

Carola Kleinschmidt

DAS INTERVALL- PRINZIP



Fokussiert
entspannt
mehr
erreichen

Die Kunst, den richtigen
Rhythmus zu finden

SCORPIO

Carola Kleinschmidt

**DAS
INTERVALL-
PRINZIP**

**Die Kunst, den richtigen
Rhythmus zu finden**

SCORPIO

Wichtiger Hinweis:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: Favoritbuero, München

Titelmotiv: kalongart/shutterstock (Frau in Hängematte)

und Yuliia Liesova/shutterstock (Laptop)

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Layout & Satz: Danai Afrati

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN 978-3-95803-360-3

Alle Rechte vorbehalten

www.scorpio-verlag.de

»Warum hast du es so eilig?«, fragte der Rabbi.

»Ich laufe meiner Lebendigkeit nach«, antwortete der Mann.

»Und woher weißt du«, fragte der Rabbi, »dass deine Lebendigkeit vor dir herläuft und du dich beeilen musst? Vielleicht ist sie hinter dir, und du brauchst nur innezuhalten.«

Rabbi Meir von Rothenburg

INHALT

EINSTIEG

Learning by doing
Was dich in diesem Buch erwartet

1. KAPITEL AKKU AUF GRÜN

Ohne Innehalten keine Erinnerungen
Anspannung – das können wir gut
Entspannung – leichter gesagt als getan
So gelingt Entspannung
Selbst-Check Pausenkultur
Die Liste für Eilige: Was ist eine gute Auszeit?
Freizeit als Kraftquelle
An- und Entspannung: So komme ich in Balance

2. KAPITEL POSITIVE ENERGIE STATT STRESS

Stress: Wenn nur das Ergebnis zählt
Energie: Die positive Atmosphäre des Gelingens
Energie statt Stress
So bringst du den »Geist der Meisterschaft« in dein
Leben
Finde ein Bild der Leichtigkeit!

3. KAPITEL MEIN GUTER TAG

Deine Energie folgt deinem Biorhythmus

Deine innere Uhr sagt dir, welcher Rhythmus für dich passt

Test: Bin ich ein Morgen- oder ein Abendmensch?

Unser Vier-Stunden-Rhythmus

Unser Biorhythmus gehört zu uns wie die Augenfarbe

Fragen und Antworten zum Biorhythmus

Gestalte deine persönliche Chrono-Typ-Uhr

4. KAPITEL MEIN DIGITALER RHYTHMUS

Dein Smartphone – König der Ablenkung

Zu viel Online-Zeit bringt uns aus dem Takt

Social-Media-Challenge: Ich bin dann mal off!

Digitaler Rhythmus: Verfasse dein Manifest

5. KAPITEL MEINE KREATIVITÄT

Bessere Lösungen mit Kreativität

So stärkst du deinen Einfallsreichtum

Dein kreativer Rhythmus

Stärke deinen kreativen Rhythmus

Tipps und Übungen

Kreativität: Deine Inspirations-Collage

6. KAPITEL AUCH KRISEN HABEN IHREN RHYTHMUS

Gönn der Krise einen zweiten Blick

Die Auf's und Abs von schweren Zeiten

Fünf Tipps, die es dir erleichtern, dem Rhythmus einer Krise zu folgen

Krisen: Packe deinen Erste-Hilfe-Koffer

7. KAPITEL MEIN GUTES LEBEN

Das ganze Leben ist Entwicklung

Dein Rhythmus der Veränderung

Die großen Lebensaufgaben

Persönliche Entwicklung geschieht in Wellen

Wähle ein Bild für dein Leben

WAS DIR DIESES BUCH BRINGEN KANN
DANKE
TIPPS ZUM WEITERLESEN
ZUR AUTORIN
ENDNOTEN

EINSTIEG

Während ich diese Zeilen schreibe, telefoniert meine Kollegin im Nebenraum. Es ist 10.00 Uhr. Schon morgens um 8.00 Uhr, vor ihrem Bürotag, war sie beim Sport und läuft sich jetzt für den Arbeitstag warm. Ich bin schon seit einer Stunde am Schreibtisch, habe gerade ein absolutes Konzentrationshoch und hoffe, dass ich nicht abgelenkt werde.

Draußen baut ein Trupp Handwerker an einem Neubau. Für diese Leute ist fast der halbe Arbeitstag vorbei. Seit 6.30 Uhr sind Kran und Bagger in Gang. In der Bäckerei um die Ecke gibt es jetzt noch den beliebten Butterkuchen. In drei Stunden sieht alles völlig anders aus.

Dann hat meine Kollegin ihre beste Arbeitszeit. Mein Kopf ist dagegen schon ziemlich leer, und ich erledige Routinetätigkeiten, sortiere Unterlagen und E-Mails. Die Handwerker haben bereits den größten Teil ihres Arbeitstages hinter sich und steuern ganz langsam auf ihren Feierabend zu. Der Butterkuchen ist schon ausverkauft.

Alles im Leben ist Rhythmus. Sonne und Mond gehen auf und unter. Ebbe und Flut wechseln sich ab. Ebenso die Jahreszeiten. Auch unser Körper funktioniert nach Rhythmen. Es gibt Zeiten, in denen wir wach sind, und andere, in denen wir Schlaf benötigen. Unser Herzschlag

hat einen festen Rhythmus. Unsere Verdauung ebenso. Auch unser Geist hat Phasen, in denen es ihm leichtfällt, Neues aufzunehmen, und andere, in denen Erlebnisse verarbeitet werden. Nach einer Anstrengung brauchen wir eine Pause, eine Zeit der Regeneration. Das gilt für unseren Körper ebenso wie für unsere Psyche. Sogar unsere persönliche Entwicklung und Krisenzeiten haben ihren ganz eigenen Rhythmus.

Das Intervall-Fasten hat große Popularität erlangt, weil es das Essverhalten von vielen Menschen wieder in einen guten Rhythmus gebracht hat. Vom ständigen Naschen haben sie umgeschaltet auf klare Essens- und Fastenzeiten, in denen der Körper Muße für Verdauung und Stoffwechsel hat. Viele schwärmen von einem neuen Lebensgefühl. Die Pfunde purzeln, und die Stimmung steigt.

Wie wäre es, wenn wir das Intervall-Prinzip auf andere Bereiche unseres Lebens übertragen würden? Wenn wir unserem Alltag auch bei anderen Themen wieder einen guten Rhythmus geben könnten? Wenn wir zurückfinden würden zu einem guten Wechsel von An- und Entspannung, von Leistung und Muße, der uns entspricht und für Wohlbefinden sorgt?

Vermutlich würde nicht nur unsere Stimmung, sondern auch unsere Lebenszufriedenheit davon profitieren. Denn zur rechten Zeit gehen uns die Dinge einfach leichter von der Hand.

Dieses Buch möchte dir dabei helfen, deinen ganz eigenen Rhythmus (wieder) zu finden. In sieben Kapiteln erfährst du, welche Kraft der stimmige Rhythmus in den verschiedenen Lebensbereichen hat und wie du deine persönliche Wellenlänge erkennst und lebst, die deine seelische und körperliche Balance am besten unterstützt.

Learning by doing

In dieses Buch darfst und sollst du sogar reinschreiben. Damit du dir beim Lesen Notizen zu deinen Gedanken machen kannst, findest du immer wieder Extrazeilen im Text. So wird dieses Buch zu deinem persönlichen Westentaschen-Coach auf deinem Weg zum richtigen Rhythmus. Am Ende jedes Themenkomplexes hast du Platz, um ein Fazit zu ziehen und eigene Ideen und Erkenntnisse unterzubringen.

Kleine Schritte sind große Schritte. Wenn dich auch nur eine Anregung aus diesem Buch inspiriert, kommst du einem Leben in deinem eigenen Rhythmus schon ein gutes Stück näher. Wir wünschen uns zwar immer die große Veränderung - doch in Wahrheit verändern wir uns in sogenannten Babysteps, in Minischritten. Und das ist auch okay so. Die kleinen Schritte reichen völlig. Alles andere überfordert uns, und oftmals gehen wir dann gar nicht weiter. Fang also einfach an und vertraue darauf.

Denk dran: **Dein guter Rhythmus liegt bereits in dir. Deine Aufgabe ist schlicht, ihn wieder in dein Leben zurückzuholen.**

Was dich in diesem Buch erwartet

» **1. Kapitel: Akku auf Grün**

In diesem Kapitel findest du einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung und schaffst dir damit eine sichere Kraftquelle.

» **2. Kapitel: Positive Energie statt Stress**

Hier zeige ich dir, wie du nervigen Stress in beflügelnde Energie verwandelst.

» **3. Kapitel: Mein guter Tag**

In diesem Kapitel lernst du deine innere Uhr kennen. Aufgaben gehen leichter von der Hand, und Tätigkeiten machen mehr Spaß, wenn wir im eigenen Rhythmus leben. Sogar ein Zahnarztbesuch ist zur richtigen Uhrzeit weniger schlimm.

» **4. Kapitel: Mein digitaler Rhythmus**

Immer online zu sein tut uns nicht gut – aber wann und wie oft sollten wir uns eine Pause vom Internet gönnen? Und was wird dann konkret besser? Darum geht es in diesem Kapitel.

» **5. Kapitel: Meine Kreativität**

Hier erkundest du deinen kreativen Rhythmus. So bekommst du bessere Ideen, findest neue Lösungen für Probleme und hast mehr Freude an allem, was du anpackst.

» **6. Kapitel: Auch Krisen haben ihren Rhythmus**

Erfahre, was »Wachsen an Krisen« bedeutet – und wie du die Phasen einer Krise meistern kannst. Oft heißt es, Krisen könnten unsere persönliche Entwicklung fördern. So gelingt es dir.

» **7. Kapitel: Mein gutes Leben**

Unsere persönliche Entwicklung folgt ebenfalls einem Rhythmus. In diesem Kapitel erfährst du, welche

Lebensaufgaben dich derzeit am meisten bestimmen -
und wie dich diese Veränderungen stärker machen.

1. KAPITEL

AKKU AUF GRÜN

»Ich bin ehrgeizig mit meiner Zeit. Aber wenn ich nicht arbeiten kann, bin ich faul und verschwende meine Zeit.«

Käthe Kollwitz, Künstlerin

Schluss mit Hektik! Aber wie? Indem du einen guten Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung in dein Leben holst, wirst du innerlich ruhiger. Dann ist auch Platz für Genuss und Freude. Wie dir das gelingt, erfährst du in diesem Kapitel.

Ich folge bei Instagram einer Frau, die mit Erinnerungen aus ihren Urlauben wunderschöne Fotoalben macht. Kleine Notizbücher mit Bildern, persönlichen Bemerkungen, Eintrittskarten. Wer sie betrachtet, spürt die sengende Hitze der Wüste, durch die die Reisende fuhr, und riecht fast den dichten Urwald, in dem sie wanderte. Solche Alben hätte ich auch gern. Sie müssten gar nicht von exotischen Reisen handeln. Ein schönes Erinnerungsbuch für meinen Alltag wäre fein. Am liebsten von jedem Jahr eins. Ein Buch, das Momente festhält, in dem man gemeinsam

blättern kann. Im nächsten Winter nehme ich mir die Zeit dafür!

Stell dir vor, du hättest so ein Buch und du blickst in einigen Jahren auf dein jetziges Leben zurück – und du stellst fest: Das waren tolle Zeiten. Pralle Zeiten. Bunt und lebendig. Mensch, was da alles los war! Partnerschaft, Familie, Beruf – alles war am Wirbeln. Und immer fand vieles gleichzeitig statt. Im Kleinen wie im Großen. Morgens lief man mit den Kindern durch den Zoo und fütterte die Elefanten. Nachmittags packte man die Kisten für den Umzug in die größere Wohnung. Unter der Woche investierte man viel Kraft in die Arbeit. Und zugleich plante man am Wochenende mit dem Partner den Ausstieg auf Zeit von Job und Verpflichtungen, organisierte eine große Reise. Es war viel. Und manchmal wurde es chaotisch in dem prallen Leben. Aber irgendwie hat man es hingekriegt.

Ist es nicht seltsam, dass wir diese Zeit, in der uns das Leben mit Lebendigkeit nur so überschüttet, vor allem als stressig empfinden? Vielleicht sogar als nervig? Überdurchschnittlich viele Menschen zwischen 35 und 45 Jahren klagen über viel zu viel Stress in ihrem Leben. Sie empfinden sich als Hamster im Rad, als Sklave in der Tretmühle. Sie fühlen sich von ihrem Leben gehetzt und getrieben bis zur Atemlosigkeit.

Und dennoch: In der Rückschau verliert der frühere Stress an Bedeutung, und die Vielfalt, die Liebe, all das Neue und Schöne, das wir in dieser Zeit erlebt haben, überwiegen. Viele schwärmen dann von dieser Zeit, erzählen mit Freude die Anekdoten rund um Chaos, Scheitern und Weitermachen. Warum können wir das bunte Leben nicht mehr genießen, während es stattfindet?

Ohne Innehalten keine Erinnerungen

Ein Grund für diese so seltsam unterschiedliche Sicht auf die Rushhour des Lebens ist, dass wir uns in dieser Lebensphase nicht die Zeit zum Innehalten nehmen. Denn nur in solchen Momenten von bewusster Ruhe können wir das Schöne, das Lebendige, das Glück in all der Wildheit dieser Jahre auch genießen. Nur in Momenten der inneren Ruhe können wir das Lustige im Missgeschick sehen und über das Chaos lachen. Glückliche Momente finden sich im Dazwischen. Wir erleben sie in Momenten der Entspannung. Erst wenn wir einen Schritt zurücktreten und die Anspannung loslassen, entsteht Raum für die zarteren Gefühle wie Freude oder Zufriedenheit.

Stress und innere Ruhe liegen insofern auf zwei Polen unserer Gefühlswelt. Sind wir unter Druck und überfordert, dann sind wir garantiert nicht dort, wo die Zufriedenheit und der Genuss stattfinden. Stress geht automatisch mit Anspannung einher - Freude und Zufriedenheit sind Gefühle, die wir in einer gewissen Entspanntheit empfinden.

Natürlich gibt es auch den Glückskick der Anstrengung. Wenn wir den Berg besteigen und das Gipfelkreuz sehen, die Ziellinie beim Stadtlauf erreichen oder eine schwierige Aufgabe im Job gemeistert haben. Doch im Alltag besteigen wir meist nicht konzentriert den einen Berg, sondern wir meistern viele Dutzend größere und kleinere Hügel. An das große Ankommen mit Glücksrausch ist nicht zu denken. Der Stress ist eher ein ständig summendes Hintergrundgeräusch, das uns nicht zur Ruhe kommen lässt und uns die Nerven raubt. Die Anspannung ist

allgegenwärtig. Für Genuss und Zufriedenheit ist da kaum Platz.

Wenn wir also nicht erst in 20 Jahren und rückblickend genießen möchten, wie toll und bunt unser Dasein in der Mitte des Lebens war, sollten wir anfangen, neben den Phasen der Anspannung auch wieder Phasen von Entspannung zu etablieren, um die leiseren Gefühle von Freude und Behagen spüren zu können.

Aber wie kann das gehen? Schließlich sind unsere Tage objektiv ziemlich voll. Es gibt viel zu erledigen, viele Aufgaben zu meistern und Probleme zu lösen.

Die folgenden Fragen setzen einen kleinen Fokus auf dein persönliches Wohlbefinden. So kannst du die Inspirationen für mehr Balance am Ende des Kapitels optimal für dich nutzen.

WIE SIEHT DEIN ALLTAG AUS?

Hetzt du häufig von Verpflichtung zu Verpflichtung?
Oder hast du Momente des Innehaltens etabliert?
Welche?

Falls du das Gefühl hast, dass dein Alltag dich regelrecht durchs Leben peitscht, gibt es in deinem Leben vermutlich zu viel Anspannung. Das geht zwar vielen Menschen so,

aber es fühlt sich nicht gut an, und es ist auch nicht gesund. Wenn du es ändern möchtest, ist es hilfreich zu verstehen, was in den Phasen von Anspannung und Entspannung in unserem Körper und Geist passiert.

An- und Entspannung sind wie zwei Seiten einer Medaille, und diese Medaille heißt Energie. Wenn wir dieses Wissen beherrschen, fällt uns es leichter, auch die entspannten Phasen wichtig zu nehmen.

Anspannung – das können wir gut

Wenn wir eine Situation als fordernd oder gefährlich bewerten, aktiviert unser Körper seine Kräfte. Jeder kennt diese Spannung und das Prickeln, wenn man auf dem Fünf- oder Zehnmeterbrett im Schwimmbad steht und kurz davor ist zu springen. Man ist wach, alle Muskeln sind aktiv. Man fokussiert sich völlig auf die Situation.

In unserem Körper sind komplexe Prozesse dafür verantwortlich, dass wir solche Momente meistern können. Im weiteren Sinne hängen sie alle mit der Stressreaktion zusammen: Wir registrieren über unsere Sinne, dass eine fordernde Situation vorliegt. Unser Gehirn signalisiert dem Körper: Alle Kräfte auf Go! Über unser Nervensystem erreicht die Botschaft quasi jede Zelle unseres Organismus. Unser Herz schlägt schneller, Blutdruck und Muskelspannung steigen. In einer zweiten Phase der Stressreaktion kommt dann das bekannte Stresshormon Cortisol zum Zuge. Es sorgt dafür, dass unsere Muskeln noch besser mit Energie versorgt sind, und erhöht unsere Gehirnleistung. Schon kurz nachdem wir eine

Herausforderung oder bedrohliche Situation wahrgenommen haben, sind wir deshalb bereit zu handeln - und auch, wenn wir längere Zeit gefordert sind, können wir weitere Kräfte mobilisieren.

In Urzeiten hat uns dieser Powertrick dabei geholfen zu überleben. Heute springen wir gespannt wie eine Feder und voller Energie vom Fünfmerturm und tauchen kerzengerade ins Wasser ein. Oder wir meistern eine komplexe Präsentation im Job - und wir schaffen es noch pünktlich, die Kinder von der Kita abzuholen, obwohl wir superspät dran sind und dazwischen noch einkaufen waren.

Unser Geist unterstützt uns dabei, gerade unter Stress zielgerichtet und fokussiert zu bleiben. Die Stresssituation im Körper führt im Gehirn dazu, dass unsere Aufmerksamkeit sich völlig auf das Problem fokussiert. Wir schauen nicht mehr rechts und links, sondern nur noch geradeaus. Wir entscheiden sehr schnell, wie wir handeln. Häufig greifen wir dabei auf bereits erprobtes Handeln zurück. Deshalb wird der Sprung vom Brett beim zweiten Mal noch aufregend sein, aber kein totales Herzflattern mehr hervorrufen.

Auch unsere Gefühlswelt schwingt mit der Stressreaktion mit. Mit der Anspannung gehen Gefühle wie Aggression, Ungeduld und häufig auch kleinere oder größere Ängste einher. Diese eher negativ getönte Gefühlswelt hilft uns dabei - man könnte auch sagen, zwingt uns -, die Stresssituation zügig aufzulösen. Denn wir wollen nicht länger als nötig Ängste spüren, und auch Aggression ist letztlich nur ein Zeichen unseres Organismus, den Zustand der Bedrohung zu beenden. Negative Gefühle drängen uns dazu, die Herausforderung mit aller Kraft zu meistern.

WIE IST DAS BEI DIR?

Woran merkst du persönlich, dass du im Stressmodus bist? (Manche bekommen schwitzige Hände, Hitzewallungen oder Herzrasen. Manche spüren, wie Kampfgeist, Ungeduld oder Aggressionen aufsteigen.) Notiere deine typischen Zeichen für Angespanntheit. Am leichtesten ist das, wenn du dich einfach an einige Stresssituationen erinnerst, die kurz zurückliegen.

Je nachdem, wie hoch wir unsere Chancen einschätzen, dass wir die Situation meistern werden, kann der Stress dazu führen, dass wir eher kämpfen, versuchen, der Situation zu entfliehen, oder uns »tot stellen«, also wegducken und hoffen, dass alles von allein vorbeigeht.

Wie ist das bei dir? Zu welcher Reaktion neigst du im Stress? Gehst du die Dinge an? Neigst du zum Aktionismus? Oder erstarrst du innerlich? Fängst vielleicht an zu grübeln oder schiebst die Dinge auf?

Entspannung – leichter gesagt als getan

Ist eine Herausforderung gemeistert oder vorbeigezogen, lässt das Gefühl von Spannung nach. Wir sind gesprungen. Mit bebendem Herzen zwar, aber wir haben es getan. Jetzt schwimmen wir erleichtert an den Beckenrand. Im besten Falle warten dort die Freund*innen, die uns beglückwünschen. Wir erzählen noch mal, wie die Panik uns überfallen hat, kurz bevor wir gesprungen sind. Dass zehn Meter von oben viel höher aussehen als von unten. Und wie toll es war, ins Wasser einzutauchen. Wir feiern unseren Erfolg – und erleben einen Glücksmoment. Stolz vielleicht auch. Es kann auch sein, dass wir uns nicht getraut haben und leicht beschämt die Leiter wieder runtergeklettert sind. Aber auch dann lässt jetzt die Spannung nach, wir fühlen uns erleichtert. Die Gefahr ist vorbei.

In unserem Körper läuft in dieser Phase der Entspannung ein genauso komplexes Geschehen ab wie während der Stressreaktion: Die Muskeln lockern sich, das Herz findet zu seinem Ruherhythmus zurück. Der Blutdruck sinkt. Statt des Aktivitätsnervs Sympathikus übernimmt der Ruhenerv Parasympathikus die Führung. Er signalisiert dem Organismus: Alles ist sicher. Es ist geschafft. Du kannst dich entspannen. Der Körper beginnt mit dem Abbau der Stresshormone. Ziel ist es, wieder in einen Normalzustand zu gelangen. Nur im entspannten Sein können wir wieder Kräfte sammeln für die nächste