

Pause und Struktur – ein paar Tipps

Zum Begriff Struktur wird viel gesagt, aber wie geht Struktur? Wie beginne ich und wann?

Ganz einfach: jetzt. Und: mache eine Pause. Denn vereinfacht gesagt: Struktur ist Pause.

Stress und Struktur

Wann brauche ich am meisten Struktur? Antwort: In Situationen, in denen du gestresst bist.

Ich komme nur aus dem Stress raus, wenn ich Abstand gewinne.

Meistens komme ich in Stress, weil irgendetwas zu lange dauert.

Häufiger Denkfehler: „Wenn ich mich jetzt richtig beeile, bin ich schneller fertig und der Stress ist vorbei.“

Sorry, aber gerade dann passieren Fehler. Warum?

Ich setze mich damit noch mehr unter Druck. Und zwar mehrfach: denn ich lege **zur ersten Stressschicht** (dem Zeitdruck) noch eine **zweite Schicht** darauf (noch mehr Zeitdruck) und außerdem eine **dritte Schicht**:

Ich ärgere mich (über mich selbst oder dass es so lange dauert) !

Und noch eine **vierte Schicht**: ich bin enttäuscht über mich selbst, dass ich es heute nicht so gut packe wie sonst. Und damit noch eine **fünfte Schicht**: Ablenkung durch Grübeln, woran das liegt, dass ich heute so langsam bin. Ein riesiger Stressberg baut sich auf.

Um das zu stoppen, stopp ich mich selbst: Pause.

Nur dann kann ich darüber nachdenken, was schief läuft und es – vielleicht – besser machen.

Wie Pause machen? - Pause heißt Pause - Am besten 2 Minuten nichts machen.

Wirklich gar nichts. Höchstens Sport-Übungen wie Sit-Ups Liegestützen, Klimmzüge oder ein Snack.

Warum?

Alles andere, was ich jetzt machen würde, würde mich ablenken und ich würde aufs Neue ins Rotieren kommen weil das alte Problem nicht gelöst ist. Ich würde ein schlechtes Gewissen bekommen und schon ist da wieder ein Stressberg.

Deswegen: 2 Minuten Pause

Und: während der 2 Minuten Pause nehme ich einen Stift und Zettel und mach mir eine Liste, was noch zu tun ist. Und dann nummeriere ich, was zuerst zu tun ist.