

Auszeit als Kulturelement

vom

Nutzen der Unterbrechung

© Thomas Hübner, www.kunstderauszeit.de

Der Begriff der Seele...

...als eine Tiefendimension des Menschlichen,
die sich der exakten Definition entzieht.

**„Wir wissen von unserer Seele wenig
und sind sie doch selbst“**

Georg Christoph Lichtenberg

Inhalt

0. In Kürze: Zur Person
1. Was meint „Kunst der Auszeit“?
2. Kunst der Auszeit – im Kontext der Leistungsgesellschaft
3. Was kann eine Kultur der Auszeit leisten?

1.

Was meint „Kunst der Auszeit“?

Die Kunst der Auszeit zu üben, heißt:

- **Abstand zu nehmen vom Alltag,**
- **systematisch und geplant:**
- **zu Prävention, Erholung sowie Selbstreflexion bzw. Neuorientierung.**



Das „Tübinger Karussell“ als Abbild unserer Gesellschaft...

Bild: Karussell

2.

„Kunst der Auszeit“ – im Kontext der Leistungsgesellschaft (1)

- **Zuwenig Zeit für zu viele Anforderungen**
- **Die Vertagungs-Gesellschaft**
- **Das Dasein im „Hier und Jetzt“ fällt zunehmend schwer**



„Kunst der Auszeit“ – im Kontext der Leistungsgesellschaft (2)

- **Am Anfang steht das „Leiden“**
- **Bedürfnis nach effizienten Auszeiten wächst**
- **Orientierungslosigkeit in Bezug auf effiziente Auszeiten besteht**

3.

Was kann eine Kultur der Auszeit leisten?

- Orientierung geben unter den zahlreichen Auszeitmöglichkeiten,
- Die Qualitäten und Vorteile verschiedener Auszeitmöglichkeiten darstellen,
- begründetes methodisches Material an die Hand geben,
- die Dominanz des Kognitiven konstruktiv hinterfragen.

Auszeit XL: Sabbatical (> Jahresurlaub)

- **Motive: Dichtung & Wahrheit**
- **Hilfe geben zur Strukturierung des Projekts**
- **Methodische Hilfestellung geben (z.B. Zielformulierung/Autorenmethoden)**
- **Begleitung anbieten (punktuell)**



Exkurs: Der Nachruf

- Schreiben Sie den Nachruf auf ihr eigenes Leben
- Tun Sie dies aus der Sicht eines Menschen, der ihnen nahe steht
- Was hat der „Verstorbene“ erreicht, was nicht, was wollte er noch erreichen, welche Wünsche, Ziele, Visionen hat er verwirklicht, welche nicht
- Für Mutige: Konfrontieren Sie die reale Person mit ihrem Entwurf und lassen Sie diese dazu Stellung nehmen >>



Exkurs: Der Nachruf

- **Dann schreiben Sie Ihren Nachruf so, wie sie gerne hätten, dass er gehalten wird...**
- **Vergleichen Sie die beiden Versionen und bestimmen Sie die Lücken zwischen Ist und Soll**
- **Bestimmen Sie die ersten (kleinen) Schritte, um die festgestellten Lücken aufzufüllen...**

Auszeit L: 3 Tage bis 6 Wochen

- Motive ähnlich XL: Neuorientierung, Kompensation von Belastung/Stress, Erholung
- kein Organisationsüberhang

>>



Auszeitformen: L

Auszeit L: 3 Tage bis 6 Wochen

- **Ergänzung der kognitiven Methoden:
Erdung/Rückbindung an die Existenz/Seele**
- **z. B. durch Methoden aus dem Bereich
„Ruhe, Stille, Konzentration“**



Exkurs: Meditation ist...

- **vermutlich die älteste wirksame Methode zur Entspannung,**
- **nicht zu verwechseln mit Religion/religiöser Einstellung,**
- **in Management und Projektleitung zunehmend beliebt, weil...**
- **sehr gut für Menschen, die im Alltag hoch beansprucht sind, wenig Zeit haben – diese aber effektiv nutzen möchten.**



Exkurs: Die Wissenschaft über Meditation

■ Meditation bewirkt...

1. eine ausgeprägte Entspannungsreaktion,
2. eine tief greifende Beruhigung von, Gefühlsleben und Geist
3. eine deutliche Verbesserung im Hinblick auf Stress, Blutdruck und Angstgefühle.

„Es ist nicht nachvollziehbar, warum Meditation nicht öfter in diesem Sinne eingesetzt wird“
(K. Grawe: Wirksamkeit v. Psychotherapien).

Auszeit M: 20 Minuten bis 2 Tage

- **Beratung (Coaching)**
- **Persönliche Beratung ist Tabuthema**
- **Sport kann (auch) gesund sein (Kompensation von Belastung/Erholung/Prävention)**
- **Schlaf überprüfen**

Schlafgewohnheiten: Stimmt es - oder nicht?

- „Wenig schlafen ist antrainierbar“, ist...

...falsch. Kurzschläfer ist man von Geburt an (5 Std. und weniger). Erst ab ca. 60 Jahren brauchen Menschen zunehmend weniger Schlaf.

- „Ein Mittagsschläfchen ist uneffizienter Luxus“, ist...

...falsch. Mittagsschläfer machen weniger Fehler und arbeiten effizienter. Wichtig: nicht länger als max. 15 Minuten schlafen. >>



Schlafgewohnheiten: Stimmt es - oder stimmt es nicht?

- „Schlaf vor Mitternacht ist besonders wertvoll“, ist...

...falsch. Hilfreich ist es aber, ungefähr zur gleichen Zeit (+/- 30 Minuten) schlafen zu gehen.

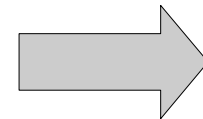
Auszeit S: 1-20 Minuten

- Die knackige Pause für zwischendurch
- Effiziente Unterbrecher (bekannt bis skurril...)
- Konzentrationale Entspannung, fokussierter Spaziergang



Der Seele Grenzen kannst du nicht finden,
auch wenn du gehst und jede Straße
abwanderst; so tief ist ihr Sinn.

Heraklit





Die Inhalte dieser Präsentation finden Sie vertieft
und erweitert in dem Buch:

Thomas Hübner: Die Kunst der Auszeit. 24 €
ISBN-10: 3280051711
ISBN-13: 978-3280051719

weiter Informationen zum Buch unter:
www.kunstderauszeit.de