

Weniger ist oft mehr

Nicht immer, aber oft. Ich finde, es ist dieses „Oft“, welches dem Satz zur Wahrheit verhilft. Weniger ist dann mehr, wenn es um die Reduktion auf das Wesentliche geht, wenn unnützer Schnickschnack weggelassen wird. Weniger ist aber nicht mehr, wenn es darum geht, eine Aufgabe unvollständig oder nur nachlässig zu erledigen.

Wann ist weniger mehr?

- Genuss ist in erster Linie nicht eine Frage der Menge. Wenn Sie sich zum Beispiel eine Kugel von Ihrem Lieblings-Eis, Löffelchen für Löffelchen genüsslich auf der Zunge zergehen lassen, haben Sie „genusstechnisch“ mehr davon, als wenn Sie eine ganze Packung gedankenlos vor dem Fernseher verschlingen.
- Für sportliches Training – in welcher Disziplin auch immer – richtet sich die Dauer und die Intensität nach dem jeweiligen Trainingsziel. Da zählt der Grundsatz: „Von nichts kommt nichts.“ Doch ebenso gibt es ein so genanntes Übertraining. Training wird dann kontraproduktiv, wenn der Athlet über längere Zeit viel und hart trainiert und dabei die Regeneration vernachlässigt.
- Viel Arbeit im Büro oder eine bevorstehende Prüfung verlangen einen zusätzlichen Einsatz am Schreibtisch. Ein zusätzlicher Aufwand lohnt sich, solange wir einigermaßen konzentriert arbeiten können beziehungsweise aufnahmefähig sind. Im Büro die Fehler vom Vorabend zu korrigieren oder an der Prüfung ein Black out zu haben lässt sich verkraften, wenn man bedenkt, dass bei Handwerkern oder Buschauffeuren Übermüdung zu schweren Unfällen führen kann.

Ist weniger FiT-KiCK auch mehr?

Nach sechseinhalb Jahren und knapp 300 FiT-KiCK-Ausgaben blicke ich stolz auf eine Fangemeinde in meiner Adresskartei. Fast wöchentlich melden sich neue Interessenten an, oft durch eine Weiterempfehlung von bisherigen Lesern. Natürlich verzeichne ich auf der Verteilerliste auch Abmeldungen. In letzter Zeit jedoch fällt mir auf, dass Abmeldungen nicht selten damit begründet werden, die E-Mail-Flut reduzieren zu wollen, wie folgende Zitate zeigen:

- Fit-Kick hat mir schon viele Anregungen gegeben, um meine Gesundheit, mein Wohlbefinden und meine Stimmung zu steigern. Einiges davon hat einen festen Platz in meinem Büro- und Freizeit-Alltag gefunden. Trotzdem möchte ich, dass Sie mich zukünftig von Ihrem Verteiler nehmen. Besten Dank M.M.
- Besten Dank für Ihre Inputs, aber ich werde meine E-Mail-Flut einschränken, um Zeit für mich zu gewinnen. Liebe Grüsse E.A.
- Danke! Ich habe einfach zu wenig Zeit es zu lesen und das ist dann schade. M.Sch.
- I am trying to reduce my email in-tray, sorry! Danke Martin und “Good Luck”! L.R.

Solche Feedbacks lösen in mir Fragen aus: Ist ein FiT-KiCK pro Woche gut, oder nur gut gemeint? Wie viele Tipps und Anregungen erträgt ein Mensch? Kann eine zu grosse Anzahl an guten Ratschlägen frustrieren, weil für die Umsetzung den meisten sowieso die Zeit fehlt?

Neue Dosierung

- Freitag ist und bleibt FiT-KiCK-Tag. Doch FiT-KiCK erscheint in Zukunft jeden ersten Freitag im Monat.
- Mit jedem FiT-KiCK erhalten Sie weiterhin den Hinweis auf das monatliche akustische Entspannungshäppchen.
- Jeden Monat finden Sie mindestens eine neue-alte FiT-KiCK-Ausgabe im Archiv.
- Sollten Sie unter Entzugserscheinungen leiden: FiT-KiCK gibt's auch als Buch!