



Die problematische Übergangszone

Franz Sedlak

Wer über den ganzen Tag hinweg Medikamente einnehmen muss, kennt das leidliche Problem: die Übergangszone bzw. Übergangsphase. Es ist jener Zustand, der auftritt, wenn die Wirkungsdauer des eingenommenen Medikamentes dem Ende zugeht und das „neue“ Medikament noch nicht seine Wirkung entfaltet hat. Es ist – ohne es zu dramatisieren – als ob man ins Bodenlose stürzte oder zumindest unaufhörlich hineinglitt.

Geschicktes Selbstmanagement koordiniert diese Phase mit einer Arbeitspause, nimmt die Gelegenheit zu einer Ruhephase wahr.

Analoge Überlegungen gibt es viele:

- Nicht gegen den Körper arbeiten, sondern mit ihm.
- Den Übergang als solchen erkennen, nicht mutlos sein – das nächste Hoch kommt!
- Die Kreativitätsforschung kennt die Inkubationsphase: Ein Zustand der Verwirrung, Ratlosigkeit, des inneren Chaos – aber im Hintergrund laufen schon die kreativen Ideen an.
- Altes wird teilweise ausgetauscht gegen Neues – ein dynamischer, fehlerbelastender, Kräfte verzehrender – aber letztlich lohnender Prozess.

Welche Analogien fallen Ihnen ein?