

3 Antworten, die das Buch gibt

1 *Runterschalten und Aussteigen sind doch dasselbe, oder?*

In den zehn Jahren, in denen ich mittlerweile auch zu diesem Thema berate, hat kein einziger meiner Klienten auf „null“ runtergeschaltet. Es gab nicht eine Karriere „vom Top-Manager zum Hängematten-Privatier.“ Alle Menschen, die ich beim Runterschalten begleitet habe, leisten nach wie vor einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag. Sie arbeiten, selbstständig oder angestellt, nur zufriedener als vorher. Manche haben auch wieder „hochgeschaltet“, sie haben ihr Arbeitspensum wieder gesteigert. (siehe Kapitel „Auf zu neuen Ufern!“)

2 *Geht es beim Runterschalten hauptsächlich um Stressminderung?*

Mehr Gelassenheit und weniger Stress sind nur ein willkommener Nebeneffekt des Runterschaltens. Wenn Sie Ihr Innen und Außen in Einklang bringen, werden Sie weniger Stress erleben, ganz automatisch. Das Hauptprodukt des Runterschaltens ist Sinn. Auf einmal ist es wieder sinnvoll, was Sie tun, und Sie stehen morgens wieder gern auf. Das ist etwas so Individuelles und Wertvolles, dass jeder eine andere Antwort darauf hat. Selbstkenntnis ist ein Schlüssel dazu. (siehe Kapitel „Welche Ausrüstung haben Sie an Bord?“)

3 *Kann jede/r runterschalten?*

Das hängt davon ab, wie weit Sie damit gehen wollen, und wie schiffbruchkompetent Sie sind. Wollen Sie die Belastung in Ihrem angestammten Job reduzieren oder wollen Sie ganz neue Wege gehen? Beides kann innerhalb der jeweiligen Gegebenheiten möglich sein. Wer schon schiffbruchkompetent ist, weiß, was geht und was nicht. Am wichtigsten ist es, sich erreichbare Ziele zu setzen – und das kann im Prinzip wirklich jede/r. (siehe Kapitel „Elementar: Schiffbruch-Kompetenz“)