



Right Path

Spiel ohne Grenzen – grenzenlose Freiheit erwünscht?

Einige werden sich noch an «Spiel ohne Grenzen» erinnern, das Geschicklichkeitsspiel, das in den 80er Jahren regelmässig im TV-Unterhaltungsprogramm lief. Was früher Unterhaltung war, ist heute allgegenwärtig. Spiel ohne Grenzen ist zum Alltag geworden. Fast alles ist dank Digitalisierung und Globalisierung grenzenlos verfügbar. Alles wird durchlässiger, so auch Verhaltensgrenzen. Heute ist es nicht mehr selbstverständlich, dass man sich in der Familie regelmässig zur gleichen Zeit zum Essen trifft oder dass man einen geregelten Wochenablauf hat mit dem Sonntag als Ruhetag. Das, was früher üblich und verlässlich war, schwindet zusehends dahin.

Spiel ohne Grenzen sind mittlerweile auch Flugpreise und Skitickets, die nach dynamischen Preismodellen funktionieren. Auch Landesgrenzen werden durchlässiger und bescheren uns einen flexiblen Austausch von Ar-

beitskräften. Arbeit und Freizeit sind mittels New Work entgrenzt. Auch online kennt kein offline mehr, grenzenlose Informationsüberflutung. Entgrenzung als Schlagwort.

Haben wir zu viel Freiheit?

So gibt es grenzenlose Beispiele für die Entgrenzung der heutigen Gesellschaft. Weshalb schreien jetzt nicht alle «Hurra»? Wir erleben in vielen Bereichen eine fast grenzenlose Freiheit, die uns glücklich machen müsste. Sind die Menschen heute glücklicher dadurch, dass das Leben flexibler und freier geworden ist? Digitale Nomaden arbeiten unterwegs und posten schöne Bilder aus fernen Ländern auf Instagram. Das hört sich doch toll an, absolute Freiheit unserer Neuzeit.

Dazu ein Gedankenspiel: Stellen Sie sich einen Gefangenen vor, der während 25 Jahren seine Strafe im Gefängnis absitzen musste. Jetzt wird er in die Freiheit entlas-

sen. Wie fühlt er sich dabei? Sehr oft verloren und überfordert, weil er aus den engen Strukturen plötzlich in eine Welt zurückkommt, die ihm wieder Freiheiten lässt, mit denen er nicht klar kommt.

Wie gehen wir mit unserer Neuzeit-Freiheit um? Wir haben die Freiheit, in einer Multioptionsgesellschaft zu wählen. So viele Wahlmöglichkeiten, welch kostbares Gut. Oft werden dadurch Pläne spontan geändert, Verbindlichkeit nimmt ab und die Agenda ist immer voll mit Ereignissen und Aktivitäten, die sich ständig ändern. Das überfordert viele von uns und erzeugt innere und äussere Unruhe. Was lässt sich dagegen unternehmen?

Ein wichtiger Faktor sind Strukturen. Früher hatten wir diese: Die Menschen wohnten im selben Ort, in dem sie arbeiteten, hatten fixe Arbeitszeiten, kamen zum Mittagessen nach Hause und gingen jeden Sonntag zur Kirche

und nach der Tagesschau ins Bett. Geben wir unserem Leben wieder Struktur, so geben wir uns Orientierung, Halt und Sicherheit. Das heisst keineswegs zurück in die Vergangenheit, sondern mehr Bewusstheit und Rhythmus.

Sicherheit durch Struktur

Struktur beginnt bei der bewussten Gestaltung von Arbeits- und Freizeit, von der bewussten Wahl von gemeinsamen regelmässigen Familienzeiten, von wiederkehrenden Kaffeepausen oder regelmässigen Arbeitsabläufen oder auch von geregelten Schlafenszeiten. Traditionen, Rituale und Rhythmus geben Struktur, wodurch wir innerlich und äusserlich ruhiger werden.

Was gibt Ihrer Praxis und Ihren Mitarbeitenden Struktur und Ruhe? Klare Verantwortlichkeiten, Zuständigkeiten und Abläufe, sowie auch Leitbilder und institutionalisierte Teamtreffen, um nur einige wenige Möglichkeiten zu nennen, vermitteln Sicherheit in digitalisierten Zeiten des Strukturzerfalls. Struktur hat mit Abgrenzung zu tun. Wo kann und soll ich mich abgrenzen, damit ich nicht entgrenze? Indem ich beispielsweise Offline-Zeiten einführe oder lerne «Nein» zu sagen. Überlegen Sie, wie Sie Ihr persönliches «Spiel ohne Grenzen» spielen und wo Sie gesunde Grenzen setzen. Viel Spass bei diesem immer noch aktuellen Geschicklichkeitsspiel!

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Headline Zeile 1

Subheadline

Vorspann

Fliesstext

Literatur

Xx