

Achtsam am Arbeitsplatz

E-Collaboration funktioniert nur, wenn geeignete Rahmenbedingungen für alle Mitarbeiter/-innen gegeben sind. Denn der Arbeitsplatz von heute erfordert eine zeitgemäße Selbstführung, intelligentes Zeitmanagement und professionelle Arbeitsmethodik.

Bozen – Aus den vielen wissenschaftlichen Untersuchungen der Arbeitsmarktforschung geht klar hervor, dass viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch in Südtiroler Unternehmen sich bessere Arbeitsbedingungen wünschen. Einige beklagen eine mangelhafte Büro- und Arbeitsorganisation, andere häufige und ergebnislose Sitzungen, schlechte Kommunikationsbedingungen, eine überbordende und nicht mehr kontrollierbare Informationsflut sowie eine steigende Komplexität der Arbeitsabläufe, welche die ständige Erreichbarkeit über das Mobile Web als selbstverständlich voraussetzen.

Viele Mitarbeiter überfordern sich und ihre Kollegen, kennen keine Auszeiten mehr, bauen ihre Überstunden kaum mehr ab und verlieren den Sinn für Prioritäten auch im Privatleben. All diese Faktoren bergen nicht unerhebliche Gefahren in sich. Denn Dauerbelastungen können zu körperlichen oder psychosomatischen Beschwerden führen, die weder dem einzelnen Mitarbeiter noch dem Unternehmen zum Nutzen gereichen. Jeder Mensch sollte neben dem beruflichen Alltag auch sein soziales Umfeld pflegen, auf Gesundheit und Ernährung achten, seine Freizeit aktiv gestalten. Menschen, die mit ihrer Arbeit überfordert sind, verändern ihr Sozialverhalten und verschließen sich in vielen Fällen einem offenen Gespräch.

Eine enorme Arbeitserleichterung bringt E-Collaboration mit sich. Damit wird die gesamte Wertschöpfungskette in einem Unternehmen optimiert. Das verlockt allerdings viele Mitarbeiter mit einem ausgeprägten Ehrgeiz, ihre Arbeit noch ernsthafter zu betreiben. Solche Menschen besuchen gerne Zeitmanagement-Seminare, um von einem Trainer zu erfahren, wie sie ihre Effizienz am Arbeitsplatz steigern und die Tools noch effizienter einsetzen können. Es geht jedoch in erster Linie nicht darum, den Effizienzgrad am Arbeitsplatz zu steigern, sondern darum, das Augenmerk zunächst auf die Effektivität des Tuns zu legen. Die richtigen Dinge tun und die Dinge richtig tun. Will heißen, sich zunächst seiner Rollen und Aufgaben sowie der eigenen Werte bewusst zu werden und seine Ziele genau zu definieren. Mit diesem Blick auf das Wesentliche kann im zweiten Moment die Effizienz mit modernen Zeitmanagementmethoden in Kombination mit einem effizienten Einsatz von neuen Technologien gesteigert werden.

Vielen Menschen fehlt die nötige Distanz zum eigenen Tun, so dass sie nicht erkennen, in welchem Hamsterrad sie gefangen sind. Deshalb führen Trainer und Coaches Menschen zunächst dahin, zu lernen, achtsam mit sich und ihrem Umfeld umzugehen.

Besonders Führungskräfte müssen heute breit angelegte Fähigkeiten an den Tag legen, um den vielfältigen Anforderungen gut gerecht zu werden und den Mitarbeitern als Vorbild zu dienen. Eine Führungskraft bewegt sich tagtäglich in einem komplexen Umfeld mit verschiedensten Ansprechpartnern: Neben dem Team, das vielfach verteilt auf unterschiedlichen Standorten agiert, sind es Vorgesetzte, Kollegen und Kunden. Neben ihrem beruflichen Netzwerk werden sie auch privat von unterschiedlichen Menschen in Anspruch genommen. So ist es nicht überraschend, dass viele Verantwortungsträger berichten, sie hätten sich im Laufe der Zeit selbst aufgegeben und ihre eigenen Bedürfnisse vergessen.

Damit eine Führungskraft ihren Mitarbeitern tatsächlich kraftvoll und achtsam zur Seite stehen kann, braucht es aber genau das Gegenteil. Führende müssen sich mit der Kunst der souveränen Selbststeuerung ausgiebig beschäftigen und diese in ihrem Leben integrieren – nur dann können sie als authentische und überzeugende Vorbilder für andere agieren. Alles in allem ist eine zeitgemäße Selbstführung, intelligentes Zeitmanagement und professionelle Arbeitsmethodik nötig, um sich all den vielschichtigen Aufgabenstellungen und Verantwortungen in der Arbeitswelt zu stellen. Wichtig dabei ist es, einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen, denn nur dadurch kann eine nachhaltige Veränderung bewirkt werden, die anhaltende und spürbare Erleichterungen bringt. Es reicht nämlich nicht, die Zeit und die Arbeit gut zu managen, sondern es ist für alle Menschen ureigenes Bedürfnis, das eigene Leben insgesamt aktiv, bewusst und achtsam zu gestalten. Es geht darum, Bewusstheit darüber zu erlangen, wo man steht, nicht nur im Beruf, sondern in seinem

Leben insgesamt.

Christine Vigl, Harald Steier
info@ewico.com

Infobox

Die Serie

In einer vierteiligen Artikelserie beleuchtet die SWZ das Thema E-Collaboration. Die Autoren sind die Berater Christine Vigl und Harald Steier. Dabei geht es darum, wie Unternehmen – vor allem jene mit zeitlich und räumlich getrennten Teams – die modernen Kommunikationstechnologien nutzen können, um die Zusammenarbeit zu erleichtern. Die ersten beiden Artikel der Serie sind in den SWZ-Ausgaben vom 5. und 12. Februar erschienen.