



Leseprobe

Sarah Harvey

Kaizen

Schritt für Schritt zu einem erfüllten Leben mit der japanischen Erfolgsformel

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 22. Juni 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Großes erreichen durch kleine Schritte

Nachhaltig und achtsam zum Erfolg in kleinen Schritten – das ist der Kern von Kaizen. Ursprünglich als Konzept für die Wirtschaft entwickelt, zeigt dieses Buch, wie sich Kaizen perfekt auf alle Bereiche des Lebens anwenden lässt: auf Gesundheit und Beruf ebenso, wie auf Beziehungen und persönliche Entwicklung.

Der japanische Begriff »Kaizen« bedeutet übersetzt »kontinuierliche Verbesserung«. Statt sich unrealistisch große Ziele zu stecken oder einen radikalen Wandel herbeizuführen, geht es darum auf achtsame Weise eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen. Jeden Tag an seinen Gewohnheiten zu arbeiten und sich um 1 Prozent zu verbessern führt schneller zum Ziel.

Dieses wunderschön gestaltete und bebilderte Buch bietet praktische Anleitungen, wie Sie stetig an Ihren Gewohnheiten arbeiten können und sich Ihre vielen kleinen Erfolge bewusst machen, um motiviert Ihren persönlichen Weg zu gehen.

Autor

Sarah Harvey

Sarah Harvey zog im September 2017 von London nach Tokio, wo sie als freiberuflicher Literatur-Scout und Beraterin zweier japanischer Literaturagenturen arbeitete. Sie verliebte sich in die japanische Kultur und lernte Kaizen kennen. Heute lebt Sarah wieder in London. Seit über zehn Jahren verkauft sie Buchlizenzen aus den verschiedensten Genres. Sie

Kaizen

SARAH HARVEY

K A I Z E N

Schritt für Schritt
zu einem erfüllten Leben
mit der japanischen
Erfolgsformel

Übersetzt aus dem Englischen
von Christina Raftery


IRISIANA

First published in 2019 by Bluebird
an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© Sarah Harvey 2019

1. Auflage

© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Tešínská tiskárna, a.s., Český Tešín

Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-424-15376-7

INHALT

Prolog: Kaizen und ich	6
Einführung	12
Beginnen	37
Gesundheit	59
Arbeit	119
Geld	163
Zuhause	183
Beziehungen	207
Gewohnheiten & Herausforderungen	227
Mögliche Hindernisse	257
Zusammenfassung	264
Über die Autorin	267
Danksagung, Endnoten & Bildnachweis	268

PROLOG

KAIZEN UND ICH

Im September 2017 entschied ich mich, meinen Verlagsjob in London zu kündigen und nach Japan zu ziehen. Obwohl ich meine Arbeit mochte und ein reges soziales Leben führte, verspürte ich Symptome von Lustlosigkeit und Burn-out. Die politische Situation wurde immer unsicherer, und überhaupt hatte ich zunehmend das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Ich ging zum Yoga und praktizierte Achtsamkeit, was mir aber auch nicht zu mehr Stabilität verhalf. So sehr ich auch versuchte, alte Gewohnheiten zu ändern, so schnell scheiterte ich an neuen Verhaltensmustern. Kurzum: Ich war erschöpft, uninspiriert und musste dringend aus meiner Routine ausbrechen.

Kurz nach meiner Ankunft in Japan bemerkte ich ein Phänomen: Selbst in der betriebsamsten, dicht bebautesten Gegend herrschte ein Gefühl der Ruhe. Zur Rush Hour war die U-Bahn in Tokio genauso bevölkert – wenn nicht sogar mehr – wie jene in London, aber es gab keine passiv-aggressive Drängelei um einen Platz. Zwar wurde man sardinenähnlich in die Wagen gepresst, aber es herrschte praktisch Stille. Auf der Straße herrschte eigentlich immer Stau, aber niemand hupte oder fuhr herum wie ein Verrückter. Eigentlich sah man nie gestresste Menschen, stattdessen dominierten ein Gefühl der Struktur und ein entschleunigtes Tempo. Meine neue japanische Heimat war teilweise größer und belebter, aber irgendwie weniger hektisch und dadurch offener, sauberer und entspannter als die Orte, an denen ich bisher gelebt hatte. Das motivierte mich, ebenfalls zu entspannen, meine Lebensweise anzupassen und neue kreative Herausforderungen anzunehmen. Mich auf eine neue Kultur einzulassen, öffnete mir die Augen für das, was sich in mein eige-

nes Londoner Leben eingeschlichen hatte, wo ich mit Autopilot unterwegs gewesen war und nicht besonders gut für mich selbst gesorgt hatte.

Nach sechs Monaten in Japan, in denen sich mein Verhalten deutlich verändert hatte, begann ich mich für die Details und kleinen Schritte zu begeistern, denen dort weitaus mehr Bedeutung beigemessen wird. Bei Straßenarbeiten sieht man riesige Teams, jedes Mitglied auf eine winzige Aufgabe fixiert, sei es das Abmessen, das Ausgraben oder das Umleiten der Passanten. Und statt dass die Arbeiten Wochen (oder Jahre!) dauern, ist die Straße meist nach ein paar Tagen wieder befahrbar. Im Japanisch-Kurs lernte ich, wie wichtig es ist, dass die Striche der Schrift in einer bestimmten Reihenfolge – dem *Kakijun* – ausgeführt werden, und dass die Kinder fast ihre gesamte Pflichtschulzeit dazu benötigen, alle 2136 Kanji Zeichen zu lernen. Kleine Details haben in der Kultur Japans große Bedeutung. Ich fing an, zu diesem Phänomen zu recherchieren und entdeckte auf diesem Weg die Philosophie und Praxis des Kaizen (*Ky'zen*).

Grob als »gute Veränderung« oder »Verbesserung« übersetzt, geht es bei Kaizen nicht um Veränderung um der Veränderung willen, sondern darum, bestimmte Ziele zu definieren – sowohl lang- als auch kurzfristige –, gefolgt von kleinen, machbaren Schritten auf dem Weg dorthin. Statt große, dramatische Umwälzungen empfiehlt die Methode, unsere Absichten stufenweise umzusetzen.

Kaizen nützt die aktuellen psychologischen Kenntnisse, warum es uns so schwerfällt, schlechte Angewohnheiten aufzugeben und wie wir an neuen Herausforderungen dranbleiben können. Es bietet eine klare Struktur, mit Änderungen umzugehen. Kaizen ist vor allem im Business-Bereich bekannt, bietet aber auch große Vorteile für die persönliche

bewegten, unsicheren Zeiten und ich glaube, dass es kein Zufall ist, bei der Suche nach Alternativen über den nationalen Tellerrand zu blicken. Beispiele dafür sind Ideen aus Skandinavien – darunter das dänische *Hygge* und *Lykke*, das schwedische *Lagom* oder das finnische *Sisu* – sowie japanische Konzepte wie *Ikigai*, *Wabi-Sabi*, *Kakeibo*, *Kintsugi*, *Shinrin-Yoku* und Marie Kondos populäre Aufräum-Methoden.

Mein eigener Tapetenwechsel und die Erfahrungen, die er mit sich brachte, machten es mir leichter, bisherige Routinen abzulegen. Im Geist des Kaizen entwickelte ich neue, positive Gewohnheiten. Ich fing wieder an zu schreiben und jeden Morgen Yoga zu üben – etwas, das ich früher sehr mochte, aber hatte schleifen lassen. Manche Gewohnheiten änderten sich durch äußere Umstände (in Tokio ist es sehr schwer, anständigen Cheddar-Käse zu finden), aber vieles geschah auch durch mein eigenes Zutun. Weit weg von meinen bisherigen Verlockungen veränderte sich mein Blickwinkel auf frühere »Verfehlungen«, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Da ich nun freiberuflich arbeitete, wurde mir klar, welche Nachteile das Büroleben für mich hatte. Auf der anderen Seite musste ich an meiner Selbstdisziplin arbeiten und darauf achten, dass sich die Arbeit nicht zu weit in den Abend erstreckte (woran ich ehrlicherweise oft scheiterte).

Inzwischen bin ich wieder in London und übernehme kleine, aber grundlegende Änderungen, die ich mir in Japan angewöhnt habe. Ich beobachte bewusster, wie sich meine Handlungen auf meine körperliche und mentale Gesundheit auswirken, und achte besonders darauf, wie ich entschleunigen, Einladungen absagen und Social-Media-Aktivitäten reduzieren kann. Die japanische Gesellschaft ist weit weg davon, perfekt zu sein – was die Gleichberechtigung der Geschlechter betrifft, rangiert Japan laut einer 2017 durchgeführten Studie auf einem elen-

den 114. Platz unter 144 Ländern¹: unter den sieben größten Wirtschaftsmächten der Welt abgeschlagen auf dem letzten Platz.

Unter den Industrienationen gehört Japan zu den Spitzenreitern, was lange Arbeitszeiten betrifft, Überstunden sind Teil der Kultur². Persönlich habe ich meine Zeit in Japan und die kulturellen Unterschiede jedoch dazu nutzen können, Gewohnheiten, die längst zu meiner zweiten Natur geworden waren, aus etwas größerer Distanz zu betrachten und anders mit ihnen umgehen zu können. Sie hat meinen Alltag entscheidend zum Besseren beeinflusst. Heute fühle ich mich weitaus kreativer, entspannter und konzentrierter.

Kaizen eignet sich für alle, die ihre Routine ändern wollen. Statt sich jedoch ins durchaus angsteinflößende »kalte Wasser« zu stürzen, geht es darum, einen Schritt zurück zu treten und Ihre aktuellen Gewohnheiten zu analysieren: Was können Sie in Ihrem Leben verbessern, welche Herausforderungen könnten Sie sich setzen und wie könnte ein Plan aussehen, um dies in kleinen Schritten zu verwirklichen? Es gibt zahllose Lebenshilfebücher, die Ihnen Strategien für ein glücklicheres Leben versprechen: Ratgeber für Fastenprogramme, die »Eat Clean«-Fraktion, die uns mehr Kokosöl ans Herz legt, sowie rigide Fitnesspläne, durchexerziert von Ex-Soldaten mit Sixpacks und furchteinflößender Brustmuskulatur. Die meisten Menschen empfinden solche Programme als zu extrem und ihre vollen Terminkalender erschweren es ihnen ohnehin, dran zu bleiben. Auch nach Rücksprache mit einigen Psychologen, die sich auf den Umgang mit Gewohnheiten spezialisiert haben, kann ich zusammenfassen: Der Schlüssel zu nachhaltigen Veränderungen ist ein Prozess der kleinen Schritte.

Mein eigenes Leben ist dabei keinesfalls makellos. Ich besitze keine charmante Villa am Seeufer, und es gibt Tage, an denen ich feststelle, bislang nur beigefarbenes Essen zu mir genommen zu haben. Allerdings bin ich mir meines Verhaltens und meiner Abläufe auf jeden Fall bewusster geworden und bleibe dran, die Bereiche in meinem Leben, die mich nicht erfüllen, langsam zu ändern. Ich kümmere mich besser um mich selbst, bin aufgeschlossener, Neues zu lernen und zu erreichen. Wenn ich es also kann, können Sie es auch – meine Freunde und Familie würden das bestätigen. Um in den folgenden Kapiteln zu beschreiben, welchen riesigen Effekt auch kleinste Veränderungen haben können, habe ich darüber hinaus mit Kaizen-Praktizierenden, Psychologen und inspirierenden Menschen aus meinem Bekanntenkreis gesprochen.

Zugegeben: Nicht viele Menschen haben den Luxus, sich für Änderungen in ihrem Leben auf einen anderen Kontinent begeben zu können. Liebend gerne würde ich Ihnen jedoch mein Buch als »Reisepass« ans Herz legen – für einen spannenden Weg der kleinen Schritte, hin zu neuen Abenteuern.

Sarah

EINFÜHRUNG

*Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit
einem einzigen Schritt. – Laozi*

WIE KANN SIE DIESES BUCH UNTERSTÜTZEN?

Willkommen in der wunderbaren Welt des Kaizen! Hier beginnt normalerweise der Teil, in dem der Autor oder die Autorin großartige Versprechungen macht, wie sehr das vorliegende Buch Ihr Leben verändern wird. Natürlich will ich damit nicht sagen, dass dieses Buch Ihr Leben *nicht* verändern wird – dieses Potenzial hat es auf jeden Fall – aber ich fürchte, es wird das nicht im Alleingang schaffen. Vielmehr liefert es Ihnen Tipps, mit deren Hilfe Sie Ihre bestehenden Verhaltensmuster und auch Rückschläge auf dem neuen Weg hinterfragen können. Betrachten Sie es als ein Werkzeug für einen neuen Prozess, das Sie nicht zuletzt daran erinnert, Selbstmitgefühl zu praktizieren.

Das oben stehende Zitat des chinesischen Philosophen Laozi erfreut sich in Selbsthilfebüchern und als Bildschirmschoner großer Beliebtheit. Es beschreibt aber auch auf perfekte Weise die Kaizen-Philosophie: Sie können Ihr Leben in vielen kleinen Schritten verändern – und ich werde Sie nicht einmal zwingen, 1000 Meilen zu laufen.

DIESES BUCH IST FÜR ALLE, DIE ...

- ... sich für Japan oder fernöstliche Philosophien interessieren.
- ... schon einmal versucht haben, neue Gewohnheiten zu übernehmen, aber ins Straucheln gerieten, als die Dinge des Lebens dazwischenkamen.

DIE WURZELN VON KAIZEN

Im Japanischen ist *Kaizen* ein Nomen und bedeutet so viel wie »Verbesserung« – große, kleine, einmalige oder kontinuierliche. Der Begriff wird manchmal auch in der Kampfkunst gebraucht, wo es ebenfalls wichtig ist, bestimmte Aspekte der Praxis langsam und sorgfältig zu perfektionieren. Man fokussiert sich immer auf eine einzige Sache. Was wirklich zu Ergebnissen führt, ist die kontinuierliche Übung. Im Grunde ist die Philosophie des Kaizen ein »Ost-West-Phänomen«: Sie wurde ursprünglich als Wirtschaftstheorie von der US-Regierung entwickelt, aber nach dem Zweiten Weltkrieg sehr effektiv in dem komplett zerstörten Nachkriegs-Japan eingeführt. In den Jahrzehnten danach wurde ein großer Anteil am wirtschaftlichen Erfolg japanischer Unternehmen Kaizen zugeschrieben. Seitdem ist es eine weltweit populäre Methode, um Gewohnheiten zu verbessern und dadurch in den verschiedensten Bereichen erfolgreich zu sein, vom Gesundheitswesen über die Psychotherapie bis hin zu Regierungsinstitutionen.

Viele andere japanischen Begriffe, die im Westen adaptiert wurden, darunter *Ikigai*, *Wabi-Sabi* und *Shinrin Yoku*, können nur schwer übersetzt werden. Das Schöne an Kaizen als »Optimierungsphilosophie« ist also seine organische Entwicklung im Dialog zwischen Ost und West. Daher ist es kein sperriges System, das sich schwer in Ihren Alltag integrieren lässt. Bisher wurde nur wenig darüber berichtet, wie jeder Einzelne die Prinzipien des Kaizen persönlich anwenden kann, um eine »gute Veränderung« zu erzielen. Es ist jedoch einfach, Kaizen für die verschiedensten Lebensbereiche zu adaptieren – angefangen von den Klassikern wie Gesundheit und Finanzen bis hin zu ungewöhnlicheren Vorhaben wie Thai oder Portraitmalerei zu erlernen. Kaizen ermutigt dazu, die individuellen Ziele zu formulieren und sich ihnen im eigenen Tempo zu nähern. Sie passen das Programm auf Ihre Bedürfnisse an.

