

Lesen Sie «Der Rabbi und der CEO», Kapitel 4.

« Der Sabbat – Die Macht des Neins »»

**GOTT SAGT: DU SOLLST DEN TAG DES HERRN
HEILIGEN.
SO KLAR SIND DIE 10 GEBOTE.**

Freiräume

Nehmen Sie Ihren Kalender und planen Sie kleine regelmässige Rituale und Gewohnheiten (wöchentlich oder auch täglich), die Ihnen Freiräume für Ihr Sein und Ihr eigenes Wachstum verschaffen.

Beispiele für Rituale sind Meditation, Selbstreflexion, kochen (oder auch abwaschen), lesen oder studieren, spazieren oder Sport machen, Kunst oder Musik, spielen oder eine Kerze anzünden, mit der Familie/mit Freunden oder allein sein.

Fast alles, was Sie mit voller Präsenz tun, bringt Sie zum Sein. Sie bestimmen selbst, was für Sie am Besten funktioniert. Diese Freiräume sind heilig; das bedeutet, sie werden nicht einfach weggeschwemmt von den Sachzwängen des Alltags.

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:

EPI
SO
DE

4

10
DIE
BESTEN
FÜR EIN GUTES LEBEN
DIE10BESTEN.CH

«Insel im Ozean der Zeit»

Nein sagen

Wenn Sie alles notieren würden, was es in Ihrem Leben zu tun gibt, dann wäre das eine endlose Liste von Aufgaben und Tätigkeiten – eine uferlose Aufzählung, ein Berg ohne Gipfel. In Wahrheit werden Sie nie all das tun, was es zu tun gibt. Um es klar auszudrücken: Ihre «Inbox» wird immer noch ungelesene Nachrichten enthalten, wenn Sie sterben. Schreiben Sie sich also Ihre eigene Selbst-Emanzipations-Erklärung. Machen Sie eine Liste mit allen Dingen, die Sie tun sollten, könnten oder müssten, aber nicht tun werden. Lösen Sie sich von Ihrem «Sollte» oder «Müsste». Sie sind trotzdem ein guter Mensch. Oder anders gesagt: Ob Sie gut oder schlecht sind, ist nicht eine Funktion Ihres Tuns, sondern Ihres Seins, Ihrer Identität.

Nachbereitung

Abraham Joshua Heschel nannte den Sabbat eine «Insel im Ozean der Zeit». Es geht ihm hierbei darum, «Nein» zu sagen gegenüber dem Alltag und seinen Sachzwängen. Der Sabbat ist eine geniale, jahrtausendealte Institution zur Prävention von Herzinfarkten. Einmal pro Woche schaltet man kein Licht und keine Geräte ein oder aus, man macht keine Geschäfte und spricht nicht über Geld, man reist nicht, man trägt keine Lasten, man arbeitet nicht. Stattdessen betet oder liest man, man isst, trinkt, verbringt Zeit mit der Familie oder Freunden (auch die Sexualität auszukosten gehört dazu – natürlich mit dem Ehepartner/der Ehepartnerin).

Führungsqualität bedeutet auch «Nein» zu sagen. Menschen, die immer «Ja» sagen, werden zum Spielball der Umstände und zu den Forderungen anderer. Ihre Selbst-Emanzipations-Erklärung kann also auch wöchentlich stattfinden. Zum Beispiel: Jeden Freitag legen Sie Ihre Prioritäten für die kommende Woche fest. Dabei gilt es, «Nein» zu sagen zu nicht-prioritären Terminen und Aufgaben. Informieren Sie gegebenenfalls die Betroffenen («Ich werde X nicht tun, bitte rechne also nicht mit mir.») Wenn Sie Mühe haben, von Projekten, Pflichten oder Vorhaben loszulassen, dann können Sie einmal im Monat Ihre Liste der «Nie»-Tätigkeiten anschauen und doch ausnahmsweise das eine oder andere Vorhaben in Ihren Kalender bewusst aufnehmen.