

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

Relax your work®

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig die Geschwindigkeit zu erhöhen (M.Gandhi)

Zeitnot und Arbeitsdruck bestimmen unseren Alltag. Bereits am frühen Morgen können wir uns gehetzt fühlen von den anstehenden Aufgaben des Tages, von Anforderungen, Erledigungen und Terminen. Kinder werden in aller Schnelligkeit versorgt, um pünktlich zur Schule zu kommen, man selbst nimmt sich nicht ausreichend Zeit für ein Frühstück, nur ein kurzer Blick in die Tageszeitung und dann muss man auch schon los ins Büro, zum Job, zur Bahn...

Am Arbeitsplatz warten E-Mails darauf, beantwortet zu werden, unterbrechen Telefonanrufe die Gedanken oder das Gespräch mit einem Kollegen. Wir sind permanent aufgefordert, flexibel zu agieren und zwischen „Wichtig“ und „Dringend“ zu entscheiden. Oft lässt sich die vorausschauende Tagesplanung nicht halten, so dass mit dem wachsenden Zeitdruck auch der innere Stresspegel steigt.

Statt es mit der Devise zu halten: „Wenn Du es eilig hast, gehe langsam“, versuchen viele den Anforderungen dadurch zu begegnen, dass sie mehrere Dinge auf einmal erledigen. Multitasking scheint die Antwort auf eine immer knapper werdene Zeit zu sein. Zum Beispiel: telefonieren und gleichzeitig eine Mail lesen. Oder während man telefoniert zugleich mit jemandem per Zeichensprache eine Absprache treffen. Bei berufstätigen Frauen sieht diese Vermischung von Tätigkeiten oft auch so aus: Essen zubereiten, telefonieren und dabei ein kleines Kind beschäftigen. Der Kreativität, wie man möglichst viel in kurzer Zeit schaffen kann, sind keine Grenzen gesetzt. 64% der Frauen zwischen 20 und 60 Jahren gaben bei einer Umfrage im Mai 2008 (s.u.) an, dass sie ständig unter Zeitdruck stehen und 62%, dass sie ihr Arbeitstempo erhöhen, um möglichst viele Aufgaben zu schaffen. Verblüffend dabei ist jedoch, dass 80% aller befragten Frauen ihre ständige Hetze und Eile als Stressor Nr. 1 empfinden. Das heißt: der Auslöser für Stress steckt im eigenen Umgang mit Zeit, Aufgaben und Verantwortung.

Relax your work[®]

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

Die Mehrheit aller befragten Frauen sagt über sich selber, dass ...



■ trifft grundsätzlich/manchmal auf mich zu ■ trifft nicht auf mich zu

Quelle: Talcid[®]-Umfrage von GfK HealthCare, Mai 2008, repräsentativ für Frauen in Deutschland zwischen 20 und 60 Jahren

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



Die schlechte Nachricht: Multitasking macht krank

Die Folgen von ständiger Anspannung und von Stress sind bekannt: Herzrasen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Angstanfälle und Schlafstörungen sind eine Reihe von Symptomen, die in den USA bereits einen Namen erhalten haben: „Hurry Sickness“.

Auch in Deutschland gibt es eine Erhöhung von Erkrankungen als Folgeerscheinungen von Stress zu verzeichnen: psychische Erkrankungen und Herzinfarkte nehmen sowohl bei Männern wie auch bei Frauen zu (Hamburger Abendblatt v. 17.5.2008).

Wissenschaftler verschiedener Disziplinen setzen sich laut einem Bericht von Arno Klothen im WDR Fernsehen (Februar 2009) zunehmend skeptisch mit dem Zeitgeist-Phänomen Multitasking auseinander: Im psychologischen Institut der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen (RWTH) werden z.B. Versuchsreihen zur Auswirkung von Multitasking durchgeführt. Dort

müssen Probanden am Computer auf akustische und optische Impulse reagieren. Als Ergebnis zeigte sich: Je mehr verschiedene Aufgaben zu erledigen waren und je komplexer diese wurden, desto größer waren die Leistungseinbußen der Teilnehmer. Die Reaktionszeit verlängerte sich, die Fehlerquote stieg, so dass im Endeffekt für die Lösung der einzelnen Aufgaben mehr Zeit gebraucht wurde.

Besonders stark beeinträchtigt wird die Fähigkeit, schnell und fehlerfrei mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, wenn die Versuchsperson nicht nur Handlungen ausführen, sondern auch Entscheidungen treffen muss. Hierbei scheint ein Engpass in der Informationsverarbeitung des Gehirns aufzutreten. Die Folge: Leistungseinbußen von bis zu 40 %. Grund genug für den Leiter des Instituts, Prof. Iring Koch, Multitasking als für die menschliche Arbeit besonders taugliches Prinzip in Frage zu stellen. Er sieht Multitasking inzwischen nicht mehr als Lösungsweg für Effektivität, sondern eher als Problem an.

Die gute Nachricht: Gelassenheit ist lernbar

Der wissenschaftliche Versuch legt einen Schluss nahe: Wer gesund bleiben und seine Arbeit effizient erledigen will, sollte das Tempo drosseln und besser eine Aufgabe nach der nächsten erledigen. Hierfür bedarf es einer bewussten Entscheidung, denn bei den meisten Menschen ist es zur Gewohnheit geworden, sich selbst (und andere) ständig anzutreiben. Dabei kennt jeder die Erfahrung, dass eine Arbeit wesentlich besser von der Hand geht, wenn man sich voll und ganz auf sie konzentriert. Dass Gespräche besser verlaufen, wenn man sich Zeit füreinander nimmt. Und jeder kennt den Unterschied zwischen Entscheidungen, die entweder überhastet oder überlegt getroffen wurden.

Gelassen mit den Dingen umzugehen ist also eine wesentliche Voraussetzung für Erfolg, Qualität und Zufriedenheit. Um für sich selbst diesen inneren Paradigmenwechsel vollziehen zu können, braucht es zunächst eine bewusste Entscheidung, mit dem eigenen Getriebensein aufzuhören: sich nicht länger hetzen zu lassen, weder von äußeren Einflüssen noch von den eigenen Antreibern. Diese Entscheidung hat automatisch zur Folge, dass man beginnt, sich und seine gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu beobachten: Wie reagiere ich, wenn jemand von mir verlangt, etwas in kurzer Zeit zu erledigen? Wie lange bin ich mit dem aufkommenden Ärger beschäftigt? Wie sehr lasse ich mich von anderen unter Druck setzen und warum? Was

geschieht, wenn ich nicht innerhalb von einer Stunde auf eine E-Mail, eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter reagiere?

Über eine entspannte Haltung lässt sich auch im Privatleben nachdenken: Wie verändert sich die Beziehung zu meinen Kindern, wenn ich mir bewusst Zeit für sie nehme? Muss die Wohnung tatsächlich immer tipptopp aussehen?

Die Beobachtung der eigenen Gefühle, Gedanken und Gewohnheitsmuster deckt die Selbst- und Fremdwahrnehmung auf, entlarvt die Bewertung von sich selbst und anderen. Oftmals kommt die Erkenntnis zutage, dass man sich viel mehr herrschenden Normen und Dogmen angepasst hat als es einem lieb ist. Oder dass man sich in einem Käfig voller Perfektionsansprüchen gefangen hält.

Gelassenheit dagegen entsteht durch einen großzügigen Umgang mit sich selbst und anderen. Indem man gewähren lässt statt zu kritisieren oder zu bewerten. Indem man sich darin übt, mehr zu geben als zu nehmen. Indem man nicht um jeden Preis Recht behalten und gewinnen will.

Durch Gelassenheit gewinnt man Zeit

Auch wenn es sich zunächst perplex anhören mag: Nicht dadurch, dass man versucht mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, sondern durch die Konzentration auf eine Tätigkeit, gewinnt man Zeit. Die Fehlerquote wird durch eine gelassene Arbeitshaltung wesentlich minimiert. Man arbeitet allein dadurch effizienter, dass Fehler oder Ungenauigkeiten nicht nachträglich korrigieren werden müssen. Auch Missverständnisse in der Kommunikation mit anderen reduzieren sich deutlich, weil man nicht nur flüchtig liest oder zuhört. Zeit wird durch klare, eindeutige Kommunikation gewonnen, Ärger und Auseinandersetzungen verbrauchen dagegen viel Energie, erhöhen den Stresspegel und setzen das Leistungsvermögen herab.

Der Zukunftsforscher Leo A. Nefiodow hat diesen Sachverhalt auf eine einfache Formel gebracht: „Wenn wir uns 10% weniger streiten würden, wäre dies schon ein Wirtschaftsaufschwung“. Ein schöner Gedanke in einer krisengeschüttelten Zeit!

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

Praktische Tipps zur Umsetzung:

- Stellen Sie den Wecker auf 5-10 Minuten früher und nutzen Sie diese Zeit für eine entspannte Tagesplanung. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle beim Aufwachen. Sind Sie bereits mit Hektik und Ärger beschäftigt, versuchen Sie Ihre Gedanken auf jene Dinge zu lenken, für die Sie dankbar sind: ein warmes Bett, ausreichend zu essen, fließendes Wasser u.v.m., Dinge, die wir gewöhnlich für selbstverständlich nehmen. Sie werden erfrischt aufstehen und den Tag besser gelaunt beginnen.
- Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Zeit um innezuhalten. Beobachten Sie sich selbst aus einer Metaposition heraus: Womit sind Sie gerade gedanklich beschäftigt? Sind Sie konzentriert bei der Sache oder gedanklich bereits beim nächsten Projekt? Versuchen Sie sich ein/zwei Minuten lang nur auf Ihren Atem zu konzentrieren, bevor Sie weiterarbeiten.
- Sehr effektiv ist die Vorstellung, dass man sich im Inneren eines Tornados befindet. Hier herrscht absolute Ruhe, obwohl außen alles durcheinander gewirbelt wird. Stellen Sie sich vor, dass alle äußeren Geschehnisse und Ihre eigenen Gedanken oder Gefühle Sie einen Moment lang nicht berühren. Richten Sie Ihre Konzentration voll und ganz auf einen Punkt in Ihrem Inneren, in dem absolute Ruhe herrscht. Diese Übung braucht etwas Zeit und sollte öfter wiederholt werden.

Zum Nachdenken:

Ein im geistlichen Leben erfahrener Mann wurde einmal gefragt, wie er es fertig bringe in allen Situationen die Ruhe zu bewahren. Er antwortete: „Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, ...“. Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?“ Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, ...“ - wieder sagten die Leute: „Das kann nicht sein. Das tun wir doch auch.“ Darauf gab er zur Antwort: „Nein, das tut ihr nicht. Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann geht ihr schon, wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel.“