

## Downshifting – der Kurswechsel



Zeit ist mittlerweile das höchste Gut geworden. Zumindest in der westlichen Welt. Die Brieftaschen sind gut gefüllt, die Karriereleiter ist auch erklommen, was wirklich fehlt sind Zeit und – Selbstbestimmung. Häufig leidet auch die Gesundheit darunter, manchmal im Kleinen, ein anderes Mal schon mit großen Auswirkungen. Eine mögliche Lösung dazu nennt sich Downshifting.

Ein Downshifter begibt sich in einen Prozess, um neue Lebensziele auf Basis eigener Entscheidungen und Potenziale zu finden. Downshifting kann auch Ausstieg bedeuten, der im großen oder kleinen liegen kann. Wörtlich übersetzt bedeutet downshifting „runterschalten“. Es geht um eine Einstellung, um einen Lebensstil, der sich im Gegenzug zur überzogenen Konsumgesellschaft entwickelt hat. Es ist eine Entscheidung gegen den Stress, die dauernde Belastung, Wochenendarbeiten uvm. Dem Leben einen anderen Sinn geben. Den gut bezahlten Job aufgeben und gegen einen weniger gut dotierten tauschen. Die neu gewonnene Freiheit genießen.

Downshifting hat in Großbritannien bereits eine große Bewegung eingeläutet, die 40 Prozent der Bevölkerung unter 35 Jahren erfasst.

Die Ausprägungen von Downshiftern sind sehr unterschiedlich. Es reicht von „Total-Ausstieg“ bis hin zu „konsumkritischen Normalverbrauchern“. Dazwischen ist jede Abstufung möglich. Auch ein Sabbatical ist eine Möglichkeit, sich über die eigenen Ziele und Bedürfnisse klar zu werden. Die Motivation sich zu verändern entsteht häufig aus einer inneren Unzufriedenheit heraus oder einer persönlichen Krise, die zu Veränderung hervorruft. In vielen Fällen ist dabei die Entrümpelung des eigenen Lebensumfeldes und dessen einfachere Organisation ein grundlegender erster Schritt. Ein naturnaher Lebensstil ist erst dann möglich. Downshifter sehr einfach unterwegs. Durch das Abwerfen von Ballast, sowohl in materieller als auch immaterieller Hinsicht entsteht viel Klarheit. Was bleibt sind die Dinge, die gebraucht werden. Für das tägliche und nicht alltägliche Leben.

Im folgenden eine Checkliste und Tipps, um etwas herunterzuschalten (vgl. [www.arbeitsratgeber.com](http://www.arbeitsratgeber.com)):

- Bestimmen Sie Ihre Prioritäten: Was tut Ihnen wirklich gut? Was ist Ihnen wichtig? Worauf möchten Sie keinesfalls verzichten? Sortieren Sie auf diese Weise aus, was Sie nicht brauchen. Orientieren Sie sich dabei in allererster Linie auf sich selbst und nicht auf Modetrends.
- Sortieren Sie aus: Dazu zählt nicht nur Eigentum sondern auch Kontakte. Wer/Was stiehlt mir Zeit, was ist überflüssig oder nutzlos?

- Konsumieren Sie weniger: Überlegen Sie, was Ihnen wieviel Nutzen bringt und was Sie im Gegenzug dazu an Geld, Zeit, Sorgen und Ärger dafür investieren müssen. Das gilt nicht nur für technische Geräte, Auto, Immobilien, sondern auch für Überstunden, Veranstaltungen zum Networking, Meetings, Konferenzen und Geschäftsreisen.
- Finden Sie Ihre innere Freiheit: Wonach streben Sie in Ihrem Leben? Nach mehr Karriere, mehr Anerkennung, höherem Einkommen oder nach mehr Zufriedenheit und Glück bei reduzierten Ansprüchen? Machen Sie sich unabhängig von äußeren Einflüssen wie Werbung und Wettbewerbsdenken im eigenen Umfeld. Finden Sie stattdessen heraus, wie Sie Ihr Leben gestalten wollen und wie Sie dieses Ziel erreichen können.
- Schalten Sie herunter. Das ist auch in Ihrem bisherigen Leben möglich, indem Sie sich bewusst werden über den Sinn Ihrer Aktivitäten und Ihrer Wünsche. Gönnen Sie sich mehr Freizeit und schaffen Sie sich Ruheinseln.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Verplanen Sie nicht Ihre Freizeit und Ihre Arbeitszeit bis auf die letzte Minute, sondern lassen Sie sich auch mal treiben. In der freien Zeit entstehen ungeahnte Perspektiven.

Was möchte ich Ihnen mit diesem Artikel sagen? Es soll einfach eine Anregung sein, über das eigene Leben nachzudenken. Ohne Stress und Druck, und ohne etwas verändern zu müssen. Sich einfach nur von Gedanken leiten zu lassen, Traumschlösser zu bauen und Visionen zu entwickeln. Das gibt Kraft sich zu bewegen und das Leben lebenswerter zu machen.

Mag. Sandra Pamminger