

Workshop

Wie kommt man aus dem ständigen ZUVIEL heraus?

Zuviel als „Zeichen der Zeit“

Welche Trends prägen unsere Gesellschaft? Was reißt uns wie ein großer Strom einfach mit, ob wir es wollen oder nicht?

Das ständige ZUVIEL ist einer dieser Trends. Wir sind nicht schuld, wenn es auch uns und unser Leben ergreift. Wir sind aber auch nicht wehrlose Opfer, sondern wir können lernen, besser damit umzugehen.

Wenn wir das ständige Zuviel als Zeichen der Zeit wahrnehmen und in sie als Lebenswirklichkeit eintauchen, dann haben wir die Chance, sie im Lichte des Evangeliums deuten zu lernen. So könnten wir neue befreiende Handlungsschritte finden und gehen – auch als Zeichen und Vorbild für die Welt!

Zuviel als Ausdruck meiner Persönlichkeit

Zuviel kann Ausdruck meiner Persönlichkeit sein, meines Typs oder meiner biografischen Prägung.

Beispiele:

- (Selbst-) Wert nur durch Leistung
- Kompensation für Orientierungslosigkeit („Ich weiß zwar nicht wohin, dafür bin ich schneller dort!“), Harmoniebedürfnis und Konfliktscheu
- Entscheidungen hinauszögern
- Management by chaos
- Tendenz zum Messie

Hilfreiche Persönlichkeitstests haben wir in einer eigenen Unterlage zusammengestellt, inklusive Beschreibung, vertiefender Links und Kosten.

Biblicher Impuls: Jesus zog sich zurück ...

„In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich. Er antwortete: Lasst uns anderswohin gehen, in die benachbarten Dörfer, damit ich auch dort verkünde; denn dazu bin ich gekommen.“ Markus 1,35-38

Umgang mit meinem Kalender

Folgende Anregungen sind v.a. den Arbeiten von Carey Nieuwhof entnommen, vgl. <https://careynieuwhof.com/>

Und hier einige hilfreiche Kalendertipps:

1. Kalender in meine persönlichen Energiezonen einteilen: grün – gelb – rot
2. „Wozu bin ICH gekommen?“ Was ist das Wichtigste meiner Arbeit? Meiner Position? In einem Projekt, wo ich dabei bin? Was ist das wirklich Unerlässliche, das MUST?
3. Genau diese Tätigkeiten in den grünen Zonen als TERMIN eintragen und absichern (z.B. sich nicht ablenken oder unterbrechen lassen, auch nicht durch email oder Anrufe ...) und dann TUN

E-Mails: Ziel ist die „INBOX ZERO“

Folgende Anregungen sind v.a. den Arbeiten von Carey Nieuwhof entnommen, vgl. <https://careynieuwhof.com/>

Bei E-Mails ist das Ziel, eine INBOX ZERO – also ein dauerhaft LEERER POSTEINGANG, damit es dir besser geht und du besser arbeiten kannst.

Unerledigte Emails sind ein konstanter Stressfaktor, auch wenn es nur 2-20 sind! Laut Forschungen sind sie Ausdruck einer schlecht organisierten Lebensweise und daher in vielfacher Hinsicht ungesund.

Daher die folgenden Tipps zum Besserwerden:

1. BESSERE ENTSCHEIDEN! Jede E-Mail nur EINMAL anschauen und sofort entscheiden: Gleich bearbeiten? Löschen? Oder in meine AUFGABENLISTE (das darf nicht der POSTEINGANG sein!)? Aufgabe heißt: Klarheit, worum es geht, Deadline und erledigen!
2. KLEINIGKEITEN SOFORT ERLEDIGEN. Bei ZERO INBOX gibt es nur 2 Möglichkeiten: Sofort erledigen oder in die ECHTE AUFGABENLISTE (mit Klarheit und Termin!) – aufhören mit dem immer wieder Anschauen und Hinauszögern!
3. MENTAL LOAD und DRAIN reduzieren: Zero Inbox heißt: Erledigt! Fertig! Passt für heute!

Wie kommst du zur INBOX ZERO – also zum dauerhaft LEEREN POSTEINGANG?

1. Alle ungelesenen Nachrichten durchforsten: Löschen, bearbeiten oder in die Aufgabenliste geben
2. Nur zu gewissen Tageszeiten E-mails lesen – das ist viel effizienter als sich dauernd unterbrechen und ablenken zu lassen. Das schafft unser Gehirn einfach nicht! Verständigungen zu deaktivieren ist für die meisten Menschen eine Riesenhilfe dabei.
3. Mit KollegInnen vereinbaren: Lasst uns weniger emailen und mehr miteinander reden!

Bild des Obstbaumschnitts

Das Bild des Obstbaumschnitts kann als Metapher für meine konkreten Arbeiten, Aufgaben und Projekte dienen. Das Ziel eines sogenannten „Verjüngungsschnitts“ bei Obstbäumen oder Weinkulturen ist ja nicht das „Weniger“ oder „Kleiner“, sondern das „Fruchtbarer“! Wer sich davor zurückscheut, wird trotz vieler Mühen weniger Früchte ernten ...

Folgende Fragen können dabei helfen:

1. Welche Äste sind fruchtbar? Welche meiner Arbeiten bringen tatsächlich Ergebnisse oder zeigen Wirkungen?
2. Welche Äste sind Wassertriebe, die zwar hochschießen, aber keine Früchte bringen? Welche meiner Tätigkeiten sind in ähnlicher Weise reine Energiefresser?
3. Welche Äste sind verholzt? Sie haben also ihre fruchtbare Phase hinter sich und können entfernt werden. Welche meiner Arbeiten und Projekte haben ihre Hochphase hinter sich und erfordern jetzt zwar Zeit und Ressourcen, bringen aber nur mehr wenig? Was hilft mir dabei, diese zu verringern oder zu beenden?

Anhang:

Nicht geschäftig, aber

wirkungsvoll

Artikel im KÄRNTNER SONNTAG – Ostern 2016

Jesus war kein „Gschaftlhuber“, keiner, der unangenehm betriebsam ist und sich und seinen Aktivismus übertrieben wichtig nimmt. Er war wie ein Baum, gepflanzt am lebendigen Wasser, der gute, ja göttliche Früchte getragen hat. Früchte, nach denen die heutige Welt zum Himmel schreit.

Viele Kirchenengagierte sind enttäuscht. Sie haben sich bemüht, alles Mögliche versucht und viele Modelle kommen und gehen gesehen. Immer wieder haben sie gesät, gepflegt und dann gewartet. Aber die Früchte sind geringer ausgefallen als erhofft. Pfarren und kirchliche Gemeinschaften verlieren immer mehr Milieus. Nach den Arbeitern sind Frauen und Jugendliche, Akademiker und Künstler, Unternehmer und Kreative ausgezogen. Viele sprechen von einer langen Karzeit, wagen kaum noch auf neues Leben zu hoffen. Wer wird wohl den schweren Stein wegwälzen?

Erneuerung ist da ein vielleicht vermessener Anspruch. Kundschafterreisen zu Orten, wo ein Umschwung gelungen ist und Kirchen wieder nachhaltig aufblühen, sind daher der Ausgangspunkt von pastoralen Innovationen auch in Österreich. Denn bei allen Unterschieden zeigen sich dort Gemeinsamkeiten, von denen alle lernen können. Davon haben Father Michael White und Brian Crook von der katholischen Pfarre „Nativity“

aus Baltimore beim ersten Innovationsforum PfinXten vor einem Jahr erzählt. Ihr glaubwürdiges Zeugnis hat österreichweit Schritte ausgelöst, die Hoffnung begründen, dass Veränderung möglich ist (vgl. Spalte rechts).

Was lässt Menschen weggehen und was zieht sie an? Was hat sie DAMALS bewegt, tagelange Märsche auf sich zu nehmen, um bei Jesus sein zu können? „Viele Menschen aus Galiläa folgten ihm. Auch aus Judäa, aus Jerusalem und Idumäa, aus dem Gebiet jenseits des Jordan und aus der Gegend von Tyrus und Sidon kamen Scharen von Menschen zu ihm.“ (Mk 3,7) Menschen aus allen Richtungen machten sich auf, aus dem ganzen Land und sogar der Hauptstadt, aus jüdischen und heidnischen Gegenden, aus allen Milieus. Warum haben sie den Aufbruch gewagt? Warum war das Ziel so attraktiv, dass sie keine Kosten und Mühen gescheut haben? Im folgenden Vers wird das Geheimnis verraten: „... als sie von all dem hörten, was er tat.“ (Markus 3,8)

Schon damals stimmten die Leute mit den Füßen ab. Nicht Jesu Worte, sondern seine Taten waren entscheidend. Was Menschen bei Jesus erlebten, war anziehend: Heilung von Gebrechen, Befreiung von Dämonen, Liebe und Gemeinschaft, Vergebung und Barmherzigkeit, Friede und Freude. Diese Taten Jesu provozierten so radikal, dass die Mächtigen bereits früh beschlossen, „ihn umzubringen“ (Markus 3,6) und so das österliche Erlösungsgeschehen anzustoßen.

Kirchen, die vorrangig darüber *reden*, verlieren. Kirchen, die alles ihnen Mögliche tun, damit Menschen diese göttlichen Früchte *erfahren*, wachsen.