



MIT 20 % EINSATZ ZUM ERGEBNIS

VON GERHARD HINTERKÖRNER

Der Jahreswechsel ist auch meist der Zeitpunkt für neue Vorsätze. Bei vielen geht es um das Thema Ernährung und Bewegung. Bestenfalls weniger von dem einen und dafür mehr vom anderen.

Speziell jene, die sich sowieso schon sehr gesund, vielseitig und fleischreduziert ernähren, wollen noch mehr auf Fett, Zucker, Kohlenhydrate und weiß Gott was noch alles verzichten, und andere, die ohnehin schon fit wie eine Turnschuh sind, nehmen sich noch zwei weitere Trainingseinheiten über die neueste FitnessApp vor.

Relativ gelassen gehen jedoch jene damit um, denen man schon von Weitem ansieht, dass ihr Körper sehr dankbar wäre, wenn sie zumindest auf eine Mahlzeit am Tag verzichten würden, oder sich ihr Bewegungsradius ein klein wenig außerhalb von Küche und Wohnzimmer erweitern würde.

Wo sich beide Gruppen jedoch wieder treffen, ist die Unzufriedenheit über ihre Lebenssituation. Die einen leiden darunter, dass sie ihre zu hoch gesteckten Ziele nicht erreichen können, und die anderen wundern sich, dass von Nichts einfach nichts kommen mag.

Dabei gäbe es aus meiner Sicht einen schönen Mittelweg: das berühmte „Pareto-Prinzip“ lässt sich auf fast alle Lebensbereiche umlegen und besagt, dass 80 % der Ergebnisse mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden. Im Gegenzug - und das ist das Verteufelte

daran - verursachen uns die restlichen 20 % der Ergebnisse die quantitativ meiste Arbeit, nämlich 80 %.

Mein Aufruf an alle, die sich ihr Leben etwas leichter machen möchten: lasst es bei den 80 % gut sein! Sie genügen völlig! Schaut mehr auf eure eigenen Bedürfnisse. Ändert mal die Perspektive. Wenn ihr mit etwas überfordert seid, ladet Freunde ein, euch zu helfen. Erledigt Dinge gemeinsam. Ihr werdet sehen, es macht einfach mehr Freude.

Es ist das Gegenteil von jener Art von Perfektionismus, die euch nur unglücklich macht, weil diese schon bei kleinen Fehlern das ganze Vorhaben verdirbt. Dadurch sind Misserfolge vorprogrammiert und bei vielen entsteht dadurch sogar ein negatives Selbstbild.

Kürzlich habe ich von einer interessanten Methode gelesen, die Perspektive zu ändern. Stellt euch die Frage: „Wie würde ich die Sache sehen, wenn ich in fünf Jahren zurückdenke?“ Ein sehr interessanter Ansatz. Im Rückblick ist es doch oft so, dass wir die Dinge viel entspannter sehen können, die schlimmsten Befürchtungen nicht eingetreten sind, oder sich die große Herausforderung als gar nicht so intensiv herausgestellt hat.

Befreit euch von zu hohen Ansprüchen. Es entsteht auch von außen noch genug Druck, dem wir oft nicht entgehen können. Unsere Energie ist begrenzt. Verwenden wir sie für Aktivitäten, die uns gut tun. Es reichen schon 20 % um zu einem schönen Ergebnis zu kommen. Und damit können wir uns schon sehr gut fühlen, wenn wir das wollen!

DER AUTOR



GERHARD HINTERKÖRNER

Business-Concierge und Charakter Trainer

g.hinterkoerner@movement21.at

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz