

SELBSTSTEUERUNG UND SELBSTMANAGEMENT IM DIGITALEN ZEITALTER

Arbeiten im Drei-Minuten-Takt

Der Mensch ist noch nicht darauf ausgerichtet, mit höherer Arbeitsdichte und steigender Komplexität gut umzugehen. Was Mitarbeiter und Unternehmen künftig brauchen, ist die bewusste und konsequente Gestaltung der Arbeit, um Stresserkrankungen zu vermeiden.

Zukunftsforscher malen ein düsteres Bild von den künftigen Arbeitsbedingungen: Die Management-Professorin Lynda Gratton spricht in ihrem Buch „Job Future – Future Jobs“ davon, dass wir schon 2025 eine „Welt im Drei-Minuten-Takt und in Zersplitterung“ haben werden, wenn wir unser Arbeitsleben nicht selbst besser gestalten und bewusst steuern. Müßig, zu glauben, eine staatliche Anti-Stress-Verordnung, betriebliches Gesundheitsmanagement oder Trainings nach dem Gießkannen-Prinzip könnten richten, was jeder Einzelne für sich im Alltag leisten kann und muss: Den persönlichen Umgang mit Arbeitsanforderungen und Stress reflektieren, eigene dysfunktionale Verhaltensmuster ändern und besser für sich selbst sorgen.

Niemand kann die Uhr zurückdrehen und das Tempo der Veränderungen drosseln, darin sind sich die Stressforscher einig. Die technischen Möglichkeiten sind in den letzten 20 Jahren exponentiell gewachsen, Rechnerwolken („Clouds“) werden diesen Trend noch verstärken. Allgegenwärtige Avatare, kognitive Assistenten und virtuelle Welten werden künftig unser Leben verändern, Zeit und Aufmerksamkeit von uns fordern, persönliche Erreichbarkeit sieben Tage die Woche rund um die Uhr ermöglichen. Das lässt beinahe jeden die Hände über dem Kopf zusammenschlagen: Schon jetzt hören wir, dass immer mehr Beschäftigte über Multitasking, Stress, Termin- und Leistungsdruck sowie höhere Arbeitsdichte klagen.

Die Auswirkungen von Stress auf den Menschen sind inzwischen gut erforscht. In den Unternehmen steigt die Zahl von psychisch überlasteten Mitarbeitern. Im Stressreport Deutschland 2012 wird berichtet, im Jahr zuvor seien 59,2

Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert worden. Die erkrankte Psyche sei inzwischen die Ursache Nummer eins bei den Frühverrentungen und dies bei einem Durchschnittsalter der Erkrankten von 48,3 Jahren.

VORSICHT IST GEBOTEN

Burn-out-Institute, Anti-Stress-Trainings, Stress-Coaches schießen wie Pilze aus dem Boden und bieten eine Fülle von Produkten von Entspannungstechniken bis

hin zum Verhaltenstraining. Jedoch sind die Wirkungen dieser Angebote bisher weitgehend unbekannt, zumindest wissenschaftlich kaum belegt.

WAS TUN?

Gratton rät Arbeitnehmern, die Sorge um ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und sich über die berufliche Spezialisierung zu positionieren. Sie plädiert für „ein Arbeitsleben, das auf meisterhaftem Können beruht, auf Hingabe und Konzentration“, um Aufgaben abzugrenzen,

CHECKLISTE

Tipps gegen Stress

- Sport und Bewegung: Regelmäßige Arbeitspausen und sanfte Dehn- und Bewegungsübungen am Schreibtisch, Bewegung aller Art in der Freizeit sind das wirksamste Mittel zum Stressabbau.
- Gesund und bewusst essen: Wir wissen alle längst, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Also bewusst Fisch, Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte essen und v.a. Zucker und Genussmittel reduzieren.
- Ausreichend schlafen: Nachtruhe erlaubt Körper und Geist, sich zu regenerieren.
- Glaubenssätze überprüfen: Wer oder was treibt mich an? Was ist mir wichtig? Warum? Worauf kann ich verzichten?
- Ausschaltknopf benutzen: Jeder braucht seine Auszeit. Gestalten Sie diese bewusst, legen Sie den Timer bzw. das Handy weg und schalten Sie den Computer aus.
- Bewusst mit Stress umgehen: Meditation ist eine jahrhundertalte Entspannungstechnik, alternativ wirken auch Achtsamkeitstrainings, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sowie Bäder und Massagen.
- Soziale Kontakte pflegen: Unternehmen Sie etwas mit Ihren Freunden und der Familie und genießen Sie die Gemeinschaft mit anderen.
- Hilfe annehmen, „Nein“ sagen lernen: Kein Mensch kann alles alleine schaffen. Ziehen Sie sich in Krisen nicht zurück, sondern suchen Sie sich Unterstützung.
- Prioritäten setzen und die eigene Arbeit organisieren: Eine Aufgabe nach der anderen abschließen und sich nicht verzetteln.
- Raus aus dem Alltagstrott: Sich bewusst neue Erfahrungen organisieren, Natur genießen, Ausflüge machen, Kulturangebote wahrnehmen, Schwimmen gehen. Freiräume schaffen – wie wär's mit einem Entspannungstag jeden Monat?
- Kreativität entdecken: Reaktivieren Sie eine alte Leidenschaft und malen oder singen Sie, erholen Sie sich bei der Gartenarbeit, beim Fotografieren oder beim Lesen.





Multitasking, Stress, Termin- und Leistungsdruck: Die technischen Möglichkeiten bergen nicht nur Chancen, sondern auch Risiken.

das eigene Profil zu schärfen und Stress dadurch zu reduzieren. Das bewusste Gestalten von sozialen Beziehungen, die sich als hoher protektiver Faktor gegen Stress erwiesen haben, steht im Zentrum ihres Denkens. Dazu gehöre auch, eine bewusste Haltung zu den Arbeitsaufgaben einzunehmen und auszuwählen, klare Entscheidungen zu treffen: Muss man morgens um drei Uhr E-Mails beantworten? Sind tägliche Überstunden akzeptabel? Ist der Chef zugänglich für Veränderungen?

Gratton warnt die Unternehmen schon heute davor, dass Arbeitnehmer ihre Arbeitsbedingungen künftig schärfer hinterfragen werden. Die traditionellen Vorstellungen von Arbeit würden in den nächsten Jahren extrem ins Wanken geraten. Vor allem gute und qualifizierte Mitarbeiter werden ihre Bedürfnisse sehr viel stärker durchsetzen – immer häufiger dadurch, dass sie gehen, wenn ihnen das Umfeld nicht passt. Es werde daher einen verschärften Wettbewerb um kluge Köpfe geben, Mitarbeiter würden Arbeitsfor-

men nachfragen, die innovativ und weniger hierarchisch organisiert sind. Zu erwarten sei darüber hinaus, dass die Mitar-

LITERATUR



Quelle

Gratton L. (2012) Job Future, Future Jobs – Wie wir von der neuen Arbeitswelt profitieren. München: Hanser Verlag

beiter in Zukunft verstärkt Auszeiten und Fortbildungen fordern werden, um ihre Arbeitskraft zu erhalten.

Unternehmen und Führungskräfte müssten sich daher jetzt auf eine längere Phase des Experimentierens einstellen, wenn sie ein wirtschaftliches Ökosystem in ihrem Haus schaffen wollen, das zukunftsfähig ist, und neue Formen der Zusammenarbeit und Mitarbeiterbindung erproben. Dies bedeute, eine Unternehmenskultur zu schaffen, die von Vertrauen, Kooperation und Beteiligung der Mitarbeiter geprägt sei – all dies sind übrigens auch protektive Faktoren gegen überwältigenden Stress.

Anzeige

Akademie
Heiligenfeld

Kongress "Bewusstsein"

Bewusstseinsforschung - Bewusstseinskultur - Bewusstseinsentwicklung
Wissenschaftliche Leitung: Dr. Joachim Galuska

6. bis 9. Juni 2013

Bad Kissingen, Regentenbau und Heiligenfeld Kliniken
www.kongress-heiligenfeld.de

Wird das 21. Jahrhundert das Jahrhundert des Bewusstseins?

**Was wissen wir bereits über unser Bewusstsein?
Was ist erforderlich, um es individuell und kollektiv weiter zu entwickeln?**

Referenten sind u.a.:

Dr. Joachim Galuska, Prof. Dr. Hinderk Emrich, Prof. Dr. Harald Walach, Prof. Dr. Wilfried Belschner, Prof. Dr. Claus Eurich, Prof. Dr. Rolf Verres, Prof. Dr. Hans-Peter Dürr und viele mehr!

Akademie Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen
Tel.: 0971 84-4600 • Fax: 0971 84-4220
info@akademie-heiligenfeld.de • www.kongress-heiligenfeld.de



**PETRA-ALEXANDRA
BUHL, M.A.**



Freie Journalistin, Coach,
Supervisorin
und Organisationsberaterin,
Kontakt: info@buhl-coaching.de