

TEXT__STEFANIE WIGGENHORN

Katrin erledigt oft 27 Dinge gleichzeitig: Sie ist Geschäftsführerin ihrer eigenen Firma und Mutter einer einjährigen Tochter. Konzentration auf eine Sache? Manchmal ganz schön schwierig. Damit soll Schluss sein! Katrins sehnlicher Wunsch:

»ICH MÖCHTE MICH BESSER KONZENTRIEREN KÖNNEN«

Kein Problem!
UNSERE EXPERTEN LASSEN
SIE NICHT HÄNGEN

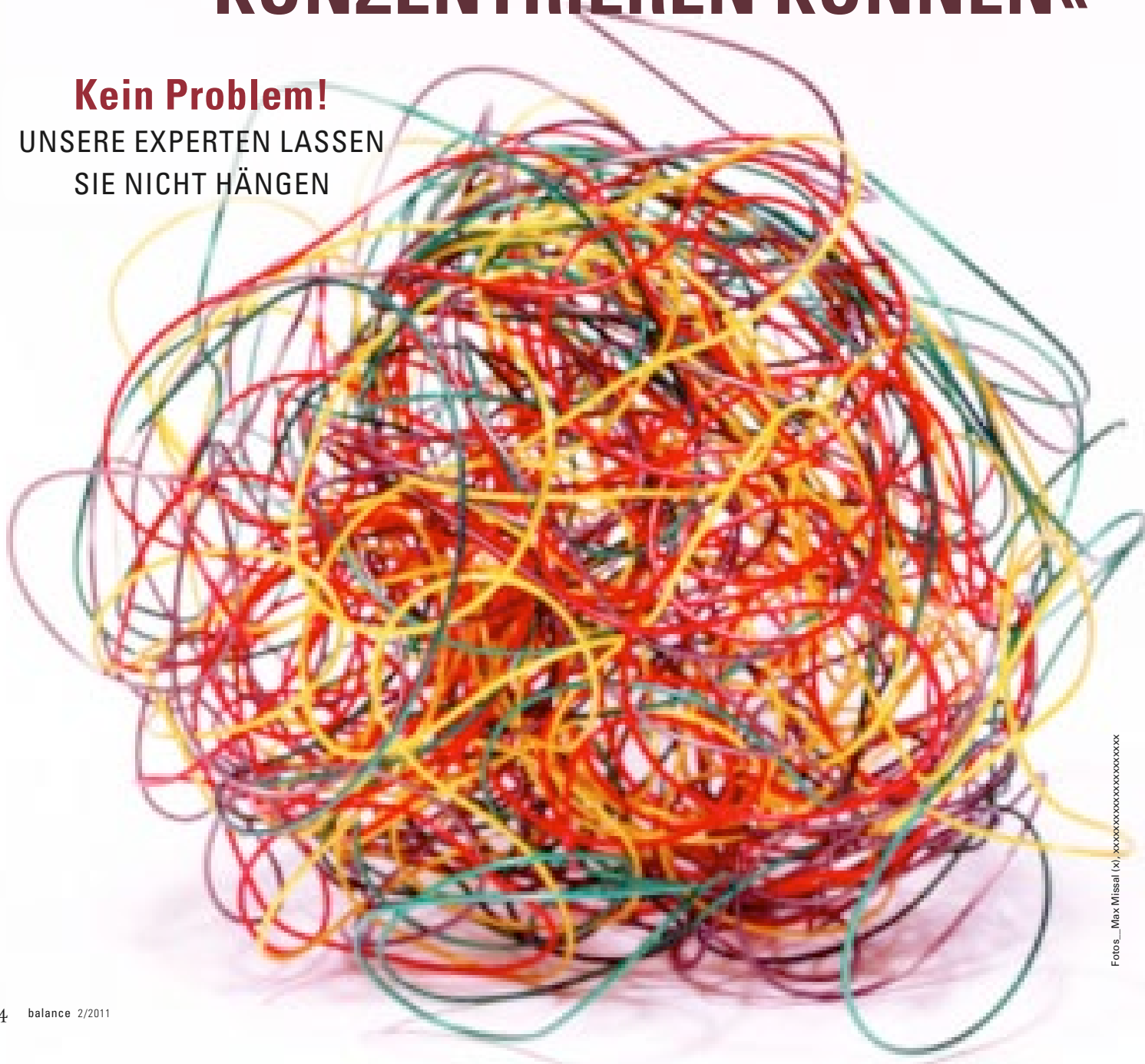


Foto: Max Missal (x) xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx



KATRIN BORN
40, AGENTURINHABERIN, AUS HAMBURG

DIE AUSGANGSSITUATION

Wenn Katrin morgens aufwacht, dreht sich schon ihr Gedankenkarussell. So viel zu erledigen, der Tag scheint jetzt schon zu kurz. Seit Katrin eine Tochter hat, ist ihre berufliche Zeit eingeschränkt. Um alles zu schaffen, müsste sie sich optimal fokussieren. Aber genau das ist Katrins Schwäche – und das nicht erst seit der Geburt ihrer Tochter. Nur: Vorher konnte sie das im Job durch lange Arbeitszeiten ausbügeln. „Heute habe ich teilweise nur fünf Stunden zur Verfügung. Gleichzeitige Aufgaben, wie ein Projektneustart und das Finden einer neuen Mitarbeiterin machen mich dann unruhig und dann schweife ich in wichtigen Gesprächen ab.“ Auch ihre Freunde spüren die innere Unruhe, sagen ihr, sie sei fahrig und oft gar nicht „richtig dabei“. Es ist immer das gleiche Zerrissensein. Wenn sie bei ihrem Kind ist, checkt sie berufliche Mails. Das stresst sie sehr. Für sich selbst nimmt sich Katrin nur einmal die Woche Zeit: Sie geht zum Pilatesstraining. Gesunde Ernährung aber bleibt auf der Strecke. Eine echte Mittagspause gönnt sie sich selten. Das alles soll sich ändern: „Ich suche nach einem Weg, mehr im Moment zu leben, ganz in einer Sache aufzugehen und mich auf mein Gegenüber voll konzentrieren zu können.“



DAS BUSINESS-COACHING
SABINE NORD, WIRTSCHAFTS-PSYCHOLOGIN, HAMBURG*



DIE ERNÄHRUNGS-BERATERIN
ANNETTE LEITZ, DIPL. ÖKO-TROPHOLOGIN UND BRIGITTE-MITARBEITERIN, HAMBURG*



DIE SHIATSU-PRAKTIKERIN
MARIA ROTHE, STAATLICH GEPRÜFTE ATEM-, SPRECH- UND STIMMLEHRERIN, HAMBURG*

Katrin ist eine sehr gute Dienstleisterin und lehnt deshalb nur ungern etwas ab. Gleichzeitig schiebt sie ungelöste Konflikte mit Kunden oder Mitarbeitern vor sich her. Eigentlich kann Katrin strukturiert arbeiten. Was in ihr das Gefühl des Unkonzentriert-Seins hervorruft ist eher, dass sie im geschäftlichen Umgang mit anderen nicht selbst die Regeln aufstellt, sondern es allen Recht machen möchte. Das kostet Zeit. Katrin sollte sich abgrenzen und erkennen: Sie muss sich und ihre Bedürfnisse ernster nehmen. Das verschafft ihr einen festeren Stand in Verhandlungen und bei Entscheidungen. Auch die Erfahrung, dass sie trotz Abgrenzung anerkannt wird, hilft dabei. Effektiv ist ein Notizbuch, in dem Katrin Konflikte notiert und festhält, was wie geholfen hat. Das bewirkt, dass sie sich positiver wahrnimmt und zielorientierter, also konzentrierter handeln kann.

*www.sabine-nord.de

Bei so vielen Aufgaben und Kleinigkeiten, an die Katrin denken muss, vergisst man leicht das Trinken. Genau das ist aber entscheidend für die Konzentration. Katrin sollte sich also morgens zwei Flaschen Wasser hinstellen und die über den Tag hinweg leeren. Am besten startet sie morgens mit Müsli aus Hafer, Bananen, Soja und Heidelbeeren. Auch Avocado und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Margarine unterstützen das Hirn. Ost und Gemüse sind ideal als Zwischenmahlzeit – fünf Hände voll am Tag sind prima. Um nicht ins Nachmittagstief zu fallen, sollte Katrin mittags etwas Leichtes essen. Am besten sind komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn mit viel Gemüse und etwas Eiweiß wie Fisch, Fleisch oder Quark. Auch Kartoffeln oder Hülsenfrüchte sind spitze, sie liefern wichtige Aminosäuren. Das macht satt und das Gehirn hat wieder Power, um klar zu denken.

Shiatsu stammt aus Japan und ist eine energetische Körperarbeit. In Einzelbehandlungen soll die fließende Lebensenergie durch die Berührung der Shiatsu-Praktikerin harmonisiert werden. Sanfte Lockerungsbewegungen zu Beginn lassen Katrin wieder freier durchatmen und in ihrem Körper ankommen. Das angenehme Einsinken von Händen, Knien und Ellenbogen auf ihrem Körper soll helfen, tiefe Muskelverspannungen zu lösen und den Energiefluss anregen. Man fühlt, dass man loslassen kann und wie wohltuend es ist, sich einmal von passiven Bewegungen tragen zu lassen. Der Körper merkt sich diesen entspannten Zustand, in dem sich die Gehirnhälften neu synchronisieren. Das hilft Katrin in ihrer ganzheitlichen und klaren Aufnahmefähigkeit. Gelöst kann sie diese Ruheinsel aus der Shiatsu-Stunde mit in den Alltag nehmen.

*www.raum-für-shiatsu.de



... UND DAS HAT'S
GEBRACHT:

NACH EINER WOCH

Was für ein Wohlfühlpaket im genau richtigen Moment! Dachte ich jedenfalls. Dann bekam meine Tochter hohes Fieber und die erste Shiatsu-Stunde musste ich prompt ausfallen lassen. Zum Glück bekam ich schnell einen Ersatztermin. Shiatsu ist perfekt für mich – eine Oase, in der ich toll entspannen und ganz bewusst im Hier und Jetzt sein kann.

In punkto Ernährung habe ich diese Woche Protokoll geführt und meine Schwäche für Franzbrötchen entdeckt. Auch, dass ich mich recht einseitig ernährt habe: Fisch fehlte völlig. Mein morgendliches Knuspermüsli soll ich jetzt mit Haferflocken, Nüssen und Früchten mischen – etwas gewöhnungsbedürftig. Die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag schaffe ich bislang aber nicht, eher zwei. Aber jetzt haben mein Mann und ich auf dem Markt ganz viel Frisches eingekauft, und das erste Fischgericht war fantastisch!

Mein Coaching-Termin war ebenfalls klasse, obwohl in erster Linie ich geredet habe. Aber dieses Reden bringt ja mehr als man denkt.

NACH EINEM MONAT

Im Coaching habe ich erkannt, was mein eigentlicher Schwachpunkt ist: Abgrenzung – gegenüber Kunden, Mitarbeitern und der Familie. Kein Wunder, dass ich mich schlecht kon-

zentrieren kann. Anstatt zu delegieren habe ich trotz Kind versucht, alles selbst zu schaffen. Mein Ehrgeiz ließ es nicht zu, um Hilfe zu bitten. Dadurch haben mich Ereignisse oft überrollt. Jetzt sage ich, wenn ich Hilfe brauche und auch mal Nein, wenn es nötig ist. Ich habe gelernt, dass es sinnvoll ist, meine Fragen oder Schwierigkeiten nicht alleine zu lösen, sondern meine Mitarbeiterinnen einzuweihen und Probleme gemeinsam anzugehen. Das stärkt das ganze Team. Mir ist deutlich geworden, dass ich mich Konflikten stellen, sie effektiv und schnell klären muss, um letztlich konzentrierter und entspannter arbeiten zu können. Auch privat achte ich besser auf meine Bedürfnisse. Diese für mich noch ganz neue berufliche und private Abgrenzung ist mein Schlüssel zum konzentrierten Arbeiten.

Die Shiatsu-Termine sind zu meiner Wohlfühlpausen geworden. Ich werde dort sanft und heilend berührt – das bringt mir mehr, als eine klassische Massage. Ich bin dadurch aufmerksamer für mich selbst, kraftvoller und lebe mehr im Moment. Die Wartezeit beim Zahnarzt zum Beispiel nutze ich nicht länger, um Mails zu checken, sondern als bewusste Mini-Auszeit. Ich atme durch und mache nichts. Ich lerne, im Alltag Pausen zuzulassen und durch dieses Innehalten an anderer Stelle effektiver zu sein.

Durch die Ernährungsumstellung bin ich morgens fit und starte voll konzentriert in den Tag. Ein gesundes Mittagessen gönne ich mir nun in Restaurants in Büronähe und verbinde das mit einem kleinen Spaziergang. Falls doch mal ein Nachmittagstief kommt, greife ich anstatt zu Schokolade zu Nüssen. Insgesamt esse ich vielseitiger. Wenn ich meine „five a day“ absolut nicht schaffe, kaufe ich mir frisch gepressten Saft aus Gemüse und Obst, einfach lecker! Ob ich das alles konsequent durchhalte, weiß ich noch nicht, aber ich arbeite schon konzentrierter und anstatt der gefühlten 27 mache ich nur noch 7 Dinge gleichzeitig. ■

Impressum

GT Gruner + Jahr AG & Co KG
Druck- und Verlagshaus, Hamburg

Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 21, 20444 Hamburg;
Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-57 99
Redaktion: Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
http://www.brigitte.de
E-Mail: balance@brigitte.de
E-Mail Anzeigen: anzeigen@brigitte.de
E-Mail Abonnements: abo@brigitte.de

Chefredakteure: Andreas Lebert und Brigitte Huber
Stellvertretende Chefredakteurin: Claudia Münster
Redaktionsleitung: Nikola Haaks, Sinja Schütte, Sina Teigelkötter
Art-Director: Kolja Kahle
Geschäftsführende Redakteurin: Britta Brenneisen
Redaktion: Dr. Eva-Maria Schnurr, Christiane Würtenberger (freie Mitarbeiterinnen)
Schlussredaktion: Silke Schlichting, Astrid Wiedemann (freie Mitarbeiterinnen)
Bildredaktion: Dani Kreisl (freie Mitarbeiterin)
Grafik: Uschi Peters (Leitung), Diana Lukas-Nülle, Katrin Schmidt (freie Mitarbeiterinnen)
Leserservice: Kathrin Behrens

Impressum:

vorsicht,
noch alt!

ischer Pressevertrieb
onrad
Weiß (Leitung),
Galatis, Katja Riek
Germany
3. April 2011.
druck ist nur mit
laubt. Für unver-
keine Haftung.

Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Lesezirkel dürfen BRIGITTE BALANCE nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Der Export der BRIGITTE BALANCE und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.

Verantwortlich für den Inhalt: Andreas Lebert und Brigitte Huber, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg. Verantwortlich für Anzeigen: André Pollmann, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.

Alle Fragen zum Abonnement (Deutschland): BRIGITTE BALANCE, Kunden-Service, 20080 Hamburg

Abo-Bestellservice: Tel. 01805/861 80 00*
www.brigitte-balance.de/abo

Jahresabonnement: 21 Euro

Abo-Kundenservice: Tel. 01805/861 80 01*; Fax 01805/861 80 02*

Alle Fragen zum Abonnement (Ausland): BRIGITTE BALANCE, Kunden-Service, 20080 Hamburg, Deutschland, Tel. 0049/1805/861 00 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Bestell- und Kundenservice sind persönlich erreichbar:

Mo–Fr 7.30–20.00 Uhr, Sa 9.00–14.00 Uhr

(*0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 0,42 Euro/Min. aus dem deutschen Mobilfunknetz)