

SPIEL, SPASS, JOB-SIEG!

We've got news for you: Wer im Beruf vorankommen will, braucht eine geile Freizeit. Am besten erfüllt mit einer Beschäftigung, für die man wirklich brennt: Denn das richtige **Hobby kann beruflich enorm pushen**

TEXT: ALKE HABBE



als Kind war alles noch ganz easy: Nach der Schule machte man einfach das, was alle machten. Ballett oder Reiten etwa. Oder man lernte halt erst mal Blockflöte, weil die Eltern das wollten. Doch dann kamen irgendwann Alltag und Job dazwischen und am Ende blieb von den Hobbys nicht viel mehr übrig als zehn Minuten Yoga vorm Einschlafen. Wenn überhaupt.

WER NEUES LERNT, ENTWICKELT SICH WEITER
Der Großteil der Deutschen kann sich abends – und auch am Wochenende – nur noch zum Surfen (im Internet natürlich) oder Fernsehen aufraffen, wie Studien belegen. Dabei ist es für unsere Weiterentwicklung sinnvoll, privat Neues oder zumindest etwas anderes als im Job zu erleben, weiß Cordula Nussbaum. Sie ist Wirtschaftspsychologin und Coach für Zielerreichung und sagt: „Jeder neue Impuls zündet ein Synapsen-Feuerwerk in unserem Gehirn.“ Soll heißen, wir lernen etwas dazu, bilden neue Verknüpfungen und kurbeln etwa unsere Kreativität an.

Außerdem stärken Hobbys unser Selbstwirksamkeitserleben. Darunter versteht die Psychologie die subjektive

Gewissheit, neue, schwierige Anforderungen souverän zu meistern. Wer sich also vornimmt, endlich mal 20 Liegestütze zu schaffen, eine Palettenlounge zu bauen (oder sein Französisch aufzufrischen oder, oder, oder ...) und dieses Ziel dann auch erreicht, fördert damit den Glauben an seine Fähigkeiten! Kurz: Im Job Großes zu leisten, geht eben nur dann, wenn wir von uns auch im Privaten überzeugt sind.

Und nicht zuletzt profitiert die Gesundheit von der Idee, mal wieder Tischtennis spielen zu gehen oder einen Töpferkurs zu machen. Denn wenn wir

immer derselben Tätigkeit nachgehen, sprechen wir damit konstant dieselbe Region im Gehirn an, wie Forscher der britischen Sheffield-Universität in einer neuen Studie erklären. Die Folge: Irgendwann geht in dieser Hirnecke nichts mehr, wir sind überlastet, können nicht mehr auftanken und kriegen im schlimmsten Fall ein Burn-out. Das perfekte Hobby sollte sich von unserem Job also möglichst stark unterscheiden, raten die Wissenschaftler*innen.

MACHEN SIE DOCH MAL WAS VÖLLIG ANDERES
Um eine Auszeit und zugleich einen Antrieb für sich zu finden, schaut man sich am besten erst mal den Beruf an, wie es Cordula Nussbaum empfiehlt. ➤

„JEDER NEUE
IMPULS
ZÜNDET EIN
SYNAPSEN-
FEUERWERK
IM GEHIRN.“

CORDULA NUSSBAUM, COACH FÜR ZIELERREICHUNG

FOTO: SERGEY FILIMONOV/STOCKSY

IT'S A MATCH
Federball mit der
Chefin? Maybe
not. Das Hobby
sollte nämlich
gerade nichts mit
der Arbeit zu
tun haben. Und
Socializing zählt
auch zum Job ...



„WER VIEL ZEIT AM COMPUTER VERBRINGT, FÜR DEN EIGNET SICH HAPTISCHES GUT.“

CORDULA NUSSBAUM, PSYCHOLOGIN

Bin ich in meinem Arbeitsalltag körperlich aktiv oder sitze ich die meiste Zeit? Kann ich eher frei und flexibel arbeiten oder muss ich mich einer festen Struktur oder Hierarchie unterordnen? Bin ich ständig unter Leuten – und sei es auch nur in virtuellen Meetings – oder arbeite ich mehr allein? Ein paar Beispiele: Wenn ich als Lehrerin schon den halben Tag vor einer Schulklasse stehe, wäre Theaterspielen kein guter Ausgleich für mich. Bei einem klassischen Bürojob hingegen schon. „Wer viel Zeit am Computer verbringt, für den ist auch etwas Haptisches gut“, sagt Cordula Nussbaum. Schreibern, Stricken, Origami... whatever: Hauptsache, wir erschaffen etwas mit unseren Händen.

Oder halt der Klassiker: Sport. Am besten in der Natur. Denn Bewegung – das ist ja nichts Neues – kurbelt die Durchblutung im Gehirn an, macht uns also auch fit für den Job. Flamenco tanzen zu lernen, wäre auch eine gute Idee für alle, die oft vor Publikum sprechen müssen. Denn das neue Körpergefühl überträgt sich automatisch auf die Haltung und Präsenz. Und wer die meiste Zeit im Großraumbüro sitzt, dem tut es gut, in seiner Freizeit allein zu sein. Zu meditieren, wandern zu gehen, endlich mal in den neuen Roman von Benedict Wells reinzulesen. Es gilt:

Je größer der Kontrast, desto besser können wir nicht nur abschalten, sondern desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir unser Gehirn pushen.

NUR ECHTE PASSION BRINGT'S

Klingt in der Theorie alles super. Bloß was mache ich, wenn das alles nicht mein Ding ist? Und ich mich weder für Origami noch für Yoga mit Mady Morrison begeistern kann? „Dann sollte man es lassen“, sagt Cordula Nussbaum. „Ein Hobby ist per Definition etwas, das ich freiwillig, regelmäßig und mit Eifer tue.“ Womit wir beim zweiten wichtigen Punkt wären: Man muss mit Engagement bei der Sache sein, wie auch die Forscher der Uni Sheffield betonen. Je mehr Zeit ihre Studienteilnehmer*innen in ihr Hobby investierten, desto stärker stieg auch deren Glaube daran, im Job gut zu sein. Dieser Effekt traf allerdings nur auf Teilnehmer*innen zu, die ihr Hobby ernsthaft betrieben. Kurz: Die Leidenschaft, mit der wir ein Hobby ausüben, und das Erfolgserlebnis, das wir dabei haben, überträgt sich auf die Arbeit.

Darum kann es sogar kontraproduktiv sein, sich zum Tennis mit der Chefin zu zwingen, selbst wenn man dabei haushoch gewinnt. Zumindest dann,

wenn man keine anderen Hobbys mehr hat. „Die Freizeit zum Netzwerken zu nutzen, ist okay, wenn man sich bewusst macht, dass es sich dabei auch um Arbeit handelt. In dieser Zeit können wir nicht abschalten, brauchen also Zeit für einen echten Ausgleich“, sagt die Expertin. Und was ist, wenn man ständig leidenschaftlich bei der Sache ist, aber die Beständigkeit fehlt? Also man erst einen Tantra-Kurs besucht, dann koreanisch kochen lernt und im Monat drauf Fallschirmspringen? „Das ist einfach Typsache“, erklärt die Psychologin. „Es gibt Menschen, ich nenne sie kreative Chaoten, die brauchen laufend neue Impulse im Leben. Andere benötigen eher Routinen. Und wieder andere können nicht ohne soziale Interaktion.“ Das eine sei nicht besser oder schlechter als das andere. Auch nicht im Hinblick auf die Karriere. „Man kann bei der Hobbywahl eigentlich wenig falsch machen, solange man mit Leidenschaft dabei ist und sich die Beschäftigung vom Job unterscheidet“, sagt Cordula Nussbaum.

QUATSCHEN IST MEIN YOGA

Nur – und das ist eben die zentrale Frage – brauchen wir wirklich eine Freizeitbeschäftigung, um erfolgreich im Job zu sein? „Wir brauchen einen Ausgleich“, sagt die Psychologin. Das könne aber auch Kaffeetrinken mit der Freundin sein. Und sogar auf dem Bett liegen und Löcher in die Luft starren ist ein Hobby: nämlich Entspannung. Es geht also doch nicht um die Frage: Brauchen wir ein Hobby? Denn das haben wir höchstwahrscheinlich schon. Sondern darum, ob unsere Freizeitbeschäftigung wirklich die Richtige für uns ist. Gibt sie uns neue Anreize, die wir brauchen, um uns beruflich und privat weiterzuentwickeln, macht sie uns glücklich und passt sie zu unserer Persönlichkeit? Diese Fragen sollte sich jede*r stellen – und bei der Spaßsuche eben mal kurz das Handy und die Fernbedienung aus der Hand legen.

JE GRÖßER DER KONTRAST ZUR ARBEIT, UMSO BESSER KOMMT MAN RUNTER ...

FLOSSEN AN
Als eher ungewöhnliches Hobby gilt Tauchen. Die meisten Deutschen gehen am liebsten Shoppen oder machen Gartenarbeit