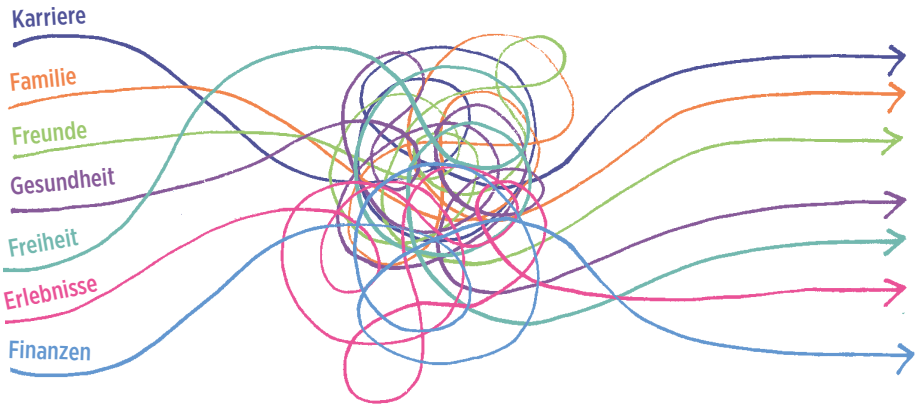
FALK KOHLER

ALLES AUF EINMAL



**Warum wir alles gleichzeitig wollen –
und mit Fokus wiederfinden,
was wirklich zählt**

GOLDEGG

Leseprobe

Einleitung und ausgewähltes Kapitel

Buchseiten 13-21 und 86-93

allesaufeinmal.com

Oktober 2026

Rechte Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Rechte Autor*innenfoto: Falk Kohler
Projektmanagement: Magdalena Maier
Lektorat: Gregor Schöffberger
Layout & Satz: Frieda Weixlbaumer

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autor*innen und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autor*innen ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autor*innen wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autor*innen sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlage.com.

ISBN: 978-3-99060-639-1
Goldegg Verlag
Unter den Linden 21 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

© 2026 Goldegg Verlag GmbH, Wien, Österreich
E-Mail: office@goldegg-verlage.com
www.goldegg-verlage.com

Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck: CPI books GmbH, Birkstraße 10. 25917 Leck, Deutschland
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@goldegg-verlage.com

Inhaltsverzeichnis des vollständigen Buchs

Inhalt

Noch nie war so viel möglich und noch nie war so viel gleichzeitig gefordert 13

TEIL I – Der Überraschungsei-Effekt im Alltag

Wir wollen alles und das gleichzeitig 25

1. Wie viel Förderung passt in eine Kindheit? 32
Was die Forschung erkennen lässt 36
Wenn der Kalender keinen Raum mehr lässt 38
Wie ein Interesse an Tiefe gewinnt 40
Was in freien Stunden entstehen kann 42

2. Dating als Dauerschleife 46
Was Profile von uns erzählen 51
Wenn aus Wünschen eine Konfiguration wird 55
Die Match-Liste sitzt mit am Tisch 57
Einer Begegnung Zeit geben 60

3. Der perfekte Körper: Gesund, fit, schön – und nie genug .. 63
Wenn Gesundheit zum Leistungsprojekt wird 67
Wenn Messwerte das Körpergefühl verändern 69
Was sich im Alltag aufrechterhalten lässt 70
Was der Spiegel nicht messen kann 72

4. Der Dauervergleich in den sozialen Medien 74
Was der Feed aus meinem Verhalten lernt 78
Wenn fremde Höhepunkte zum eigenen Maßstab werden ... 81
Inspiration ohne fremden Maßstab 83

5. Urlaub als Leistungsprojekt 86
Wenn der Urlaub zur Checkliste wird 90
Was ich von einer Reise behalten möchte 92

6. Monogamie – ein Auslaufmodell?
Wenn Liebe alles erfüllen soll 94
Ein vertrauliches Gespräch unter Männern 94
Wenn viele Erwartungen einen einzigen Menschen treffen 99
Eine Beziehung bleibt in Bewegung 103
Erwartungen in drei Räumen ordnen 107

7. Polyamorie – die logische Alternative?
Wenn sich Erwartungen auf mehrere Menschen verteilen 110
Wenn ein Mensch nicht alles sein muss 113
Was mehrere gleichzeitige Beziehungen verändern 116
Wenn sich der Überraschungsei-Effekt nur verteilt 119

8. Karriere – Berufung oder Belastung?
Wenn beide Seiten das vollständige Gesamtpaket erwarten . 122
Die Suche nach der eierlegenden Wollmilchsau 123
Was der Beruf alles leisten soll 127
Eine Karriere, die ich nicht geplant hatte 129

9. Konsum – wenn weniger mehr sein kann 135
Wenn aus Möglichkeiten Anforderungen werden 137
Was wirklich in die Spezifikation gehört 139

TEIL II – Orientierung

Vier Werkzeuge, um herauszufinden, was wirklich zählt 143

10. Balcony View – mit Abstand das Ganze sehen 146
Ein Blick vom Balkon 148
Eine schlechte Note im größeren Zusammenhang 150
Was Abstand am Denken verändert 151
Praxisblatt – Mein Balcony View 153
Mit Abstand zu mehr Klarheit 154

11. Mirror View – eigene Stärken, Grenzen und Verhaltensmuster erkennen 156
Was unter der Oberfläche liegt 157
Die Geschichte, die ich von mir erzähle 159
Wen der andere tatsächlich kennenlernt 161
Ehrlich hinsehen, ohne sich abzuwerten 164
Was zum eigenen Leben passt 165
Praxisblatt – Mein Mirror View 166
Mit einem klareren Selbstbild weitergehen 168

12. Persönliche Bedürfnispyramide – verstehen, was im eigenen Leben Stabilität gibt und was mehr Aufmerksamkeit braucht 170
Was die fünf Ebenen beschreiben 172
Ein Fundament, das nicht vollkommen sein muss 173
Praxisblatt – Meine persönliche Bedürfnispyramide 176
Was das eigene Leben stabiler macht 178

13. Polarstern – die eigene Richtung bestimmen und klare Prioritäten setzen 180
Was Coveys sieben Wege miteinander verbindet 182
Welches Leben soll darin Platz finden? 185
Wenn das Zielbild selbst zu viel verspricht 187
Praxisblatt – Mein Polarstern: Eine Zeitreise zur eigenen Vision 189
Mit einer Richtung in die Umsetzung 191

TEIL III – Umsetzung

Fünf Werkzeuge, um Vorhaben umzusetzen und Fortschritte zu sichern ... 195

14. Meilensteinplan – große Ziele in erreichbare Etappen gliedern 198
Vom Polarstern zu den »Must-Win Battles« ... 199
Ein Ergebnis, auf das es ankommt ... 200
Meilensteine beschreiben erreichte Zwischenstände ... 201
Was rechtzeitig vorhanden sein muss ... 202
Monatlich auf die Ergebnisse schauen ... 204
Praxisblatt – Mein Meilensteinplan ... 205
Fortschritt mit erkennbarem Bezug zum Ziel ... 207

15. Ressourcenplanung – Zeit, Energie, Wissen und Unterstützung realistisch einplanen ... 209
Was die nächsten Schritte tatsächlich benötigen ... 210
Was im Kalender wirklich frei ist ... 211
Platz für das Wesentliche schaffen ... 212
Welches Geld zu welchem Zeitpunkt verfügbar ist ... 214
Aus einem Engpass eine Entscheidung machen ... 215
Praxisblatt – Meine Ressourcenplanung ... 216
Den Vorhaben einen verlässlichen Platz geben ... 219

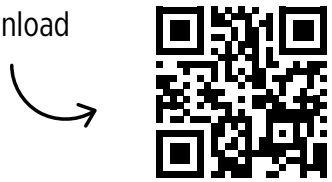
16. Risikoradar – mögliche Hindernisse früh erkennen und Gegenmaßnahmen vorbereiten ... 220
Das Scheitern gedanklich vorwegnehmen ... 222
Welche Risiken besondere Aufmerksamkeit brauchen ... 223
Vorbeugen und eine Ausweichlösung vorbereiten ... 223
Wenn ein Unternehmen nicht zuverlässig leistet ... 224
Wenn kritisches Material zu spät kommt ... 225
Damit die Vorbereitung tatsächlich wirkt ... 226
Praxisblatt – Mein Risikoradar ... 226
Den gewählten Weg absichern ... 229

17. 5-Why-Methode – durch gezieltes Nachfragen Ursachen verstehen 230
Mit einer beobachtbaren Abweichung beginnen 231
Einer Ursache auf den Grund gehen 232
Die Antworten überprüfen 233
Aus der Ursache eine Veränderung ableiten 234
Praxisblatt – Meine 5-Why-Analyse 236
Wiederkehrende Schwierigkeiten gezielter bearbeiten 238

18. Fortschrittsbilanz – Fortschritt sichtbar machen und den Kurs bewusst anpassen 239
Eine Übersicht, die sich schnell verstehen lässt 240
Viertelkreise für den erreichten Stand 241
Eine Ampel für jeden Must-Win 242
Fortschritt und Ressourcen gemeinsam betrachten 243
Aus der monatlichen Bilanz Entscheidungen ableiten 245
Praxisblatt – Meine Fortschrittsbilanz 246
Fortschritt erkennen und Maßnahmen ableiten 248

Epilog – Nicht alles auf einmal, nur das Wesentliche, nacheinander 250
Endnoten 252

Alle Praxisblätter zum Download





Noch nie war so viel möglich und noch nie war so viel gleichzeitig gefordert

Der Überraschungsei-Effekt beschreibt für mich einen Reflex unserer Zeit, den ich in Unternehmen ebenso häufig beobachtet habe wie in meinem privaten Leben.

Ich erinnere mich an eine Strategiebesprechung, in der auf dem großen Bildschirm die Ziele für das kommende Jahr präsentiert wurden. Die Stimmung war zuversichtlich. Man spürte das Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des Unternehmens und den festen Willen, die nächsten Wachstumsschritte zu gehen.

Der Umsatz sollte deutlich steigen. Mit neuen Produkten wollten wir zusätzliche Kundengruppen erschließen, und ein ambitionierter Zeitplan zeigte, wann die einzelnen Entwicklungen abgeschlossen und auf den Markt gebracht werden sollten.

Schon auf der nächsten Folie wurde das Ziel definiert, neue Märkte zu erobern. Vor allem in Osteuropa und Asien sollte unser Marktanteil wachsen. In Ländern, in denen wir bisher kaum oder gar nicht vertreten waren, sollten neue Vertriebsstrukturen entstehen.

Auch das klang überzeugend. Gleichzeitig kamen mir die ersten Zweifel. Ich kannte die lokalen »Fürstentümer« im Unternehmen und wusste, wie viele Vorbehalte eine solche Veränderung auslösen würde. Mit denselben Führungsstrukturen und Verantwortlichkeiten würde es schwer werden, diese Pläne in der vorgesehenen Geschwindigkeit umzusetzen. Auch bei der Produktentwicklung fragte ich mich, woher die zusätzlichen Kapazitäten kommen sollten. Davon war bisher nicht die Rede gewesen.

Im Gegenteil: Auf der dritten Folie folgte bereits das nächste große Vorhaben. Die Kosten sollten um dreißig Prozent reduziert werden. Mitarbeiter sollten sozialverträglich abgebaut, Budgets gekürzt und vermeintlich unnötige Ausgaben konsequent gestrichen werden. Die Begründung war nachvollziehbar: Nur so lasse sich profitables Wachstum sicherstellen.

Doch damit war die Liste noch lange nicht vollständig. Die Prozesse im Unternehmen sollten digitalisiert und die Möglichkeiten künstlicher Intelligenz umfassend genutzt werden. Dafür waren neue Systeme erforderlich. Gleichzeitig sollte sich auch die Unternehmenskultur verändern: mehr Leistung, mehr interdisziplinäre Zusammenarbeit, weniger Hierarchie, weniger Meetings und mehr Eigenverantwortung für jeden einzelnen Mitarbeiter. Eine neu gegründete Transformationsakademie sollte die Belegschaft mit den neuesten Methoden und Werkzeugen der Zusammenarbeit vertraut machen.

Während ich der Präsentation folgte, schwankte ich zwischen Begeisterung und wachsendem Unbehagen. Jedes einzelne Vorhaben war sinnvoll. Vieles davon hatte ich selbst seit Langem für notwendig gehalten. Neue Produkte, internationale Expansion, Digitalisierung, künstliche Intelligenz, eine bessere Zusammenarbeit und schlankere Strukturen – genau diese Themen musste das Unternehmen anpacken.

Aber konnte all das wirklich gleichzeitig gelingen? Sollten wir Produkte in einer bisher nicht gekannten Geschwindigkeit entwickeln, ohne zusätzliche Kapazitäten zu schaffen? Neue Länder erschließen, ohne die dortigen Führungs- und Entscheidungsstrukturen anzupassen? Eine tiefgreifende digitale und kulturelle Transformation umsetzen und währenddessen Personal, Budgets und Kosten massiv reduzieren?

Niemand stellte diese Fragen laut. Auch ich schwieg. Ich hatte oft genug erlebt, dass bereits die Frage nach der Realisierbarkeit eines Vorhabens als Widerstand aufgefasst wurde. Wer auf Engpässe, Abhängigkeiten oder fehlende Ressourcen hinwies, galt schnell als destruktiv oder als jemand, der sich gegen den Erfolg des Unternehmens stellte. In diesem Meeting ging es um Zuversicht und Aufbruch. Die erwartete Botschaft lautete: Ja, wir schaffen das. Also nickten die Teilnehmer zustimmend.

Als ich den Besprechungsraum verließ, hatte ich gemischte Gefühle. Einerseits war ich begeistert, dass die Unternehmensleitung endlich viele der richtigen Themen aufgriff. Andererseits bezweifelte ich, dass die Umsetzung in dieser Form gelingen konnte. Es fehlte nicht an guten Ideen und auch nicht an ehrgeizigen Zielen. Was mir Sorgen bereitete, war ihre Gleichzeitigkeit. Nirgendwo war erkennbar geworden, welches Vorhaben im Zweifel Vorrang haben sollte, woher die notwendigen Ressourcen kommen würden und was dafür vielleicht warten musste.

Der Gedanke ließ mich auf der Heimfahrt nicht los. War dies nur ein besonderes Phänomen dieses Unternehmens? War es eine Eigenart unseres Managements? Oder steckte etwas Grundsätzlicheres dahinter?

Während die Landschaft an mir vorbeizog, begann ich, auf mein eigenes Leben zu schauen. Auch dort gab es viele Dinge, die mir wichtig waren und für die ich mir schon längst mehr Zeit nehmen wollte. Meine Frau freute

sich auf einen gemeinsamen Abend, auf meine selbst gekochte Lasagne und darauf, mir bei einem Glas Rotwein von ihren Erlebnissen zu erzählen. Wir liebten diese Abende, an denen wir ohne Zeitdruck zusammensaßen und über unser Leben und unsere Zukunft philosophierten. Der letzte dieser Abende lag inzwischen vier Wochen zurück, obwohl wir uns damals fest vorgenommen hatten, uns wieder häufiger Zeit füreinander zu nehmen.

Mein Sohn wartete auf einen freien Nachmittag mit mir auf dem Fußballplatz. Wir wollten an seinem Kopfballspiel und seinem Dribbling arbeiten. Diese gemeinsamen Stunden machten uns beiden Spaß. Für mich waren sie mehr als nur Fußballtraining. Es waren die seltenen Momente, in denen ich wirklich abschalten konnte und das Gefühl hatte, meinem Sohn ganz nah zu sein.

Dann fiel mir die Nachricht eines Freundes ein, der wissen wollte, wann wir endlich wieder gemeinsam durch die Kneipen ziehen würden. Unsere letzte Tour lag bereits drei Monate zurück. Ein anderer Freund versuchte seit einiger Zeit, mich zum Golfspielen zu bewegen. Er war früher ebenso skeptisch gewesen wie ich und inzwischen fest davon überzeugt, dass auch ich begeistert sein würde, sobald ich es nur einmal ausprobierte.

Natürlich wollte ich außerdem fit bleiben. Eine gute Woche war für mich eine Woche, in der ich dreimal im Fitnessstudio gewesen war. Ausdauertraining, Rudern, einige Kraftstationen – danach fühlte ich mich körperlich erschöpft und gleichzeitig wunderbar frei. Nur benötigte ein solcher Besuch eben nicht zehn Minuten, sondern einen beträchtlichen Teil des Abends.

Und dann waren da noch der Garten, der dringend Pflege brauchte, und der Abfluss im Bad, der seit Wochen nicht richtig funktionierte. Meine Frau hatte mich bereits mehrfach daran erinnert. Auch das musste endlich erledigt werden.

Mit jedem Kilometer meiner Fahrt schien die Liste länger zu werden. Zeit für meine Frau, Zeit mit meinem Sohn, Freundschaften, Sport, vielleicht ein neues Hobby, der Garten und die kleinen Reparaturen im Haus. Nichts davon war unwichtig. Im Gegenteil: Für jeden einzelnen Wunsch gab es einen guten Grund. Aber konnte ich all das gleichzeitig leisten? Und behandelte ich nicht jeden dieser Wünsche so, als hätte er denselben Anspruch auf den nächsten freien Abend?

Plötzlich erkannte ich dieselbe Logik wie in der Strategiebesprechung. Im Unternehmen wollten wir gleichzeitig wachsen, sparen, neue Märkte erschließen, neue Produkte entwickeln, digitalisieren und unsere Kultur verändern. In meinem privaten Leben wollte ich gleichzeitig ein aufmerksamer Ehemann, ein präsenter Vater, ein verlässlicher Freund, ein fitter Mensch und nebenbei auch noch ein verantwortungsbewusster Haus- und Gartenbesitzer sein. Nicht eines dieser Ziele war falsch. Das Problem lag darin, dass alles zur gleichen Zeit gelingen sollte.

Bei diesen Gedanken musste ich an das Überraschungsei und die kindliche Erwartung aus dem bekannten Werbespot denken: etwas Spannendes, etwas zum Spielen und Schokolade – drei Wünsche auf einmal. Das Bild ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ich begann, dieses Muster den Überraschungsei-Effekt zu nennen.

Je genauer ich hinsah, desto häufiger entdeckte ich ihn. Wir wollen beruflich vorankommen, fit und gesund bleiben, eine erfüllte Partnerschaft führen, für unsere Familie und unsere Freunde da sein und uns irgendwo dazwischen auch noch selbst verwirklichen. Unternehmen wollen wachsen, Kosten senken, Innovationen beschleunigen, digitaler werden und gleichzeitig ihre Mitarbeiter auf eine tiefgreifende Veränderung mitnehmen. Jeder einzelne Wunsch hat seine Berechtigung. Schwierig wird es, wenn wir nichts davon zurückstellen wollen und beinahe

automatisch davon ausgehen, alles sei gleich wichtig und müsse möglichst sofort gelingen.

Genau darin liegt der Überraschungsei-Effekt: Er beschreibt unseren zunehmenden Wunsch, immer mehr Erwartungen gleichzeitig zu formulieren, ohne bewusst zu entscheiden, was jetzt wirklich Vorrang hat.

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, der für jede Lebenslage eine fertige Antwort bereithält. Es möchte Bewusstsein schaffen und zum Nachdenken anregen. Der Überraschungsei-Effekt soll zu einer freundlichen Erinnerung werden, gelegentlich einen Schritt zurückzutreten, die vielen Erwartungen zu sortieren und bewusster zu entscheiden, was heute wichtig ist und was noch warten darf. Denn ein erfülltes Leben entsteht nicht dadurch, dass alles gleichzeitig gelingt, sondern indem wir dem Richtigen zur richtigen Zeit unsere Aufmerksamkeit schenken.

Was steckt hinter dem Begriff »Überraschungsei-Effekt«?

Bevor ich den Überraschungsei-Effekt in den folgenden Kapiteln genauer betrachte, möchte ich erklären, wie dieser Begriff entstanden ist und welches Muster ich damit beschreibe. Wer ihn zum ersten Mal hört, denkt vielleicht an die Spannung beim Öffnen eines Überraschungseis und an die Frage, welches Spielzeug sich in der gelben Kapsel verbirgt.

Diese Vermutung liegt nahe. Für meinen Gedanken sind jedoch die berühmten »drei Wünsche auf einmal« entscheidend. Sie stehen für den Impuls, mehrere Wünsche oder Erwartungen gleichzeitig zu formulieren und sie ohne bewusste Abwägung als gleich wichtig zu behandeln. Diesen Alles-auf-einmal-Impuls bezeichne ich als Überraschungsei-Effekt.

Der Ausgangspunkt dafür ist ein Werbespot aus meiner Jugend, an den ich mich bis heute gut erinnere. Ob ich nach all den Jahren noch jede Einzelheit richtig im Gedächtnis habe, weiß ich nicht. Manche Erinnerungen verändern sich mit der Zeit. Aber die Szene sehe ich noch deutlich vor mir:

Es ist ein heller, fast bilderbuchhafter Morgen. Die Sonne scheint, der Himmel ist blau, vor einem gepflegten Vorstadthaus steht ein frisch poliertes Cabrio. Die Mutter sitzt bereits am Steuer, der ältere Sohn neben ihr. Gerade wollen die beiden aus der Einfahrt fahren, als die Tochter aus dem Haus gelaufen kommt. »Mama, bringst du mir etwas mit?«

Die Mutter hält noch einmal an und fragt, was ihre Tochter sich denn wünsche. Die Antwort kommt ohne Zögern, spontan und vollkommen selbstverständlich: »Etwas Spannendes, etwas zum Spielen. Und Schokolade!«

Die Mutter schaut ihre Tochter überrascht an: Das sind ja gleich drei Wünsche auf einmal. In ihrem Blick liegt nicht nur Erstaunen, sondern auch ein leichter Zweifel, ob sich all das tatsächlich mit einem einzigen Mitbringsel erfüllen lässt. Der ältere Bruder scheint dagegen schon eine Idee zu haben. Mit einem vielsagenden Blick signalisiert er seiner Mutter, dass ihm eine Lösung eingefallen ist.

In der nächsten Szene kommen Mutter und Sohn vom Einkaufen zurück. Während er die vollgepackten Taschen in die Küche trägt, präsentiert die Mutter ihrer Tochter stolz das Mitbringsel: ein Überraschungsei.

Und tatsächlich löst dieses kleine Ei die scheinbar schwierige Aufgabe auf erstaunlich einfache Weise. Außen wartet die Schokolade, im Inneren verbirgt sich eine gelbe Plastikkapsel, und solange sie noch verschlossen ist, bleibt die spannende Frage, was sich wohl darin befindet. Die Tochter öffnet die Kapsel voller Erwartung und entdeckt darin – so habe ich es zumindest in Erinnerung – eine kleine Dinofigur, die wunderbar in ihre Spielzeugwelt passt.

Damit sind ihre drei Wünsche tatsächlich erfüllt. Sie bekommt die Schokolade, sie erlebt den Moment der Überraschung und hält anschließend ein Spielzeug in den Händen. Auch der ältere Bruder geht nicht leer aus. Offenbar war seine Beratung so überzeugend, dass gleich noch ein zweites Ei im Einkaufswagen gelandet ist. Man könnte sagen, es war sein kleines Beratungshonorar.

Am Ende sind alle zufrieden. Die Tochter strahlt, die Mutter freut sich mit ihr, und der Bruder ist sichtbar stolz auf seine Idee. Ein Wunsch, der zunächst überzogen wirkte, ist mit einem einzigen Mitbringsel vollständig erfüllt worden.

Was sich mir damals eingeprägt hat, war deshalb nicht nur das Produkt. Es war auch die Botschaft hinter dieser kleinen Geschichte: Es geht doch. Drei Wünsche auf einmal. Und es ist noch nicht einmal besonders kompliziert.

Genau darin liegt die Genialität des Überraschungseis. Es verbindet Schokolade, Spannung und Spiel in einem einzigen Produkt. Kein Wunsch steht dem anderen im Weg, und für keinen der drei Wünsche muss auf einen anderen verzichtet werden.

Deshalb ist die Metapher des Überraschungsei-Effekts ausdrücklich nicht als Kritik an diesem Produkt gemeint. Im Gegenteil: Gerade weil die Idee so einfach und überzeugend funktioniert, ist sie mir im Gedächtnis geblieben. Das Überraschungsei löst sein Versprechen tatsächlich ein.

Problematisch wird es erst, wenn wir beginnen, dieselbe Logik auf unser Leben zu übertragen. Denn auch wir formulieren unsere Erwartungen häufig so spontan und ungefiltert wie das Mädchen im Werbespot. Wir sagen, was wir alles möchten, ohne zunächst darüber nachzudenken, was davon Vorrang haben soll, wie viel Zeit und Kraft jeder einzelne Wunsch benötigt oder worauf wir dafür vielleicht vorübergehend verzichten müssten.

Weil jeder Wunsch, für sich betrachtet, nachvollziehbar ist, behandeln wir bald alle Wünsche so, als seien sie gleich wichtig und müssten zur selben Zeit erfüllt werden.

Von unserem Beruf erwarten wir dann vielleicht ein gutes Einkommen, Sicherheit, Anerkennung, persönliche Freiheit, interessante Aufgaben, Entwicklungsmöglichkeiten und genügend Zeit für unser Privatleben. Unsere Partnerschaft soll uns Nähe und Geborgenheit geben, zugleich aber aufregend und leidenschaftlich bleiben. Ein Unternehmen soll wachsen, Kosten reduzieren, neue Produkte entwickeln, digitaler werden und gleichzeitig seine Kultur grundlegend verändern. Jeder einzelne Anspruch kann berechtigt sein. Doch irgendwann versuchen wir, immer mehr davon in dasselbe Ei zu packen.

Genau dieses Muster nenne ich den Überraschungsei-Effekt. Damit stelle ich den Wunsch nach einem erfüllten Leben ebenso wenig infrage wie die Freude daran, mehrere Ziele zu verfolgen. Beides ist verständlich und wertvoll. Der Effekt tritt dort auf, wo aus vielen berechtigten Wünschen ein einziger, gleichzeitiger Anspruch wird. Alles soll wichtig sein, alles soll jetzt geschehen und möglichst nichts soll dafür zurückstehen müssen.

Der Überraschungsei-Effekt ist deshalb für mich ein Bild und zugleich eine freundliche Erinnerung. Er soll uns auf jene Situationen aufmerksam machen, in denen wir immer noch einen weiteren Wunsch hinzufügen, ohne innezuhalten und zu prüfen, was uns im Augenblick wirklich wichtig ist, was zuerst kommen sollte und was auch noch warten darf.

Im Süßwarenregal können Schokolade, Spannung und Spiel tatsächlich in einem einzigen Ei zusammenfinden. Im Leben gelingt das weit seltener. Das ist kein Mangel des Lebens, sondern eine Einladung, bewusster zu wählen.

5 Urlaub als Leistungsprojekt

Vor einigen Jahren mieteten wir für die sechs Wochen der Sommerferien ein Haus in Fort Lauderdale. Ich konnte den Aufenthalt mit einigen wichtigen Geschäftsterminen verbinden, und für uns als Familie war es eine schöne Gelegenheit, noch einmal für eine begrenzte Zeit in den amerikanischen Alltag einzutauchen. Im Jahr 2002 hatten wir bereits fast ein Jahr in Florida gelebt und diese Zeit in sehr guter Erinnerung behalten. Nun wollten wir einige der vertrauten Orte wiedersehen und zugleich neue Seiten des Landes entdecken.

Ein Ausflug stand für mich von Anfang an fest. Ich wollte unbedingt noch einmal mit meiner Frau nach Key West fahren. Schon die Anreise über die Florida Keys ist ein besonderes Erlebnis. Über weite Strecken führt die Straße so dicht am Wasser entlang, dass man manchmal das Gefühl bekommt, mit dem Auto direkt über den Atlantik zu fahren. Rechts und links schimmerte das Meer, zwischendurch öffnete sich der Blick auf kleine Inseln, Boote und helle Strände.

Für die Fahrt hatten wir ein Cabrio. Die Vorstellung, mit offenem Dach über die langen Brücken nach Süden zu fahren, hatte mir bei der Planung ausgesprochen gut gefallen. In der Realität war es dafür jedoch meist zu

heiß, sodass das Dach einen großen Teil der Strecke geschlossen blieb. Der Schönheit der Fahrt tat das wenig Abbruch.

In Key West angekommen, ließen wir uns zunächst durch die kleine Stadt treiben. Besonders die Duval Street ist mir in Erinnerung geblieben, mit ihren bunten Häusern, den Bars, Geschäften und diesem besonderen Gemisch aus karibischer Leichtigkeit und amerikanischer Geschäftigkeit. In einem Restaurant waren Wände und Decken mit Tausenden von Dollarscheinen bedeckt. Jeder Gast konnte dort offenbar seine eigene kleine Spur hinterlassen. Allein dieser Anblick war ungewöhnlich genug, um länger stehen zu bleiben.

Natürlich wollten wir auch den berühmten *Southernmost Point* besuchen. Als wir uns der bunt bemalten Betonboje näherten, staunten wir über die lange Menschenschlange, die sich vor uns erstreckte. Zunächst dachte ich, die Menschen warteten vielleicht auf Eintrittskarten oder auf den Zugang zu einer besonderen Sehenswürdigkeit. Bald wurde jedoch klar, dass sie alle dasselbe wollten: ein Foto vor der Boje mit der Aufschrift »90 Miles to Cuba«.

Die Schlange zog sich weit über den Platz hinaus. Nach unserer Einschätzung hätte es mindestens zwei Stunden gedauert, bis wir an der Reihe gewesen wären. Einige Menschen hielten schon während des Wartens ihre Telefone bereit. Andere prüften die Perspektive oder beobachteten, wie die Personen vor ihnen posierten. Familien, Paare und einzelne Reisende rückten langsam Schritt für Schritt näher an den begehrten Fotopunkt heran.

Meine Frau und ich sahen einander kurz an. Wir waren uns schnell einig, dass wir für dieses Foto keine zwei Stunden unserer Zeit in Key West aufgeben wollten. Wenige hundert Meter weiter lag ein fast leerer Strand. Das Wasser leuchtete türkisfarben, die Palmen bewegten

sich leicht im Wind, und es gab genügend Platz, um einfach dort zu sitzen und auf das Meer zu schauen.

Der Kontrast hätte kaum größer sein können. Auf der einen Seite warteten zahlreiche Menschen geduldig vor einer bemalten Betonboje. Auf der anderen Seite lag ein Strand, wie man ihn sonst auf Reisefotos bewundert, und dort hielt sich kaum jemand auf.

Ich möchte mich über die Menschen in der Schlange nicht erheben. Vielleicht war dieses Foto für sie eine wichtige Erinnerung, vielleicht gehörte es für die Kinder zu den Höhepunkten der Reise, oder die Familie hatte sich schon lange auf genau diesen Augenblick gefreut. Ein Bild vor einem bekannten Wahrzeichen kann schließlich einen persönlichen Wert haben, der sich von außen kaum beurteilen lässt.

Trotzdem ging mir die Szene nicht mehr aus dem Kopf. Die meisten Menschen waren vermutlich viele Stunden gereist, um Key West zu besuchen. Nun verbrachten sie einen beachtlichen Teil ihres Aufenthalts damit, auf den kurzen Moment zu warten, in dem vor der Boje niemand anderes im Bild stand. Der sichtbare Beweis des Besuchs schien mindestens ebenso wichtig zu sein wie der Ort selbst.

Ein ähnlicher Gedanke kam mir einige Zeit später am Schloss Neuschwanstein. Das Schloss und seine Lage sind tatsächlich eindrucksvoll. Schon aus der Entfernung wirkt es, als sei es eigens für ein Märchen in die Landschaft gesetzt worden. Wir gingen zu einem Aussichtspunkt, von dem aus man einen hervorragenden Blick auf das Schloss und die umliegenden Berge hatte.

Einige Besucher wollten sich mit dieser Perspektive jedoch nicht zufriedengeben. Hinter dem offiziellen Aussichtspunkt führte ein schmaler Weg weiter zu Stellen, die einen noch spektakuläreren Blick versprachen. Teile dieses Bereichs waren abgesperrt. Trotzdem kletterten

Menschen an den Begrenzungen vorbei und tasteten sich über den schmalen, teilweise feuchten Untergrund. Später erklärte uns ein Mitarbeiter, dass die Wege aus Sicherheitsgründen geschlossen worden seien. Gerade nach Regen komme es immer wieder zu gefährlichen Situationen, weil Besucher ausrutschten oder sich an den engen Stellen gegenseitig behinderten.

Ich fragte mich, wie groß der Unterschied zwischen dem sehr guten Bild am sicheren Aussichtspunkt und dem vermeintlich perfekten Bild einige Meter weiter tatsächlich sein konnte. Offenbar war er für manche Menschen groß genug, um eine Absperrung zu ignorieren.

Wie ernst dieses Randphänomen werden kann, zeigt eine internationale Untersuchung zu Selfie-Unfällen. Die Forschenden werteten Onlineberichte aus den Jahren 2008 bis 2021 aus und identifizierten 292 Vorfälle, bei denen 379 Menschen ums Leben kamen. Mehr als ein Drittel der Verstorbenen waren Reisende. Zu den häufigsten Ursachen gehörten Stürze aus großer Höhe, Verkehrsunfälle und Ertrinken.[17]

Die Untersuchung stellt keine vollständige weltweite Unfallstatistik dar, da sie ausschließlich auf auffindbaren Onlineberichten beruht. Sie macht dennoch sichtbar, dass die Suche nach einem besonderen Bild in einzelnen Fällen jede vernünftige Risikoeinschätzung überlagern kann.

Die meisten Urlaubsfotos entstehen selbstverständlich ohne jede Gefahr. Sie halten Erinnerungen fest und können einen besonderen Ort oder einen gemeinsamen Moment auch Jahre später wieder lebendig werden lassen. Kritisch wird es für mich dort, wo das Bild wichtiger wird als die eigene Sicherheit oder die Dokumentation so viel Raum einnimmt, dass für das eigentliche Erlebnis kaum noch etwas übrig bleibt.

Wenn der Urlaub zur Checkliste wird

Der riskante Selfie-Standort ist nur die auffälligste Form eines viel alltäglicheren Musters. Häufig entsteht der Leistungsdruck bereits bei der Vorbereitung einer Reise. Kaum ist das Ziel gewählt, erscheinen die Empfehlungen: die zehn wichtigsten Sehenswürdigkeiten, die schönsten Fotospots, die besten Restaurants und jene Erlebnisse, die man auf keinen Fall verpassen darf.

Solche Listen sind hilfreich. Sie geben Orientierung und verhindern, dass man nach der Rückkehr erfährt, nur wenige Straßen von einem außergewöhnlichen Ort entfernt gewesen zu sein. Gleichzeitig verwandeln sie eine Reise leicht in ein Programm, das abgearbeitet werden möchte.

Ich stelle mir dazu ein verlängertes Wochenende in Rom vor. Die Anreise erfolgt am Freitagvormittag, der Rückflug am Sonntagnachmittag. Es bleiben knapp achtundvierzig Stunden, in die möglichst das Kolosseum, das Forum Romanum, der Trevi-Brunnen, die Spanische Treppe, die Vatikanischen Museen, der Petersdom, das Pantheon, die Engelsburg, die Piazza Navona und die Villa Borghese passen sollen.

Auf dem Papier lässt sich daraus durchaus ein Reiseprogramm zusammenstellen. Nach der Ankunft geht es direkt zum Hotel und von dort zum gebuchten Zeitfenster für das Kolosseum. Anschließend folgen das Forum Romanum, der Trevi-Brunnen und die Spanische Treppe. Am Samstag beginnt der Tag früh im Vatikan und führt danach weiter zur Engelsburg, zum Pantheon und zur Piazza Navona. Für Sonntagvormittag bleibt die Galleria Borghese, bevor das Gepäck abgeholt und zum Flughafen gefahren werden muss.

Mit vorab gebuchten Eintrittskarten, einer genauen Routenplanung und etwas Glück könnte ein großer Teil

dieses Programms gelingen. Am Sonntagabend hätte der Reisende viel gesehen und zu fast jedem bekannten Ort ein Foto vorzuweisen. Vermutlich wären allerdings auch die Füße schwer und der Kopf voller Eindrücke, die kaum noch voneinander zu trennen sind.

Dem Plan fehlt vor allem Zeit für das, was sich nicht im Voraus buchen lässt: eine kleine Gasse, in die man aus Neugier einbiegt, der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee aus einer unscheinbaren Bar oder ein Gespräch mit dem Kellner über die regionale Küche. Selbst das Abendessen wird in einem solchen Programm leicht zu einer notwendigen Unterbrechung zwischen zwei Sehenswürdigkeiten. Es muss in der richtigen Gegend liegen und darf nicht zu lange dauern.

Hier zeigt sich für mich der Überraschungsei-Effekt des Reisens. Von einem einzigen Urlaub erwarten wir Erholung, Abenteuer, Kultur, gutes Essen, besondere Begegnungen und möglichst viele schöne Erinnerungen. Hinzu kommen Bilder, die wir mit anderen teilen können, und das beruhigende Gefühl, nichts Wichtiges ausgelassen zu haben. Jeder dieser Wünsche ist nachvollziehbar. In wenigen Tagen lassen sie sich jedoch kaum alle mit derselben Aufmerksamkeit erfüllen.

Je enger das Programm wird, desto empfindlicher reagiert es auf Abweichungen. Eine längere Warteschlange, ein Regenschauer oder ein müder Nachmittag genügen, und schon beginnt das Rechnen: Wie viel Zeit haben wir verloren, was lässt sich verschieben, und schaffen wir das nächste Zeitfenster noch? Ausgerechnet in der freien Zeit entsteht damit jener Druck, den viele Menschen aus ihrem Berufsalltag kennen.

Dass Urlaub grundsätzlich einen wichtigen Beitrag zur Erholung leisten kann, zeigt eine 2025 veröffentlichte Metaanalyse von 32 Studien. Sie fand einen deutlichen positiven Effekt auf das Wohlbefinden von Beschäftigten,

der langsamer nachließ als in früheren Untersuchungen angenommen. Besonders hilfreich erschienen die gedankliche Distanz zur Arbeit und körperliche Aktivitäten während der freien Zeit.[18]

Die Untersuchung spricht deshalb keineswegs gegen einen aktiven Urlaub. Ein langer Wandertag kann ausgesprochen erholsam sein, wenn ich mich bewusst dafür entschieden habe und die Bewegung genieße. Auch ein Museumsbesuch kann mich stärker aus dem beruflichen Alltag lösen als mehrere Stunden am Hotelpool. Entscheidend ist nicht, möglichst wenig zu tun, sondern innerlich Abstand zu gewinnen und bei der gewählten Aktivität wirklich anwesend zu sein.

Ist die Reise dagegen bis ins Detail getaktet, befindet sich der Körper zwar in Rom, Key West oder Paris, der Kopf arbeitet aber weiter wie im Büro. Er überwacht Termine, koordiniert Wege und prüft, ob das Tagesziel erreicht wurde. Der Urlaub wird zu einem privaten Projekt, in dem möglichst viel in eine begrenzte Zeit passen soll.

Was ich von einer Reise behalten möchte

Ich liebe Reisen und möchte auf Sehenswürdigkeiten keineswegs verzichten. Manche Orte sind einzigartig und verdienen die Zeit, die ein Besuch erfordert. Das Kolosseum beeindruckt mich durch seine Größe und seine Geschichte. Schloss Neuschwanstein wirkt in seiner Landschaft auch dann außergewöhnlich, wenn bereits Tausende Bilder davon existieren. Für solche Eindrücke nehme ich gern eine Anfahrt, einen festen Termin und gelegentlich auch eine Warteschlange in Kauf.

Ich muss jedoch nicht jede Kirche, jedes Museum und jeden Aussichtspunkt besuchen, nur weil sie in einer

Rangliste erscheinen. Inzwischen überlege ich vor einer Reise genauer, welche *zwei oder drei Erlebnisse* mir wirklich wichtig sind. Der Überraschungsei-Effekt erinnert mich daran, Erholung, Kultur, Abenteuer, gutes Essen und schöne Bilder nicht automatisch gleichrangig zu behandeln. Die ausgewählten Schwerpunkte bekommen ihren festen Platz. Der übrige Plan darf Lücken behalten.

In diesen Lücken entsteht häufig das, woran ich mich später besonders gern erinnere. Ein unerwartet gutes Gespräch, ein kleines Restaurant abseits der bekannten Straßen oder ein Nachmittag, an dem wir länger an einem Ort bleiben, weil es uns dort gerade gefällt. Solche Momente lassen sich schlecht planen. Sie brauchen *Zeit, die noch nicht vergeben ist*.

Auch Fotos gehören für mich weiterhin zum Reisen dazu. Ich sehe sie mir später gerne an, und manche bringen einen längst vergangenen Moment erstaunlich schnell zurück. Doch ich versuche, zunächst anzukommen, bevor ich das Smartphone hervorhole. Ein Ort fühlt sich anders an, wenn ich ihn eine Weile mit eigenen Augen betrachte, anstatt sofort nach der besten Perspektive für das Display zu suchen.

Wenn ich heute an unsere Fahrt nach Key West zurückdenke, fehlt mir das Foto vor der Betonboje nicht. In Erinnerung geblieben sind die Straße über dem Meer, die Hitze unter dem geschlossenen Cabrio-Dach, die eigenwillige Atmosphäre der Duval Street, das Restaurant voller Dollarscheine und der fast leere Strand mit seinem türkisfarbenen Wasser.

Vor allem erinnere ich mich an einen besonderen Tag mit meiner Frau. Dafür brauchten wir keinen Beweis vor einem bekannten Wahrzeichen.

Quellen zum Auszug

Die Nummern entsprechen den Endnoten im Buch und den Verweisen im Kapitel »Urlaub als Leistungsprojekt«.

17 Manuel Linares, Laura Santos, Joaquín Santos, Cristina Juesas, Miguel Górgolas und José-Manuel Ramos-Rincón: »Selfie-related deaths using web epidemiological intelligence tool (2008–2021): a cross-sectional study«, Journal of Travel Medicine, Band 29, Ausgabe 5, 2022, Artikel taab170. DOI: 10.1093/jtm/taab170. Die Forschenden identifizierten anhand auffindbarer Onlineberichte 292 Vorfälle mit 379 Todesfällen. 141 der Verstorbenen wurden als Reisende eingeordnet. Da nicht veröffentlichte oder nicht auffindbare Fälle unberücksichtigt blieben, handelt es sich nicht um eine vollständige weltweite Unfallstatistik.

18 Ryan S. Grant, Beth E. Buchanan und Kristen M. Shockley: »I Need a Vacation: A Meta-Analysis of Vacation and Employee Well-Being«, Journal of Applied Psychology, Band 110, Ausgabe 7, 2025, Seiten 887–905. DOI: 10.1037/apl0001262. Die Metaanalyse umfasste 32 Studien mit 256 Effektgrößen. Eine ergänzende Analyse von acht Studien mit 69 Effektgrößen untersuchte konkrete Urlaubserfahrungen und fand besonders günstige Zusammenhänge für die gedankliche Distanz zur Arbeit und körperliche Aktivitäten.

Entdecke das ganze Buch

Entdecke im Buch, wie sich der Überraschungsei-Effekt in weiteren Lebensbereichen zeigt und wie Du mit neun Werkzeugen Deine Prioritäten klärst und Vorhaben Schritt für Schritt umsetzt.

VERSTEHEN

Erwartungen und wiederkehrende Muster im Alltag erkennen.

ORIENTIEREN

Herausfinden, was Dir wichtig ist und welche Prioritäten Du setzen möchtest.

UMSETZEN

Vorhaben in Etappen planen und Fortschritte bewusst überprüfen.

Mehr zum Buch sowie den Praxisbegleiter und die ausfüllbaren Praxisblätter findest Du auf:

allesaufeinmal.com

Falk Kohler | Alles auf einmal

ISBN 978-3-99060-639-1 | Goldegg Verlag