

„Auszeiten und Pausen steigern die Produktivität“

Unternehmer sind oft ständig im Arbeitsmodus. Wie wichtig eine Pause aber sein kann, weiß Auszeitcoach Christina Kropp.

ELISABETH NACHBAR

Sommerzeit ist Urlaubszeit – wie wichtig ist es, gerade jetzt die Zeit zu nutzen und auch einmal abzuschalten?

Der Sommer ist tatsächlich eine gute Zeit für eine längere Auszeit. Viele Geschäfte gehen sowieso schleppender, die Uhren drehen langsamer, warum dann die Zeit nicht nutzen? Die Dänen machen sogar landesweit sechs Wochen Ferien. Außer den Dingen des täglichen Bedarfs bekommt man in dieser Zeit so gut wie nichts. Es ist ein Land, das die Familie und das Privatleben hochhält, was nicht heißt, dass dort weniger gearbeitet wird, sondern zu anderen Zeiten.

Gerade Unternehmer nehmen sich selten eine Auszeit. Wie gefährlich ist es, immer erreichbar zu sein und zu arbeiten?

Dabei sollten gerade sie sich hin und wieder aus dem Alltagsgeschäft rausziehen, um Klarheit zu gewinnen und den Blick fürs große Ganze zu behalten. Wer seinen Tank nicht hin und wieder auffüllt, der kann irgendwann nicht mehr fahren, im schlimmsten Fall geht sogar der Motor kaputt. Dabei sind Unternehmer und Unternehmerinnen nicht nur für sich selbst verantwortlich, son-

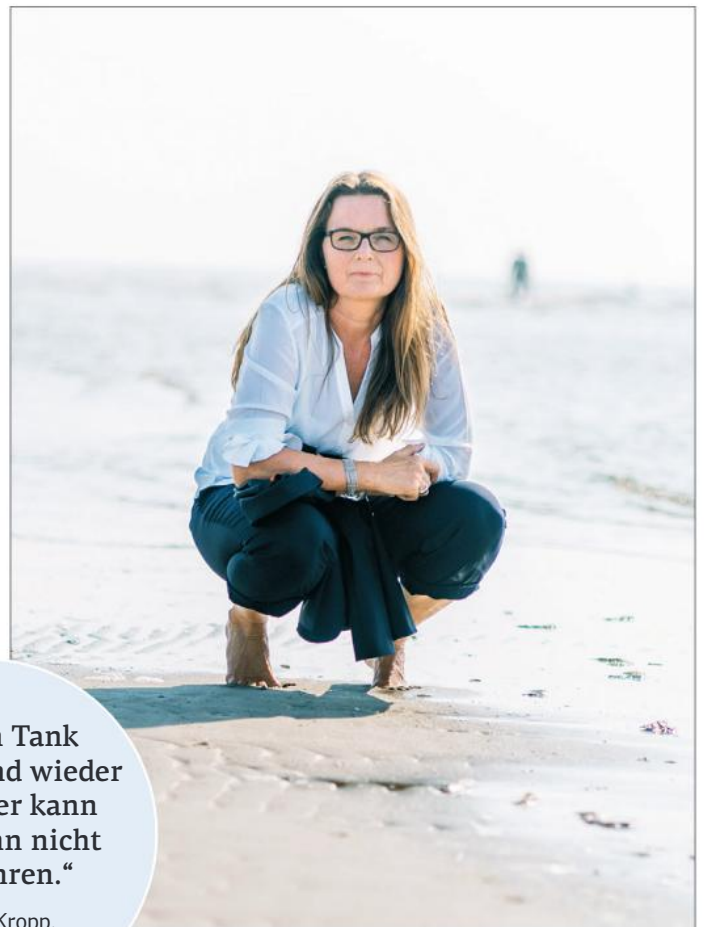
dern auch für die eigenen Mitarbeiter. Ein guter Grund mehr, die eigene Gesundheit nicht zu riskieren. Die ständige Erreichbarkeit und der dauerhafte Arbeitsmodus erlauben uns außerdem nicht, offene Schubladen zu schließen. Eine Auszeit bietet den notwendigen Abstand zu kleinen und großen Aufgaben. Sie ermöglicht neue Lösungswege und kreativere Ideen kommen zum Vorschein. Wer ausgeruht ist, kann dann auch wieder leistungsstark und mit Begeisterung anpacken. Wer das Handy nicht ganz zu Hause lassen will, der kann sich vielleicht eine oder zwei festgelegte Zeiten dafür am Tag nehmen.

Wie wichtig ist es, was man in seiner Auszeit tut?

So wichtig wie es ist, den richtigen Kraftstoff ins Auto zu tanken, um in dem Bild zu bleiben. Denn wenn wir in einen Diesel drei Liter Milch reinkippen, wird der Motor stottern und ruckeln, bis das Auto ganz liegenbleibt. Nur ein gut gewartetes Fahrzeug kann weit und auch mal über die Grenzen fahren. Bei Unternehmern beobachte ich oft, dass sie ihren Urlaub gar nicht nach ihren Bedürfnissen ausrichten, sondern einzig nach denen der Familie. Die kommt im

„Wer den Tank nicht hin und wieder auffüllt, der kann irgendwann nicht mehr fahren.“

Christina Kropp,
Auszeitcoach



Christina Kropp schult Unternehmer abzuschalten – und das unter anderem am Nordsee-Strand. Foto: KK/Christina Kropp

Alltag häufig zu kurz. Jeder sollte aber im Urlaub darauf achten, dass er wirklich auftanken kann. Wodurch wir uns erholen oder was uns Energie gibt ist abhängig von der Persönlichkeit.

Wie wichtig sind Pausen auch während eines normalen Arbeitstages für Chefs und Mitarbeiter?

Mehrere kurze Pausen steigern die Produktivität. Nach 60 bis 90 Minuten Konzentration wird jedes Gehirn ineffizient. Eine Mittagspause, egal wie lang sie ausgedehnt wird, reicht also nicht aus. Wir brauchen zwischendurch immer wieder eine Mikroregeneration. Oft reicht es, einfach mal die Tür zu schließen, die Ruhe zu genießen und durchzuatmen. Oder Sie rollen vom Monitor weg und „pressen Zitronen“. Das ist eine mentale Übung, bei der Sie Ihre Fäuste ballen. Dadurch werden beide Gehirnhälften aktiviert und ihre Zusammenarbeit gefördert.

Je nach Persönlichkeit reicht zum Regenerieren aber auch eine kurze Unterhaltung mit Kollegen in der Kaffeeküche aus.

Reichen zehn Minuten zwischendurch, um den Kopf freizubekommen?

Wenn es die richtigen zehn Minuten sind: ja.

Mittagessen im Büro oder mit den Kollegen, und die Arbeit bleibt Thema – ist das Sinn der Sache?

Was ich nicht befürworten kann, ist das schnelle „Picknick am Computer“. Wer es gesellig mag, für den ist es genau das Richtige, die Mittagspause mit den Kollegen zu verbringen. Die Gesprächsthemen sollten sich dann bestenfalls um andere Dinge als die Arbeit drehen. Aber das Mittagessen in Gesellschaft ist nicht für jeden etwas. Manch einer genießt einen ruhigen Spaziergang oder eine Sporteinheit.

ZUR PERSON

- ▶ Christina Kropp (51) ist Mentaltrainerin und diplomierte systemische Coach und schult Unternehmer sowie Teams.
- ▶ Die Deutsche setzt auf Coachings an Orten, wo an-

dere urlaube: in Auszeit-Räumen im Büro, draußen bei einer Wattwanderung in Husum (Nordsee), auf dem Rad, bei Canyonwanderungen oder im Strandstuhl direkt am Meer an der Costa Brava.