

## Rhythmisierung meiner Tätigkeiten

---

### Reflexion & Transfer

#### Nutzen:

Wenn wir unsere Jahres-, Monats- oder Wochenrhythmen einmal bewusst reflektieren, entdecken wir oftmals viele Möglichkeiten, um die eigene Energie gezielter einzusetzen. Die Produktivität erhöht sich entscheidend und wir gehen mit dem natürlichen Rhythmus, statt dagegen. Wir laden Sie ein, solche Zeiträume und Chancen für sich selbst und ihr Team zu erkunden und zu nutzen.

#### Beschreibung:

Welche von den folgenden Analogien können Sie für die Rhythmisierung Ihrer Jahre, Monate, Wochen nutzen? Was eignet sich entlang Ihrer Prioritäten und Tätigkeiten? Wie können Sie eigene Rhythmen aufbauen, welche?

Ähnlich dem Tagesrhythmus hat der Energieverlauf der Woche, der Monate eine Amplitude. Natürlich kann man mit vermehrtem Energieeinsatz eine Zeitlang gegen den eigenen Rhythmus arbeiten. Dies zehrt allerdings überdurchschnittlich an der Energie und damit an der Regeneration des Körpers, der bei weiterem Negieren des eigenen Rhythmus mit Krankheit oder einer Verstärkung vorhandener Symptomen reagiert.

Der Wochenrhythmus einer Sporttrainingswoche gliedert sich meist in zwei 3er-Blöcke mit einem abschließenden Regenerationstag. Dabei wird immer erst die Schnelligkeit trainiert, dann die Kraftausdauer und dann die lange Ausdauerinheit (am Beispiel eines Triathleten). Übersetzt auf den Job bedeutet das: Spannungsaufbau am Montag durch eine gezielte Wochenplanung, die gleich zu Beginn der Woche die schwierigsten und intensivsten Gespräche, Konzepte etc. einplanen sollte. Nicht umsonst sind am Mittwochnachmittag die meisten Arbeitsunfälle zu verzeichnen und gibt es bei den Skikursen am 4. Tag einen Erholungstag.

Es lohnt sich, Mittwochabends eine regenerative Einheit wie Sauna, Massage oder auch ein erholsames »Läufchen« zu legen und nicht bis tief in die Nacht zu arbeiten. Sie werden dann am Donnerstag wieder frische Energie verspüren und auch den Freitag noch produktiv gestalten können. Befolgen Sie das nicht und legen dann z. B. eine intensive Lafeinheit auf den Freitag, werden Sie sehen, dass diese nur mit höchster mentaler Kraft absolviert werden kann. Nicht umsonst fühlt man sich am Freitag meist abgespannt und braucht am Samstag einen längeren Schlaf zur Erholung. Es gibt Firmen, die geben Ihren Mitarbeitern nach einem langen Transkontinentalflug einen halben Tag frei. Meist wird dies dann ohnedies abends wieder leicht eingeholt, aber dann im eigenen Rhythmus und erholt. Sind die Batterien schon leer, arbeitet es sich deutlich schwerer, und vor allem braucht das Neuauffüllen eines vorab leeren Zustandes deutlich länger.

Auch vom Monatsrhythmus her hat der Sportler 2–3 Wochen steigende Belastung und nachfolgend 1 Woche Regeneration. Das heißt nicht, dass er sich auf die faule Haut legt, sondern nur, dass er keine weiteren hoch belastenden Einheiten in dies Zeit legt und die Umfänge zurücknimmt. Adäquat wäre z. B. ein verlängertes regeneratives Wochenende. Auch in der Vorbereitung auf ein Projekt, auf eine Neueinführung etc. müssen die Prozesse von Woche zu Woche verfeinert werden, um dann am Punkt x startbereit zu sein. Auch hierbei werden Detailspekte zusammengefügt und als Gesamtprojekt oder -prozess dann als Gesamtkunstwerk abgerufen.

Übers Jahr hat der Sportler immer einen Regenerationsmonat, in dem er alternative Trainingsformen ausführt und die Standardmuskeln und Gelenke entsprechend schont und regeneriert. Muskeln sind im Grunde schnell aufbaubar und regenerieren schnell, länger brauchen Gelenke, Knorpel, Sehnen, vergleichbar mit Strukturen und der Aufbauorganisation im Unternehmen. Strukturen zu ändern, Fähigkeiten und Firmenkultur zu entwickeln, ist langwieriger, als die Motivation und Energie der Mitarbeiter zu pushen.

Sportler haben sogar einen Olympiarhythmus, d. h. 3 Jahre Aufbauarbeit und nach der Olympiade wieder ein etwas entspannteres Jahr.