



IMMER
SCHNELLER,
IMMER
HÖHER,
IMMER
WEITER

WIE
SOLL
DAS
WEITER-
GEHEN?

DIE WIEDER- ENTDECKUNG DER LANG- SAMKEIT

TEXT: CLAUDIA GABLER
FOTOS: MORITZ HOFFMANN

Christine Walker ist erfolgreiche Unternehmerin, Keynote Referentin und Expertin für "Effizienz im Business". Von alten Rollenbildern befreit, hat sie sich ihren Weg in die Unabhängigkeit gebahnt. Heute weiss sie, ihre Zeit wirksam und wirtschaftlich zu nutzen.

5 Frauen, 2 Babys, maximal 2 Stunden: So sehen Meetings für Unternehmensstrategie der Management Powerladies in der PLU Top Assistant GmbH aus – und das funktioniert perfekt, denn die Meetings sind effizient, strukturiert, fokussiert und geplant, von der Vorbereitung bis hin zum Follow-up Prozedere. Es wird Wert auf Ergebnis und Leistung gelegt, ohne dabei an Ort und Zeit gebunden zu sein.

Was Schnelligkeit mit uns macht und wie wir die Langsamkeit wieder für uns entdecken können: Die Unternehmerin Christine Walker hat sich als „trockener Workaholic“ selbst aus den Stress-Mühlen befreit. Heute ist sie mit einer 30-Stunden-Arbeitswoche glücklicher, erfolgreicher und schöner denn je. Wie das funktioniert, verrät die Effizienz-Expertin in diesem Interview.

Die Australierin Bronnie Ware hat ein Buch geschrieben über das, was am Ende wirklich zählt und was vielen leider erst auf dem Sterbebett klar wird. Die 5 Dinge die Sterbende – bzw. die immer schneller, immer höher, immer weiter Kandidaten – irgendwann am meisten bereuen:

1. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
2. Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
3. Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
4. Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
5. Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

Ich war selbst 10 Jahre lang ein „immer schneller, immer höher, immer weiter Kandidat“. Zum Glück bin ich mit 39 Jahren aufgewacht, als meine Mutter gestorben ist. Ich glaube – Mamis machen alles für ihre Kinder... und sie sterben manchmal, damit ihre Kinder leben können. Ich habe ihr zu verdanken, dass ich heute mein Leben geniessen kann, gelassen bin, Zeit habe, die oben stehenden 5 Punkte jeden Tag lebe und meine Träume verwirkliche. Ich habe nach ihrem Tod mein ganzes Leben neu strukturiert, mich jeglichen Mülls entledigt und meine Firma so aufgestellt, dass sie ohne mich läuft. Ich habe heute ein starkes Team mit grossartigen Persönlichkeiten an meiner Seite – beruflich und privat. Ich bin zufrieden, glücklich und unabhängig, auch ohne Millionen auf dem Konto. Unabhängigkeit beginnt nämlich damit, das zu tun was man liebt.

Was macht die Schnelligkeit unseres Lebens mit uns?

Sie klaut uns das Leben. Sie macht uns kaputt. Sie lässt uns altern. Sie nimmt uns Lebensfreude. Ich weiss das – denn ich habe es selbst erlebt, da ich Jahrelang so krass unterwegs war und nicht mehr mitgekriegt habe, ob Sommer oder Winter ist. Ganz ehrlich, ich sah damals zehn Jahre älter aus als heute ... brrrrr gruselig! Man selbst merkt das jedoch nicht, wenn man in der Mühle drin ist. Erst wenn's „Päng“ macht, schaut man in den Spiegel und denkt sich... Scheisse.

Wie haben Sie die Zeit in der Mühle erlebt?

Es war eine Zeit, in der ich gefühlt permanent mit 250 Sachen auf der Überholspur unterwegs war. Natürlich habe ich viele Erfolge eingeheimst, das war jedoch mehr Pflichterfüllung als wahre Freude. Bestimmt habe ich auch in der Zeit die Basis geschaffen, die es mir heute ermög-

licht nur 30 Stunden zu arbeiten und Zeit zu haben für meine Kinder, Sport, Freunde und mich selbst. Ich war nur noch unter Strom, ich habe links und rechts nichts mehr mitgekriegt. Klar, mit 250 Sachen muss man höchst konzentriert sein, damit man die Karre nicht an den Baum fährt. Ich konnte nichts mehr geniessen, nicht mehr abschalten, geschweige denn einfach mal 5 Minuten nichts tun. Das Gedankenkarussell hat nur noch gedreht. Ich hatte keine Zeit, keine Zeit, keine Zeit und war zu k.o. für alles. Ausser natürlich die Arbeit. Und irgendwie habe ich es noch hingekriegt mich zumindest morgens und abends um die Kinder zu kümmern.

So geht es vielen „Funktionierenden“ in unserer Gesellschaft, ohne dass sie eigentlich merken, welchen Raubbau sie mit ihrer Seele und ihrem Körper anstellen – die Macht der Gewohnheit. Nach ein paar Jahren in diesem Tempo und Trott fühlt es

sich „normal“ an. Ruhe, Chillen, Abschalten sind Fremdwörter. Man merkt auch nicht, wie einen diese ungesunde Lebensweise voller falscher Prioritäten zeichnet – fähle Haut, müde Augen, blasser Körper... Wenn ich heute die Fotos aus dieser Zeit anschau erschrecke ich! Freunde sagen zu mir immer, das warst nicht Du!

Wie können wir uns entschleunigen?

Sofern der Wille da ist, das Leben zu verändern, ist es relativ einfach mit der Entschleunigung. Wenn man es täglich trainiert, eine kleine, bewusste Auszeit - Tanzen, Yoga, Singen... egal! Irgendwas das Spass macht! - reicht das schon. Man braucht dann sogar nicht mal mehr einen langen Urlaub, denn jeden Tag gibt's eine „Urlaubszeit“. Um sich wirklich zu erholen reicht dann auch schon mal ein halber Tag in der Therme oder ein ruhiges Wochenende, um wieder Energie zu tanken. Ent-



**CHRISTINE
WALKER
LIVE ERLEBEN**
AM LADIES DRIVE BARGESPRÄCH
VOL.44 IN ZÜRICH

schleunigen bedeutet „ausmisten“, Loslassen von „ich muss“, „so macht man das“ oder „das tut man doch nicht“ und ganz einfach Prioritäten setzen – in allen Lebensbereichen. Es sind nur wenige Dinge wirklich wichtig, z.B. unsere eigene Gesundheit. Das Geheimnis liegt darin, sich zu fokussieren auf das was wirklich wirksam und wirtschaftlich ist. Im Job sind die grössten Zeitfresser die Meetings und E-Mails – für mich sind das nur Ausreden und ein Mittel für einen „sichtbaren Arbeitsbeweis“. Die wirklich erfolgreichen Persönlichkeiten trifft man weder in Meetings noch beim E-Mails-Tippen.

Dass es auch anders geht zeigen die wenigen innovativen Unternehmen, die bereits „Arbeitsplätze der Zukunft“ eingerichtet haben. 4 von 5 Arbeitnehmern befinden sich nach eigener Aussage noch nicht an einem Arbeitsplatz der Zukunft. Dort zählt nämlich nicht, wer abends das Licht aus macht sondern Leistung und Ergebnis - und zwar unabhängig von Ort und Zeit. Privat sind es Smartphone, Helfersyndrom und Perfektionismus, die uns vom Wirksamen und Wirtschaftlichen ablenken.

Wie können wir uns von diesen Zeitfressern befreien? Nun, jeder ist für sein Glück selbst verantwortlich und muss selbst wissen, was er/sie tun soll oder auch nicht. Veränderungen beginnen bei uns selbst. Für mich war es der grösste Gewinn und die Befreiung meines Lebens, der Schnelligkeit die rote Karte zu zeigen. Ich bin heute nicht nur entspannter und glücklicher, sondern auch erfolgreicher. Das zeigt sich in allen wirtschaftlichen Kennzahlen meines Unternehmens. Wir wachsen jedes Jahr, und das nicht nur an Erfahrung. „Man muss das Unmögliche versuchen, um das Mögliche zu erreichen“, lautet ein Zitat von Hermann Hesse. Ich bin der

lebende Beweis dafür! Liebe Ladys Drive Leserinnen – wenn Ihr irgendwie spürt, dass irgendwas falsch läuft - und Frauen haben einen guten Instinkt und ein gutes Gespür -, wenn ihr nicht mehr zur Ruhe kommt, wenn Ihr ein Stück Schokokuchen nicht mehr richtig geniessen könnt, unabhängig jetzt von den Kalorien, wenn Ihr denkt, ich schaffe das alleine nicht, also bleibe ich mit ihm zusammen... Ich kann Euch Mut machen – Ihr schafft das! Change your mind! Weniger ist mehr! Mistet radikal aus und lernt, zur Ruhe zu kommen, Euch selbst und auch Langeweile auszuhalten. Dazu gehört „Nein“ sagen. Auch wenn das nicht nett ist: Sagt NEIN! Das ist der erste Schritt in ein neues, selbstbestimmtes Leben!

Wie bringen Sie persönlich Beruf/Familie/Hobbies unter einen Hut, ohne auszubrennen?

Beruf (ca. 6h/Tag)

Ich habe ein tolles Team, auf das ich mich zu 100% verlassen kann und 2 super Geschäftsführerinnen, die mein Unternehmen managen. So kann ich mich auf meine Lieblingsaufgaben konzentrieren – Vorträge, individuelle Coachings, Seminare, Presse & Öffentlichkeitsarbeit. Damit ist vor allem viel „Denk-Arbeit“ verbunden. Besonders gut denken kann ich beim reiten, kochen oder backen. Für knifflige Aufgaben fällt mir häufig nach dem Tanzen die Lösung ein.

Familie (ca. 6h/Tag)

Meine Kinder (7 und 12 Jahre) sind richtig cool und schon sehr selbstständig. Wir sind ein super Team. Jeder macht mit und hilft mit. Ich habe eine grosse Wohn-/Essküche, das Zentrum des Geschehens - mit Couch, Schaukel an der Decke, Mini-Trampolin, auf der auch die Katze „Sidney“ rumspringt. Hier essen wir, unterhalten uns, tanzen und singen, machen Hausaufgaben, telefonieren, arbeiten... alles!

Sport, Freunde, Ich-Zeit (ca. 6h/Tag)

Ich mache jeden Tag 1-2 Stunden Sport. Morgens reiten, abends (wenn Kinder im Bett sind) tanze ich Salsa. Ich bin fast jeden Tag zum Mittagessen mit tollen Menschen verabredet und jedes Gespräch empfinde ich als eine Bereicherung. Und ich esse sehr gerne (lacht)

Die anderen 6 Stunden schlafe ich.

Wie sieht es mit Partnerschaft aus? Ich bin glücklicher und überzeugter Single. Ich lege Wert auf eine respektvolle Partner-

schaft auf Augenhöhe in allen Lebensbereichen. Davon sind wir in unserer Gesellschaft immer noch ein Stück weit entfernt. Häufig hat einer Geld und Macht, der andere hat sich zu fügen und zu funktionieren. Wird derjenige dann erfolgreich, fängt der vermeintlich Mächtige an, ihn ganz subtil schlecht zu behandeln. Viele Frauen lassen sich auf Beziehungen ein, in denen sie viele Kompromisse eingehen müssen, in denen der Respekt und die Augenhöhe fehlen. Ich bin an einem Punkt der Unabhängigkeit angekommen - privat wie beruflich.

Mit Erfolg! Sie haben Ihr eigenes Business aufgebaut, sind erfolgreiche Unternehmerin, gefragte Referentin und Autorin zum Thema „Effizienz“ – Wie schaffen Sie es, mit einer 30 Stunden Woche so erfolgreich zu sein? Seit 5 Jahren bin ich nun schon ein „trockener Workaholic“ – das fühlt sich echt saugut an! Es kommt doch auf Leistung und Ergebnis an und nicht die Anzahl der Stunden. Ich tue das, was ich liebe, den grössten Hebel bringt und nachhaltiges Wachstum sicherstellt. Ich arbeite effizient. Ich liebe meine Arbeit, sie ist mein bezahltes Hobby. Dass ich mich auf die Dinge konzentrieren kann, die ich so gerne tue, ermöglicht mir mein Team und ein gut strukturiertes und funktionierendes Büro. Die Basis für die 30-Stunden-Woche habe ich mir systematisch aufgebaut. Auch wenn ich in dieser Workaholic Mühle voll drin war – ich habe mir immer gesagt, das machst Du nicht dein Leben lang so – irgendwann schaffst Du es Job, Familie, Freunde und Freizeit ganz entspannt unter einen Hut zu bekommen. Auch wenn ich damals noch nicht wusste, wie das funktionieren sollte: Ich hab's rausgefunden! Heute weiss ich, wie das geht und spreche darüber in meinen Vorträgen und Seminaren.

Welchen Tipp haben Sie für unsere Leserinnen? Meine Empfehlung für ein selbstbestimmtes Leben im MiniMax-Stil (Minimaler Aufwand, Maximaler Erfolg) in 3 Schritten:

1. GLAUBE AN DICH UND DEIN KÖNNEN.

Vertraue Deiner Intuition! Im „Manager Magazin“ vom Januar 2017 stand ein Satz, der es auf den Punkt bringt: Frauen sind der Motor der Veränderung. Wenn Frauen wollen, können sie viel mehr verändern als man ihnen gemeinhin zutraut – vor allem ihr eigenes Leben. Sie können neue Richtungen einschlagen, eingetretene Pfade verlassen – auch wenn die Voraussetzungen nicht optimal sind oder gar keine existieren.

2. SEI VISIONÄR!

Visionen sind der Treibstoff für erfolgreiche Unternehmerinnen. Sie sind Emotion und Leidenschaft – das Funkeln in Deinen Augen und Deiner Ausstrahlung. Lass dieses Feuer in Dir von niemandem auslöschen! Bleib Dir selbst und Deinen Ideen treu. Denn „wirklich reich ist derjenige, der mehr Träume in seiner Seele hat, als die Realität zerstören kann“.

3. MUT!

Mut brauchst Du, um Dich zu behaupten. Das macht Dich glaubwürdig und attraktiv. Das mutige Einstehen für eine Vision ist das Erfolgs-Gen und schafft ein für alle sichtbares Ziel- und Wertesystem. Mut brauchst Du, um Hemmnisse und Hürden zu überwinden. Dabei wirst Du manches Mal stolpern oder gar fallen. Wenn das passiert: Aufstehen, Krone richten, weiter gehen. Denn ich weiss aus Erfahrung: Rückschläge machen keinen Spass, aber sie zeigen uns Irrwege und weisen neue Pfade. Oder wie die erfolgreiche Unternehmerin und Visionärin Coco Chanel so schön sagte: „Es sind nicht die Erfolge die uns weiterbringen – es sind die Desaster!“

Wenn man diese Ratschläge zum Rückschlag nutzt, mutig für die eigene Vision kämpft und an sich glaubt, fährt man auf der Gewinnerstrasse. Mein Beispiel zeigt, dass das funktioniert.

Digitalisierung ist die Zukunft der Arbeitswelt, die bereits begonnen hat!

Unsere drei Gäste **Gerd Leonard**, international renommierter Zukunftsberater, **Bea Knecht**, visionäre Gründerin von *Zattoo* und **Florian Wieser**, begeisternder Founder von *The Relevant Collective*, ermächtigen uns mit ihren Inputs zu einer spannenden Auseinandersetzung mit den Chancen und Risiken der Digitalisierung. Neue Berufsbilder, Arbeitsprozesse, Geschäftsmodelle und Organisationsstrukturen fordern uns auch in Zukunft heraus. Verfolgen Sie bereits Inklusions-Strategien, um diesen Veränderungen gerecht zu werden? Melden Sie sich bei uns an, um an Runden Tischen Best Practices zu diskutieren.

DO

THINK

ACT



Kanton Zürich
Fachstelle für Gleichstellung
von Frau und Mann



Das «Global Inclusion Seminar» wird mit dem «vo Züri für Züri»-Tag eröffnet, an welchem **Jacqueline Fehr**, Regierungsrätin, Direktionsvorsteherin der Justiz und des Innern die Sicht der Politik und ihre Führungsgrundsätze einbringt.
**am 21. März 2018 in der
Limmat Hall Zürich**