

# LEO

lebendig  
eigenständig  
offen



**WKO** WIEN  
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN

Weiter kommen.

Das Magazin für MitarbeiterInnen

Jänner 2014

# ZUR RUHE KOMMEN



## Lebensretter

Dominik Hackl ist in seiner Freizeit im Einsatz. Als freiwilliger Rettungssanitäter. **Seite 9**

## Lebensfreude

AssistentInnen-Konferenz weckt die Lebensgeister. Ein Tag voller Überraschungen. **Seite 10**

## Lebenswelten

Andreas Jakl startet sein Fotoprojekt und sucht Sie! Machen Sie mit. **Seite 12**

# Die (Wieder-)Entdeckung der Langsamkeit

**Wer kennt das nicht? Kaum im Büro, warten unzählige E-Mails, Kundenanfragen und Telefonrückrufe auf eine möglichst rasche Antwort. So sehr die digitale Revolution und die sagenhaft schnelle Kommunikation unser Leben einfacher und bequemer machen, so sehr zwingen sie uns in ein ebenso rasantes Handlungs-Korsett. In einer Welt von Multitasking, Fastfood, Speed-Dating und Burn-Out ist Entschleunigung das Zauberwort, um dem immer stärker werdenden Zeitdilemma zu entkommen.**

Dass wir heute weniger Zeit haben als früher ist aber nur eine subjektive Wahrnehmung. Nicht die Zeit ist das Problem, sondern dass wir zu viel auf einmal machen wollen. Wir haben weniger Zeit, weil wir unterschiedliche Dinge miteinander koordinieren müssen, der Tag aber weiterhin 24 Stunden hat. "Multitasking" stammt ursprünglich aus der Informatik und beschreibt ein Betriebssystem, das mehrere Aufgaben nebeneinander ausführt. Auf den Menschen lässt sich das aber nicht so einfach übertragen. Das menschliche Gehirn ist kein Betriebssystem.

Meetings finden ständig statt, die Ziele verändern sich. Es ist oft nicht mehr so, dass man vorher schon weiß, was man wann am Ende abgearbeitet haben wird, sondern dass sich der Arbeitsprozess dynamisch ändert - und so entsteht dann auch der Zeitdruck. Die Gefährlichkeit liegt in der Multiplikation der Belastungen: Stress = Zeit-

druck x Komplexität. Immer komplexere Vorgänge oder Entscheidungen sind in immer kürzerer Zeit zu bewältigen - bis man selbst von dieser Belastung überwältigt wird.

Welche Auswege gibt es nun aus dem wachsenden Zeitdilemma? „Es geht um Erfüllung und nicht um Fülle\*“, so der Zeitforscher und Managementtrainer Franz J. Schweifer, Geschäftsführer des Beratungsunternehmens „Die ManagementOase – Schweifer & Partner“ und stellvertretender Vorsitzender des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“. „Der Sinn ist die zentrale Kategorie der Zeitempfindung. Dort, wo Sinn präsent ist, sind alle anderen Fragen eigentlich schon sekundär“, erklärt Schweifer. Die Kunst besteht darin, für sich selbst herauszufinden: Wofür gestatte ich mir, Zeit zu „vergeuden“? Wo leiste ich es mir, mich zurückzunehmen und nicht immer nur zu leisten, sondern zwischendurch auch leiser zu

treten und mir bewusst Zeit für mich zu nehmen? Schweifer ist überzeugt, dass wir uns nur bedingt dem kollektiven Zeitregime entziehen können, da es in Hochleistungskulturen eben üblich ist, dass die individuelle Zeitgestaltung hochgradig an gemeinsame Zeitstrukturen gekoppelt ist. Eine Entkoppelung ist nur in Nuancen realistisch. Als einen Befreiungsmotor sieht er unter anderem die Pflege von Ritualen. Solche Rituale können zum Beispiel eine dreiminütige Achtsamkeitsübung sein, sich ausschließlich auf die eigene Atmung zu konzentrieren. „Am Abend ist es günstig, eine kurze geistige Mülltrennung zu machen - also alles, was mir tagsüber nicht gut getan hat, kurz vor dem Schlafengehen in den Gully zu schmeißen und sich an jene Kleinigkeiten erinnern, die im Laufe des Tages als gut empfunden wurden“, empfiehlt der Zeitforscher. Dabei hat jeder seine eigenen Strategien. Für Nathalie Prybila, Leiterin des Förderreferats, zum Beispiel, hilft

## ANGEBOTE ZUM THEMA AUS DEM BILDUNGSKATALOG FÜR MITARBEITERINNEN

### In Balance kommen – Energie tanken.

Motiviert und fit durch einen „Gesundheits-Relaunch“ | WKW internes Seminar

Ziel: Sie lernen neue Möglichkeiten kennen, um vorsorgewirksame Akzente in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung zu planen. Sie wissen wo Sie neue Energie tanken und wie Sie Ihre persönliche „Arbeitswellness“ gestalten können.

Trainer: Martin Taubert-Witz, Christa Witz

Dauer/Ort: 2 Tage (16 LE) / wko campus wien  
Termin: 07./08.05.14 Mi, Do 09.00-17.00 Uhr

### Burn-out erfolgreich vorbeugen

Ziel: Sie bauen ein persönliches Frühwarnsystem gegen Burn-out auf und steuern gezielt dagegen. Sie lernen einfache Techniken und Übungen, um bewusst Kraft tanken zu können.

Trainerin: Wolfgang Bilinski

Dauer/Ort: 2 Tage (16 LE) / wko campus wien  
Termine: 14./15.02.14 Mi, Do 09.00-17.00 Uhr

### Work-Life-Balance

Ziel: Sie wissen Bescheid über Ihre individuell richtige Lebensbalance und kennen einfache Techniken, mit denen Sie auch in Zeiten steigender Arbeitsbelastung ein erfüllendes Leben in Selbstverantwortung und Ausgeglichenheit führen können. Geben Sie trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf jedem Lebensbereich den richtigen Stellenwert.

Trainerin: Evelyn Miksch

Dauer/Ort: 2 Tage (16 LE) / wko campus wien  
Termine: 03./04.04.14 Do, Fr 09.00-17.00 Uhr

die Einsicht, durchaus ersetzbar zu sein und sich mit einem guten Buch in die Badewanne zurück zu ziehen. Ihr „Ritual“ für die kurze Auszeit zwischendurch: Einen schnurrenden Kater kraulen. Hartwig Hermann ist seit Anfang Dezember 2013 im Gründerservice tätig. Seine „Rituale zur Entschleunigung“ sind vor allem musikalische Aktivitäten, wie singen und jodeln. Weiters versuche er, für das körperliche Wohlbefinden wenigstens mit einer wöchentlichen Pilateseinheit eine Mindestkonsequenz zu erfüllen und kann die Angebote des Bildungskataloges zur Entschleunigung (siehe Kasten) wärmstens empfehlen.

Zentral ist für Schweifer auch die eminente Frage nach der Selbstdefinition. „Es geht um die Entwicklung von Souveränität. Darum, sich selbstkritisch Fragen zu stellen wie: Was treibt mich an? Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Wessen Erwartungen erfülle ich? Wohin möchte ich? Diese Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Bedürfnissen ist zentral.

**„Zum Ausgleich bin ich vor allem musikalisch aktiv. Besondere Freude bereitet mir hier singen und jodeln. Weiters versuche ich, für das körperliche Wohlbefinden wenigstens mit einer wöchentlichen Pilateseinheit eine Mindestkonsequenz zu erfüllen. Auch die Mitarbeiterkurse haben einen guten Ruf.“**

Hartwig Hermann, Gründerservice



Denn wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern zu viele Bedürfnisse. Wir wollen einfach zu viel, und das sofort“, so Schweifer.

Ein wichtiger Kernpunkt der Entschleunigung ist also die Zurücknahme des „Zuviel“. Auch für Nina Szekulics, Mitarbeiterin des WIFI Wien bedeutet Entschleunigung, Tempo herausnehmen. Hohes Tempo erzeugt Stress. Sie glaubt auch, dass wir uns besonders unwohl fühlen, wenn wir uns das Tempo diktieren lassen. Eine tolle Möglichkeit zur Entschleunigung ist für sie Bewegung, Sport oder Entspannungstechniken. In Ihrer Yoga-Gruppe holt Sie sich mit

ihren Entschleunigungs-Freunden so „ein Stück Freiheit“.

„Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen. Und je mehr die Menschen daran sparen, desto weniger haben sie“, schrieb Michael Ende in seinem Buch "Momo" 1973. Die grauen Herren hatten es darin auf die Lebenszeit der Menschen abgesehen - die so nach und nach ihre Freude am Leben verloren. Diesen Zeitdieben gilt es Einhalt zu gebieten mit neuen Arbeitsstrukturen, Konzentration auf das Wesentliche, kurzen Zwischenpausen, Selbstreflexion und einem sinnerfüllten Miteinander von Büroalltag und Privatleben. (erp/suw) □

