

#38 Mach mal Pause!

Hallo und herzlich willkommen zu dieser Folge, in der es um etwas geht, das wir wahrscheinlich alle kennen und mich gerade voll erwischt: das Thema Pause machen.

Nicht der Schnellste gewinnt

Ich bin da vielleicht nicht so wirklich gut drin, sondern viel besser darin, ein Projekt nach dem anderen zu starten und mir neue Dinge auszudenken. Aber in letzter Zeit musste ich immer öfter daran denken, dass ich mal einen Artikel gelesen habe, wo es darum ging, dass nicht der schnellste Läufer das Rennen gewinnt. Denn seien wir uns ehrlich: Bei einem professionellen Marathon können die ersten Läufer alle gleich schnell laufen. Das ist nicht das Thema, sondern derjenige, der sich in den Pausen am besten regeneriert, gewinnt.

Das Hamsterrad-Gefühl

Und da hat es bei mir jetzt irgendwie Klick gemacht, weil ich gemerkt habe, ich war auch so in diesem Hamsterrad-Rennen und ein Projekt nach dem anderen. Im ersten halben Jahr ist bei mir wahnsinnig viel passiert und das merke ich jetzt mittlerweile einfach.

Es ist gerade Sommerzeit, die meisten sind im Urlaub. Bei mir stehen viele große Projekte an – einerseits Kundenprojekte, andererseits interne Projekte. Und ich merke, wie ich einfach immer von Deadline zu Deadline, von Meeting zu Meeting, von Projekt zu Projekt gelaufen bin und gar nicht wirklich die Zeit hatte zum Nachdenken. Hauptsache es geht weiter.

Meine Mitarbeiterin lacht mich schon immer aus, weil ich immer sage: „Nächsten Monat wird es entspannter.“ Das sage ich jetzt seit März. Und bis jetzt ist es noch nicht wirklich entspannter geworden. Wenn ich mir die nächsten Wochen anschau, geht es ziemlich gut so weiter.

Wenn Leidenschaft zur Belastung wird

Und ich mag das, versteh mich nicht falsch. Ich finde das großartig. Ich mag es, viel zu tun zu haben. Ich mag, wenn sich neue Projekte auftun. Ich merke aber, wie ich gerade auch ein bisschen müde werde. Denn auch die echten Pausen in den letzten Monaten waren nicht wirklich erholsam, sondern es war einfach nur ein irgendwie wieder halbwegs auf null zu kommen.

Ich habe gemerkt, wie manche Entscheidungen nicht mehr so überlegt waren. Wie ich nicht mehr diese Zeit hatte innezuhalten und über manche Sachen nachzudenken, strategische Entscheidungen zu treffen. Dass ich oft nur noch reagiert habe, anstatt zu agieren. Und das teilweise nicht mal gemerkt habe.

Die Erkenntnis

In den letzten Wochen war es tatsächlich etwas ruhiger. Und jetzt habe ich gemerkt: Moment mal, jetzt wird es gerade alles ein bisschen viel. Und ich finde, je lieber man das macht, was man tut, umso schwieriger ist es sich einzugestehen, dass man ein bisschen langsamer machen soll.

Langsam ist überhaupt nicht meine Geschwindigkeit. Ich mag nichts lieber, als wenn etwas zu tun ist und Projekte zu erledigen sind und Deadlines einzuhalten sind. Ich mag das wirklich. Aber ich habe einfach gemerkt, jetzt braucht es doch ein bisschen Pause. Sogar ich brauche Pause.

Zeit für das Wesentliche

Zeit zum Gedanken schweifen lassen. Zeit, die neuen Projekte umzusetzen. Zeit, um einfach wieder neue Skills zu lernen, zu sein, zu leben und neue Ideen entstehen zu lassen.

Und genau deswegen mache ich jetzt über den Sommer Pause mit diesem Podcast, obwohl ich es eigentlich nicht machen wollte. Aber ich habe einfach gemerkt, dass sich der Podcast auf einmal nach Pflicht angefühlt hat und nach Reagieren. Und ich zwar ganz, ganz viele Ideen in der Pipeline hatte, aber dann oft irgendwie um halb zehn am Abend dastehe und denke: „Oh Mist, ich muss jetzt noch eine Podcast-Folge aufnehmen.“

Routinen vs. Spontaneität

Denn in was ich nämlich auch nicht so gut bin, ist Routinen einzuhalten. Entwickeln kann ich sie großartig – ich bin großartig im Routinen entwickeln. Ich bin nicht so großartig darin, sie einzuhalten, weil dann kommt irgendwas Neues und ich denke: „Oh großartig, das mache ich jetzt.“

Es ist ja so, dass in meinem Podcast ziemlich viel Arbeit steckt, auch wenn die Folgen nicht so lang sind. Ich mache mir ziemlich viele Gedanken, skriptiere alles und halte mich dann nur ungefähr zu maximal 80 Prozent ans Skript, wenn überhaupt.

Und deswegen mache ich jetzt eine Pause und wünsche euch einen schönen Sommer.