palo Alto. Noch ein Geheimtipp für Erfolg: Früh aus dem Bett!



## INTERVIEW

# „Immer weniger Menschen können ihre Freizeit genießen“

**PSYCHOTHERAPEUTIN**  
**DR. MONIKA WOGROLLY ÜBER**  
**DIE RISIKEN DER LEISTUNGS-**  
**GESELLSCHAFT - UND DARÜBER,**  
**WIE WIR PAUSEN RICHTIG**

**NUTZEN.**

**Ist Faulheit gesund?**

Man sollte klar zwischen Faulheit und Nichtstun unterscheiden. Viele Menschen fühlen sich nutzlos oder wertlos, wenn sie sich eine bewusste Pause gönnen. Das bewusste Innehalten ist aber wichtig, um leistungsfähig und motiviert zu bleiben.

**Warum schaffen es viele Menschen nicht, richtig abzuschalten?**

Wir stecken in einer „Wert-durch-Leistung-Spirale“. Das heißt, unser Selbstwertgefühl ist von unserer Leistungsfähigkeit abhängig. Und das ist fatal. Denn es gibt Zeiten, in denen wir einfach nicht leistungsfähig sind oder einmal weniger als sonst leisten können. Wenn wir aber in dieser Spirale feststecken, bedeutet das einen drastischen Verlust des Selbstwertgefühls. Das Selbstbewusstsein stürzt ein wie eine baufällige Ruine.

**Was kann man dagegen tun?**

Um es nicht so weit kommen zu lassen, sind wir angehalten, uns in der „Fähigkeit zum produktiven Nichtstun“ zu schulen – allein oder unter professioneller Begleitung. Viele Menschen haben verlernt, ihre Freizeit zu kultivieren und zu genießen. Doch diese Genussfähigkeit ist wichtig. Denn sie ebnet den Weg zu einem produktiven Nichtstun.

**Was passiert, wenn wir nicht genießen können?**

Ein Symptom unserer Zeit ist das Burn-out oder die Entlastungsdepression. Gerade in der Freizeit, wenn wir aufatmen könnten, verfallen viele Menschen in Depressionen. Sie haben das „produktive Nichtstun“ komplett verlernt. Der Mensch von heute ist ja auf einem rasenden Selbstoptimierungstrip. Wobei sich hier die Katze in den Schwanz beißt. Denn Selbstoptimierung bedeutet nicht „immer schneller, immer mehr, immer besser“. Eine intelligente Form der Selbstoptimierung leitet Menschen zum ursprünglichen Spürsinn für sich selbst und dazu, was gut für sie ist.

**Kann man diese Selbstfürsorge lernen?**

Ja, indem wir achtsam sind. Achtsamkeit kann man sich aber nicht in einem Wochenendseminar aneignen. Entscheidend ist die innere Einstellung, uns in unseren



**DR. MONIKA WOGROLLY**  
 ist Psychotherapeutin und Autorin  
 in Graz und Wien.  
[www.wogrollymonika.at](http://www.wogrollymonika.at)

Grenzen der Belastbarkeit selbst zu akzeptieren und uns nicht abzuwerten, wenn wir einmal nichts leisten können. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist dabei enorm wichtig.

**Kaffeepause oder Sabbatical: Wie lange muss eine Pause dauern, damit wir davon profitieren?**

Oft können auch kurze Pausen Wunder wirken. Aber auch hier gilt es herauszufinden, was uns guttut. Gerade wenn wir das schon gar nicht mehr wissen, kann das ein klares Signal für die Indikation einer längeren Auszeit sein. Ein totaler Tapeutenwechsel ist dann ratsam, wenn man in alltäglichen Routinen versinkt und schon ideenlos ist, wenn es darum geht, seine Freizeit zu gestalten.

**Zaffranax**<sup>®</sup>  
 mit Crossafryl<sup>™</sup>

Exklusiv erhältlich  
 in Ihrer Apotheke!



**FÜR POSITIVE STIMMUNG & EMOTIONALES GLEICHGEWICHT**

mit Safran Extrakt, B-Vitaminen und Magnesium

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

ZAF/102018/INS08



**SIND SIE STÄNDIG BUSY?**  
Wir sind gerne beschäftigt, weil wir uns damit oft vor wichtigen Entscheidungen drücken.



TONY CRABBE,

## TONY CRABBE: 6 TIPPS FÜR IHR AUFMERKSAMKEITSMANAGEMENT

1. Beschäftigen Sie sich nur zu festgelegten Tageszeiten mit der Inbox Ihrer E-Mails. Die restliche Zeit bleibt das Mailprogramm geschlossen.
2. Befolgen Sie die Zwei-Minuten-Regel: Jeder Punkt in Ihrer Inbox oder auf Ihrer Liste, der in weniger als zwei Minuten erledigt werden kann, sollte sofort angegangen werden. Der Zeitaufwand für die Organisation oder die Ablage der Tätigkeit wäre sonst größer als der Zeitbedarf, um sie auszuführen.

3. Tun wir mehrere Dinge gleichzeitig, kann unsere Leistung auf das Niveau eines Achtjährigen schrumpfen. Crabbe rät daher: „Erledigen Sie eins nach dem anderen!“

4. Das ständige Wechseln zwischen verschiedenen Aufgaben verlangsamt die Arbeit um 40 Prozent, selbst wenn wir das Gefühl haben, produktiv zu sein. Crabbe: „Reduzieren Sie die Wechselfrequenz zwischen Aufgaben, indem Sie größere Zeitbrocken für jede Tätigkeit reservieren und Ablenkungen auf ein Mindestmaß zurückfahren.“

5. Privat wie beruflich: Seien Sie nicht immer erreichbar! „Vergessen Sie Ihr Telefon, wenn Sie mit wichtigen Menschen zusammen sind. Üben Sie, ihnen Vorrang vor Ihren Telefonaten oder E-Mails einzuräumen.“

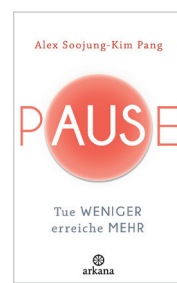
6. Erledigen Sie die schwierigste Aufgabe zuerst: Meist fällt nur der Beginn schwer. Vorteil der „Eat that Frog“-Strategie: Wenn Sie gleich morgens die „Kröte“, also die schwierige Aufgabe, schlucken, ist alles andere, was Sie an diesem Tag noch tun werden, halb so schlimm.

Führungskräfte mit Spazierengehen körperlich und geistig in Schuss. Studien bestätigen die entspannende und geistig erfrischende Wirkung des Spaziergangs – mitunter kann er sogar Geistesblitze auslösen. Dabei ist nicht die Umgebung ausschlaggebend, sondern das Gehen als solches.

### Mut zur Muße

Zu beschäftigt, um diese Tipps umzusetzen? „Busy sein“ sei eine Sucht, betont der britische Psychologe Tony Crabbe, früher selbst ein Stressgeplagter. Er hat ein Buch geschrieben, um sich selbst zu helfen („*BusyBusy. Stresse dich nicht, lebe!*“, Campus-Verlag). Wir seien gerne „busy“, weil wir uns damit vor den wirklich harten Entscheidungen drücken. Anstatt selbst zu denken, gestatten wir der Außenwelt, unsere Tagesordnung zu bestimmen. Es sei leichter, einfach nur zu reagieren (und möglichst alles zu erledigen), als schwierige Entscheidungen zu treffen. Sein Fazit: „Wer weniger tun will, braucht mehr Mut.“

Von Zeitmanagement hält er wenig. Geht es nach Crabbe, steigern wir unser Wohlbefinden durch zielgerichtete Konzentration: „Es geht darum, wie wir unsere Aufmerksamkeit einsetzen, nicht unsere Zeit.“ Seine Anti-Stress-Tipps finden Sie im Kasten rechts.



### ZUM WEITERLESEN:

**Alex Soojung-Kim Pang:**  
*Pause. Tue weniger, erreiche mehr.*  
Arkana, um € 20,60.

**Tony Crabbe:**  
*BusyBusy. Stresse dich nicht, lebe!*  
Campus, um € 19,95.

**„Viele fragen sich, wie man besser arbeiten kann. Aber wir denken kaum je darüber nach, wie wir besser pausieren können.“**

ALEX SOOJUNG-KIM PANG, Managementberater im Silicon Valley

