



Raus aus dem Hamsterrad - Grenzen setzen als Selbstständiger



Wer sein eigener Chef ist, arbeitet schnell über das gesunde Maß hinaus. Um dabei nicht krank zu werden, sollten Selbstständige sich selbst Grenzen setzen.

Bei Angestellten regelt der Arbeitsvertrag die wöchentliche Stundenzahl. Bei Selbstständigen und Freiberuflern gibt es dafür höchstens die innere Uhr. Auch wenn Angestellte um Überstunden häufig nicht herumkommen: Wer sein eigener Chef ist, neigt besonders dazu, die eigenen Grenzen ständig zu überschreiten.

Keine Pausen machen, bis spät in die Nacht am Schreibtisch sitzen und morgens wieder als erster vor Ort sein: «Auf Dauer rächt sich so ein Verhalten, denn der Körper braucht Auszeiten, um zu regenerieren», sagt Anja Hume, Balancecoach aus Düsseldorf.

Diese neun Strategien helfen, etwas mehr Ruhe zu bekommen:

1. Regeneration: Der Anspruch auf Pausen und Urlaub ist für Angestellte gesetzlich geregelt. Bei Selbstständigen fällt die Kontrolle darüber schnell aus. Selbstständige sollten sich bewusst machen, dass Regeneration eine Investition ins eigene Unternehmen ist. «Leisten Sie sich den Faktor Erholung, denn er stärkt Ihr Unternehmen.» Wichtig dafür sei, sich regelmäßig anzuschauen: Wie viele Stunden habe ich diese Woche gearbeitet? Wie viele Pausen habe ich mir geleistet? Und: Stimmt die Balance?

2. Belohnungen: Sein eigener Herr sein, frei bestimmen können: So lauten häufig die Gründe, um vom Angestelltenverhältnis in die Selbstständigkeit zu wechseln. Doch wenn die Arbeit erstmal da ist, werden die schönen Ideen für mehr Freiheit häufig vergessen. «Es ist wichtig, sich immer wieder das zu gönnen, was man bei der Wahl der Selbstständigkeit vor Augen hatte», sagt Sabine Keiner, Life Balance Coach aus Köln. Den Montagmorgen blau oder bei Sonnenschein am Nachmittag Schluss machen: Die Vorteile der Selbstbestimmtheit zu nutzen, stärke die Leistungsfähigkeit. Und wenn die Mußestunden später nachgearbeitet werden müssen, gelinge das in der Regel effektiver und zufriedener.

3. Rhythmus: Mal sind es viele Aufträge, mal weniger - bei Selbstständigen ist die anfallende Arbeit oft schwer abzusehen. Das sorgt immer wieder für Stress. «Sorgen Sie so weit es möglich ist für einen regelmäßigen Rhythmus», rät Hume. Feste Bürozeiten beispielsweise fördern eine gleichmäßige Tagesstruktur und helfen dabei, immer wiederkehrende Tätigkeiten zu strukturieren. «Ein fester Rhythmus stärkt die innere Balance und hilft, auch in stressigeren Zeiten alles besser im Blick zu haben.»

4. Absagen: Eines der größten Zeitprobleme von Selbstständigen: Sie können häufig nur schlecht Nein sagen. Selbst wenn der Urlaub direkt vor der Tür steht, sagen viele einen Auftrag nicht ab. «Es ist aber unmöglich und ungesund, es immer allen recht machen zu wollen», sagt Marion Kaiser-Elsner, Coach aus München. «Fangen Sie an, Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und Nein zu sagen, wenn Aufträge Ihr Zeitbudget sprengen.» Die Sorge, den Kunden zu verlieren, sei unbegründet: «Mit einer freundlichen Erklärung geben sich die meisten Kunden zufrieden und kommen trotzdem wieder.»

5. Zeitplan: «Machen Sie am Wochenanfang eine Wochenplanung inklusive Prioritäten und Fristen und am Abend oder am Morgen eines jeden Tages eine Zeitplanung für den Tag», empfiehlt Sabine Keiner. Wichtig dabei seien feste Limits für bestimmte Tätigkeiten, etwa maximal drei Stunden für die Vorbereitung einer Präsentation. «Planen Sie dabei auch 30 Prozent Pufferzeit für Störungen und Unvorhergesehenes ein, damit der Zeitplan realistisch bleibt.»

6. Achtsamkeit: Wer viel Stress hat, verliert schnell den Blick für das Wesentliche aus den Augen. Kaiser-Elsner empfiehlt deshalb Achtsamkeits-Pausen. «Das sind kleine Minuten-Auszeiten, in denen man die Augen schließt, in den Bauch atmet oder in die Wolken schaut und in sich reinhört.» Wie fühle ich mich gerade? Was ärgert mich? Brauche ich eine Pause? «Solche Pausen schärfen den Blick für die eigenen Bedürfnisse und helfen uns, wieder runterzukommen.»

7. Blockieren: Der Auftrag mit dem Kunden ist in Stein gemeißelt, die Joggingrunde nicht? «Ganz falsch», sagt Hume. «Verabredungen mit sich selbst sollten die gleiche Priorität haben wie berufliche Termine.» Sie empfiehlt, die Termine für Urlaub und Freizeit im Kalender farbig zu markieren. «Mit seinen eigenen Erholungszeiten konsequent zu sein, gehört zu einem guten Selbstmanagement.»

8. Beenden: Das mache ich morgen noch und das übermorgen und das, wenn ich Zeit habe... «Angefangene, aber nicht beendete Aufgaben kosten Energie, weil unser Unterbewusstsein sich immer weiter damit beschäftigt», sagt Keiner. «Das sorgt auf Dauer für ein unbefriedigendes Ich-Muss Gefühl.» Besser: feste To-do-Punkte auf den Tagesplan setzen und konsequent abhaken.

9. Sondieren: Als Selbstständiger ist man erstmal bemüht, jeden Auftrag zu machen. «Das ist aber nicht immer der richtige Weg», warnt Hume. Sie rät, Aufträge möglichst zielorientiert anzunehmen. «Was will ich erreichen? Ist dieser Auftrag dafür richtig?» Manchmal sei es dabei auch sinnvoll, Aufträge, die nicht zum eigenen Portfolio passen, abzusagen. «Das erfordert Mut, sorgt aber langfristig für mehr Zufriedenheit, weil man sich dann auf die Dinge konzentrieren kann, die man wirklich machen möchte.»

Dieser Artikel erschien auch online:

http://www.rnz.de/ratgeber/berufsleben_artikel,-Raus-aus-dem-Hamsterrad-Grenzen-setzen-als-Selbststaendiger_arid,227284.html