

Wiener Handel und Gewerbe & Handwerk setzen 2014 auf Entschleunigung

21.01.2014: Erfolgreiches Management durch Entschleunigung und innere Ressourcenstärkung stand im Mittelpunkt beim Jahresauftakt der Sparten Handel und Gewerbe & Handwerk in Zusammenarbeit mit der Erste Bank und der SVA im vollen MesseCongressCenter



V.l.n.r.: Dr. Georg Wögerbauer, Gewerbe-Spartenobmann DI Walter Ruck, Dr. Christa Kummer (ORF), Handels-Spartenobmann KommR Erwin Pellet, Mag. Gregor Deix (Erste Bank), Dr. Martin Fuchs (SVA), WKW-Vizepräsident KommR Paulus Stuller, Mag. Dr. Franz J. Schweifer

„Gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist jeder Unternehmer täglich mit großen Herausforderungen konfrontiert. Wer kennt das nicht? Kaum im Büro, warten unzählige E-Mails, Kundenanfragen und Telefonrückrufe auf eine möglichst schnelle 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,“ eröffneten DI **Walter Ruck**, Obmann der Sparte Gewerbe und Handwerk, und KommR **Erwin Pellet**, Obmann der Sparte Handel, die gemeinsame Auftaktveranstaltung im MesseCongressCenter.

Brigitte Jank, Präsidentin der Wirtschaftskammer Wien, erklärte beim Jahresauftakt, dass die Wirtschaftskammer heuer mit dem Jahresthema „Unternehmertum“ neue Impulse für die Wiener Wirtschaft setzen werde.

Mag. **Georg Deix**, Bereichsleiter Firmenkunden bei der Erste Bank AG, dankte für die gute Zusammenarbeit mit der Wirtschaftskammer Wien und betonte die Wichtigkeit wohlüberlegter Entscheidungen, sowohl in finanziellen Angelegenheiten, als auch im täglichen Geschäftsleben.

Stress = Zeitdruck x Komplexität

In der Arbeit galt es früher, einen Stapel Aufgaben abzuarbeiten, und dieser wurde dann kleiner. Heute besteht Arbeit nicht im Abarbeiten, sondern in der Koordination von unterschiedlichen Aufgaben. Meetings finden ständig statt, die Ziele verändern sich. Es ist heute 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 = Zeitdruck x Komplexität. Immer komplexere Vorgänge oder Entscheidungen sind in immer kürzerer Zeit zu bewältigen – bis man selbst von dieser Belastung überwältigt wird“, so der Zeitforscher und Inhaber des Beratungsunternehmens „Die ManagementOASE – Schweifer & Partner“ Mag. Dr. **Franz J. Schweifer**.

„Es geht um Erfüllung und nicht um Fülle“ meinte der stellvertretende Vorsitzende 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 entziehe ich mich diesem kulturellen Code, wo leiste ich es mir, mich zurückzunehmen und nichts zu leisten?“

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 kollektive Zeitmuster 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 Gulli zu schmeißen und sich an jene Kleinigkeiten erinnern, die im Laufe des Tages als gut empfunden wurden“, empfiehlt der Zeitforscher.

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

Von Burnout zu Re-Born – Impulse zur bewussten Lebensgestaltung

„Gesund Sein ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut und die Fähigkeit mit ihnen umzugehen“ konstatierte der Psychologe und Arzt **Dr. Georg Wögerbauer** in seinem Vortrag zum Thema „Von Burnout zu Re-Born – Impulse zur bewussten Lebensgestaltung“. Man sollte jeden Tag als den ersten Tag des Restes seines Lebens sehen und versuchen, vom negativen Stress (Di-Stress) zum positiven Stress (Eu-Stress) zu wechseln, indem man bewusst mit den eigenen Ressourcen umgeht und ein Menschenbild in den Mittelpunkt stellt, das geprägt ist von Wertschätzung für sich – die eigene Person – und somit auch die nötige Wertschätzung für das DU – die Person im Gegenüber – ermöglicht. Ebenso sieht er Bewegung und Bewegtheit als Voraussetzung zu wirklichem Gesundsein. Wichtig ist dabei auch, eine ausgewogene Balance zwischen privatem und beruflichem Umfeld zu finden (Work/Life-Balance). „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 Arbeitsalltag und Privatleben.

Weitere Infos dazu unter wko.at/wien/handel bzw. wko.at/wien/gewerbe

Rückfragen richten Sie bitte an das Referat für Öffentlichkeitsarbeit:

Sparte Handel: Erich Plessberger, T 01/514 50-3249, E erich.plessberger@wkw.at bzw.

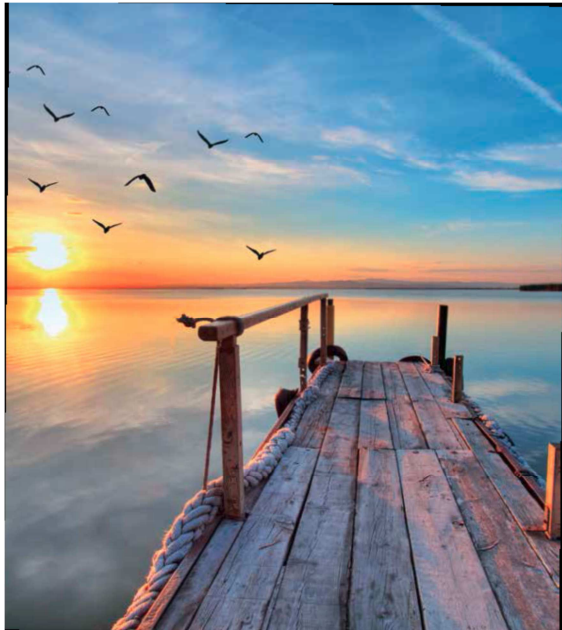
Sparte Gewerbe & Handwerk: Dr. Brigitte Wimmer, T 01/514 50-2458, E brigitte.wimmer@wkw.at

22.1.2014

EINLADUNG zum JAHRESAUFTAKT 2014

WKO Wirtschaftskammer Wien – Gewerbe / Handwerk / Handel

Impulse zur Entschleunigung und inneren Ressourcenstärkung



Quelle:

https://www.wko.at/Content.Node/branchen/w/Wiener_Handel_und_Gewerbe_Handwerk_setzen_2014_auf_Entsch.html