LZ-Rheinland

Artikel vom 10.09.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 06:36 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/auszeiten-1

Auszeiten



Foto: Elena Peters

Vor knapp einem Jahr stellte ich an dieser Stelle fest, dass für mich „Arbeiten bis zum Umfallen“ keine Option ist und ich zu meiner Leistungsfähigkeit beitrage, wenn ich mir – ganz ohne schlechtes Gewissen – bewusst Erholung gönne! Unterschreiben würde ich diese Feststellung auch heute noch. Gleichzeitig merke ich aber auch, dass dieses „ganz ohne schlechtes Gewissen“ gekoppelt mit „bewusster Erholung“ noch nicht in mein Fleisch und Blut übergegangen ist. Gerade im Hinblick auf unseren bevorstehenden Wanderurlaub macht sich dieses Unbehagen breit. Als ich daher nachstehendes Statement der Autorin Faith Broussard Cade las, fühlte ich mich leicht ertappt: „Erholung ist keine Option. Es ist eine Notwendigkeit. Gib deinem Körper die Entspannung, die er braucht, oder er wird sie verlangen.“

Gerade wir Selbstständigen (unabhängig davon, ob in der grünen oder einer ganz anderen Branche) wissen doch, dass unser Körper uns eher früher als später die Quittung geben wird. Wenn wir arbeitstechnisch kein Ende kennen und Ausruhen als eine Möglichkeit, nicht aber als Notwendigkeit ansehen. Dabei ist es wie mit dem Schlaf: Wir können sicherlich mal mit weniger bis gar keinem Schlaf auskommen. Ein dauerhaftes Ziel sollte das aber nicht sein. Allein für unser Wohlbefinden sollte Ausruhen keine Belohnung für das besonders viele Arbeiten sein.

Damit ich also künftig weiterhin motiviert und gestärkt den GeHo führen kann, muss ich weiter daran arbeiten, dass es in Ordnung ist, sich Auszeiten zu nehmen. Der erste Schritt dazu war, „Me-Time“ (zu deutsch: geplante Zeit für sich selbst nehmen) aktiv in meine Vision GeHo 2.0 zu integrieren. Sprich, ich habe bei der Visionsbesprechung mit meinen Eltern thematisiert, dass ich das künftige Arbeitsaufkommen nur dann stemmen kann, wenn ich mental und physisch gesund bleibe. Das wiederum bedeutet für mich, mir bewusst Zeit für mich/„Me- Time“ zu nehmen. Sei es am Nachmittag „schon“ Feierabend zu machen, um mich beim Sport auszupowern und dann noch etwas vom Abend zu haben oder aber mich auch mal einen ganzen Tag komplett auszuklinken, um diesen im Spa zu verbringen. Dass ich einschätzen kann, wann diese Auszeiten betrieblich passen und ich sie nicht in diesem Ausmaß in der Spargelsaison nehme, versteht sich von selbst. Möglich sollte es aber dennoch sein, kleinere Auszeiten auch in den Hochphasen einzubauen. Beispielsweise könnte ich mir vorstellen, montags, wo es tendenziell ruhiger bei uns ist, eine Runde um den Borner See zu walken.

Aktuell kann ich mir zwar noch kein Bild davon machen, wie ich am Borner See mitten in der Spargelsaison walke. Aber allein, dass ich den Gedanken zulasse und es in Erwägung ziehe, ist ein weiterer Schritt in die richtige, gesunde Richtung.

Christina Ingenrieth