

2010 sollte ich auf dem World Computer Congress in Brisbane den Eröffnungsvortrag halten. Ich hatte zwar keinen blassen Schimmer von Computern, aber von derlei Petitessen wie völliger Ahnungslosigkeit meinerseits habe ich mich noch nie abhalten lassen. Also nahm ich die Einladung an. Während meines Vortrags hob ich mein Wasserglas hoch und fragte das Publikum: „Was glauben Sie, wie schwer ist dieses Glas?“

Bevor eine Antwort kommen konnte, sprach ich weiter: „Wenn ich das Glas weiter so halte, wird mein Arm nach fünf Minuten wehtun. Nach zehn Minuten lässt sich der Schmerz schon nicht mehr ignorieren. Und nach einer Viertelstunde leide ich Höllenqualen und bin ein sehr törichter Mönch. Was also kann ich tun?“

Sobald das Wasserglas so schwer wird, dass ich es nicht mehr bequem in der Hand halten kann, sollte ich es für eine Minute abstellen. Nachdem sich mein Arm nach sechzig Sekunden lang erholt hat, kann ich das Glas wieder mühelos hochhalten. Wenn Sie mir nicht glauben, probieren Sie es zu Hause selbst einmal aus.

Sollten Sie sich nach der Ursache von Stress am Arbeitsplatz fragen: Hier haben wir sie. Es hat überhaupt nichts damit zu tun, wie viel Arbeit Sie haben oder wie schwer ihre Verantwortung wiegt. Es geht ausschliesslich darum, dass Sie nicht in der Lage sind, die Arbeit auch einmal einen Moment lang Arbeit sein zu lassen, wenn sie allzu belastend wird, und sich etwas ausruhen, bevor Sie Ihr Päckchen anschliessen wieder schultern.

Wenn Sie nicht lernen, die Last auch mal abzulegen und sich etwas ausruhen, sobald sie sich gestresst fühlen, leidet die Qualität Ihrer Arbeit. Sie schaffen viel weniger und Ihr Stresslevel steigt. Gönnen Sie sich jedoch um die Mittagszeit ein Stündchen Pause, machen Sie die vermeintlich verlorene Zeit anschliessend doppelt wett. Dann erledigen Sie beispielsweise eine Aufgabe, die Sie vorher vier Stunden lang in Anspruch genommen hätte, in nur drei Stunden und das mit exzellentem Erfolg. Das Abstellen des Wasserglases ist deshalb keine Verschwendung wertvoller Lebenszeit, sondern eine Investition, die sich aufgrund der dadurch erhöhten Effizienz Ihres Gehirns mehr als auszählen wird.

Meine Empfehlung erschien später übrigens sogar auf dem Blog der Harvard Business School. Also hab ich auf der Konferenz in Brisbane ja vielleicht doch gewusst, wovon ich rede.

Ajahn Brahm ein Teil aus „Der Elefant der das Glück vergaß“