

ResiLienz

statt

Resignation

**Warum manche Weisheiten
ziemlich blöd sind**

Monika Lexa & Resi Lienz

©2024 Monika Lexa

Illustrationen: freepik Premium

Umschlaggestaltung und Layout: Lisa Keskin

Lektorat/Korrektorat: Ursula Rathensteiner, Text-Tänzerin-UR e.U.

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform
Media GmbH, Wien



ISBN: 978-3-99165-191-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Danksagungen

Von Resi

Ich möchte mich bei meinem Mann, meinen Kindern und meinen Enkelkindern bedanken: Ihr habt viel zu meiner Resilienz beigetragen.

Mein Dank geht auch an Else, Rosi und Gerda: Ihr habt dafür gesorgt, dass ich viel zu erzählen habe.

Von Moni

Ich habe das Glück, viele Menschen in meinem Leben zu haben, die mich unterstützen, an mich glauben und mich toll finden. Danke an euch alle, auch wenn ich euch nicht namentlich erwähne, aber ihr wisst eh, wer ihr seid.

Unbedingt erwähnen möchte ich meine Mama, die alles super findet, was ich mache – so wie es sich für eine Mama halt gehört. Sie unterstützt mich immer, in allen Bereichen und auf alle erdenklichen Arten. Außerdem kann ich in Sachen Resilienz viel von ihr lernen.

Last, but not least: Danke an meine Frau Lisa, die immer an mich glaubt, ohne etwas zu erwarten. Die mich nicht nur fliegen lässt, sondern mir auch Flügel gibt. Die mich auffängt, wenn ich doch mal abstürze, aber auch gemeinsam mit mir fliegt.

Ohne euch alle würde es dieses Buch nicht geben. Ich danke euch!



Wie du dieses Buch liest

Es gibt so viele blöde Sprüche und Redensarten. Oder besser gesagt, solche, die überhaupt nicht mehr in die heutige Zeit passen. Meine gute Freundin, die Resi Lienz, hat sich einige dieser Sprüche vorgeknöpft und ihren Senf dazugegeben. Manchmal hat sie auch eine passendere Variante gefunden.

Das hat sie ursprünglich auch schon auf meiner Facebook-Seite sowie auf meinem Instagram-Profil gepostet. Als Adventkalender. Auf meiner Seite deswegen, weil die Resi einfach keine Lust auf eine eigene Seite hat. Die Resonanz auf Resis Erkenntnisse war so groß, dass sie und ich beschlossen haben, gemeinsam ein Buch draus zu machen.

Damit es dir nicht fad wird, falls du mir schon auf Facebook und/oder Instagram folgst und Resis Schmähs schon kennst, habe ich mir zu jedem Spruch noch einen kleinen Impuls oder eine Übung aus dem Mental- und Resilienztraining überlegt.

Und lesen kannst du's natürlich, wie du willst: von vorne nach hinten, von der Mitte nach allen Seiten oder einfach der Reihe nach. Wie es dir gefällt!

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir

Moni

PS: Auch wenn die Resi und ich große Fans von gendern sind, machen wir das in diesem Buch nicht. Wir verwenden einfach abwechselnd die männliche und die weibliche Form. Dann fühlt sich sicher jeder und jede irgendwann und irgendwo angesprochen.

„Morgenstund hat Gold
im Mund.“

Bei mir sind's
eher unflätige
Ausdrücke.



Morgenstund hat Gold im Mund

Ihr habt sicher schon von dem einen Guru oder dem anderen Experten gehört, der für alle mitdenkt und meint: „Wenn du dein Leben im Griff haben willst, wenn du erfolgreich sein willst, dann musst du um 4:00 Uhr aufstehen!“

Manche sind Spätaufsteher, bei denen ist es dann erst um 5:00 Uhr.

Na, in meinem ganzen Leben hab ich noch nie etwas Blöderes gehört.

Es gibt einen Biorhythmus, und der ist nicht bei jedem Menschen gleich. Nur weil Experte A und Guru B frühe Lerchen sind, kann man das nicht auf jeden ummünzen. Manche sind auch Nachtteulen. Die stehen halt gern später auf.

Ich seh das ja so: Hör auf deinen Körper – der sagt dir eh, was er braucht. Bist du müde, gehst du schlafen, wachst du auf, bist du munter.

Ja, ich weiß, der Wecker macht uns da oft einen Strich durch die Rechnung, aber wenn du kannst, erspar es dir, so früh aus dem Bett zu hüpfen! Außer natürlich, dein Körper will es so.

Und wer mich kennt, weiß: Wenn du mich frühmorgens antriffst, dann sicher nicht mit Gold im Mund. Eher mit unflätigen Ausdrücken, falls du dich traust, mich anzusprechen.

Biorhythmus

Wir alle haben unseren eigenen Biorhythmus. Das heißt für uns also: Es ist sinnvoll, herauszufinden, wann es für uns gut ist, aufzustehen und schlafen zu gehen, zu welcher Tageszeit wir körperlich gut leistungsfähig sind und zu welchen Uhrzeiten wir uns am besten um geistig herausfordernde Dinge wie z. B. Lernen kümmern.

Grundsätzlich unterscheidet man drei Typen:



Lerche



Normaltyp



Eule

Unser Biorhythmus ist grundsätzlich genetisch bedingt, das heißt, wir können uns zwar an Gegebenheiten anpassen, unseren Rhythmus aber nicht beeinflussen. So ist es durchaus möglich, als Eule früh aufzustehen, aber vermutlich merkst du dann den ganzen Tag, dass das für dich nicht so ideal ist.

Im Lauf der Zeit kann sich dein Chronotyp aber auch ändern. Wenn du älter wirst, geht das meistens in Richtung Lerche. Aber das muss nicht so sein, die Resi ist ja auch ein Morgenmuffel.

Die meisten Menschen sind übrigens entweder Normaltypen oder leichte Lerchen. Nur wenige sind extreme Lerchen oder extreme Eulen.

Frühaufsteher oder Morgenmuffel?

Wenn du noch nicht weißt, was dein Chronotyp ist, stell dir selbst mal folgende Fragen:

1. Wenn du völlig frei wählen kannst, wann stehst du morgens auf?
2. Wenn du frei entscheiden kannst, wann gehst du abends schlafen?
3. Wie wach fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen (unabhängig von der Uhrzeit)?
4. Wie hungrig bist du in der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen?
5. Wenn du Sport machst oder machen möchtest, machst du das eher morgens, tagsüber oder abends?
6. Wenn du etwas lernst oder etwas anderes machst, das hohe Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit erfordert: Wann funktioniert das für dich am besten?

Auflösung

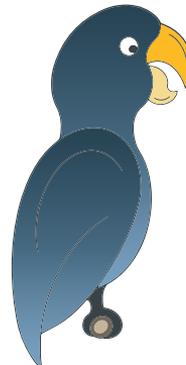
Lerche

Lerchen stehen morgens gegen 6:00 oder 7:00 auf. Eine extreme Lerche bist du, wenn du um circa 21:00 schlafen gehst und um etwa 5:00 aufstehst. Deine Zugehörigkeit zu den Lerchen erkennst du auch daran, dass deine Höchstleistung in der Früh liegt und deine Leistungsfähigkeit im Laufe des Tages abnimmt.



Normaltyp

Wenn du in etwa zwischen Mitternacht und 8:00 schläfst, bist du ein Normaltyp.



Eule

Extreme Eulen schlafen zwischen 5:00 und 13:00, leichte Eulen gehen früher als 5:00 ins Bett. Morgens haben Eulen meist keinen Hunger und sind um diese Zeit auch nicht leistungsfähig. Ihre größte Leistungsfähigkeit haben sie vom späten Nachmittag an bis in die Nacht.



Wie lange du schläfst, hat allerdings nichts mit dem Chronotyp zu tun, das ist komplett individuell. Das Spannende ist: Wenn du als Normaltyp einen Job hast, der bereits um 8:00 morgens beginnt, hast du vermutlich immer ein leichtes Schlafdefizit. Das zeigt, dass unsere Gesellschaft immer noch eher auf Lerchen ausgerichtet ist, auch wenn sich das in den letzten Jahren schon ein wenig verändert hat.

„Wer rastet, der rostet.“

Und wer nicht
rastet?

Der zerfällt
bald zu Staub.



Wer rastet, der rostet

Was glaubst du, wessen Lieblingsspruch das ist? Der von der Gerda. Ehemalige Turnlehrerin. Mit dem Spruch hat sie ihre Schülerinnen immer gequält, während sie selbst nur einer einzigen Bewegung nachgegangen ist: ihre graue Jogginghose vor der ersten Schulstunde an- und nach der letzten Schulstunde wieder auszuziehen. Damit es wenigstens den Anschein hatte, als würde sie auch was tun.

Ich hab mir die Mühe gemacht, herauszufinden, woher der Spruch kommt. Er stammt aus dem Jahr 1837 (da war ja noch nicht einmal ich auf der Welt) und kommt vermutlich aus der Landwirtschaft. Klar, so eine Sense kann schon schnell rosten.

Später hat dann die Gesundheitsbranche den Spruch übernommen. Auch das ist nachvollziehbar: Wenn wir uns gar nie bewegen, hat das keine positiven Auswirkungen auf unseren Körper.

Du kannst es dir schon denken: Jetzt kommt das große „ABER“ ... oft wird der Spruch dafür missbraucht, Menschen nahezu legen, dass sie nur ja keine Pause machen sollen. Oder sich entspannen. Oder gar auf der Couch rumliegen. Nur nicht faul sein, gell!

Mein Fazit: Bewegung ist gut, Nichtstun auch – denn wer niemals rastet, der zerfällt bald zu Staub.

Und wann rastest du?

Manche Leute können das: Sie sind müde und machen eine Pause. Andere wiederum können sich von ihrer Arbeit oder ihren Verpflichtungen kaum trennen, auch wenn sie schon fast vom Stuhl fallen vor Müdigkeit und in Wirklichkeit eh nichts Vernünftiges mehr weiterbringen.

Idealerweise bemerkst du schon bevor du vom Stuhl fällst, dass du eine Pause brauchst. Wenn du zu den Leuten gehörst, die sich zur Pause zwingen müssen oder sie gleich gar nicht machen, dann kannst du zum Beispiel versuchen, dir einen Wecker zu stellen.

Wann du eine Pause benötigst, wie lange sie sein soll und wie du deine Pause verbringst, ist sehr individuell. Da darfst und sollst du ganz nach deinen Bedürfnissen handeln.

Ich mache in Seminaren und Workshops beispielsweise nach 90 Minuten mindestens 15 Minuten Pause (meistens 20 Minuten). Du kannst aber auch schon nach 45 Minuten eine Pause einlegen. Die darf auch kurz sein, z. B. 5 Minuten. Nach circa 4 Stunden Arbeit solltest du in jedem Fall eine längere Pause machen, mindestens 30 Minuten. Auch dann, wenn du schon kürzere Pausen eingelegt hast. In meinen Workshops ist das zu Mittag der Fall: Da dürfen sich die Teilnehmerinnen 60 Minuten erholen.

Ach ja, falls es dich interessiert: Unter 1 Minute spricht man von Mikropausen, bis 5 Minuten von Minipausen und bis zu 10 Minuten von Kurzpausen.

Meine Pausengestaltung - Teil 1

In welchem Zeitabstand brauchst du Pausen?

Wichtig: Wenn du zu oft eine Pause machst, kann es passieren, dass du aus dem Flow kommst. Wenn du mit der Pause aber zu lange wartest, ist die Energie komplett weg und du kannst dich nicht mehr konzentrieren. Meistens merkt man das zu spät und es passieren Fehler.

Wie lange sollen die Pausen dauern?

Wichtig: Vielleicht bringen dich zu viele kurze Pausen aus dem Konzept, und du brauchst lange, bis du wieder in die Arbeit oder ins jeweilige Thema zurückfindest. In dem Fall wären weniger Pausen, die länger dauern, sinnvoller. Es kann aber auch so sein, dass dir mehr Pausen, die dafür kürzer sein dürfen, mehr liegen. Beobachte dich und probier es einfach aus!

Wenn du dir jetzt schon überlegst, was du in deinen Pausen machen könntest, schau mal auf Seite 23 – da gibt es eine eigene Übung zur inhaltlichen Pausengestaltung.

„Nur die Harten
kommen in den Garten.“



Mit Sicherheit!
Six feet under nämlich!