



Wie es gelingt, in einer überstimulierten Gesellschaft zur Ruhe zu kommen

Der Hamster ist schon fast zu beneiden: immerhin hat er eine überschaubare Einsatzstätte. Menschen aber strampeln sich auf vielen Bühnen ab: Am Arbeitsplatz, in der Freizeit, in der Familie und Partnerschaft – überall sollte und möchte man mehr bringen, mehr können, mehr verarbeiten. Als «Müdigkeitsgesellschaft» charakterisiert der Philosoph Han die westliche Gegenwart. von Sina Bardill

Der ständige Aktivismus hat Folgen: Immer mehr Menschen laufen am Limit. Bereits Schulkinder entwickeln Burn-out-Symptome und der schweizerische Job-Stress-Index zeigt eine alarmierende Erschöpfungsrate bei den Erwerbstätigen.

Multitasking funktioniert nicht

Kein Wunder: Auch wenn das menschliche Gehirn plastisch und lernfähig bis ins hohe Alter ist – Menschen sind auch Säugtiere. Sie funktionieren nach Gesetzen, die über Jahrtausende stabil sind und die sich – wenn überhaupt – nur sehr langsam verändern. Dazu gehört z.B., dass sie nicht mehrere Dinge gleichzeitig in gleicher Qualität tun können. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit splitten, dann tun wir Verschiedenes nur halbpatzig und entsprechend sind die Resultate. Die Leistung wird unter dem Strich nicht mehr, sondern weniger. Produktivität hat etwas mit Freiraum und Konzentration zu tun. Dies zeigt sich in Studien über besonders kreative Menschen: Diese brauchen leere Zeiten und sie nutzen auch unkonventionelle Rahmenbedingungen, um Lösungen zu entwickeln. Sie gehen ent-



Auch Hamster machen hie und da eine Pause.

Bild Gosia/Pixelio.de

schlossen und regelmässig raus aus dem üblichen Alltagsstress – und auch raus aus der Büroroutine.

Konzentration macht glücklich

Wichtiger als Produktivität ist jedoch das Glück jedes Einzelnen. Die Glücksforschung belegt es: Verzettlung macht unglücklich. Alles halb, nichts richtig zu tun, immer auf dem Sprung sein, im beständigen Gefühl zu sein, das Wesentliche zu verpassen, macht unzufrieden. Das Gegenteil davon ist, ungestört an

einer Sache dranzubleiben, sich einer Aufgabe voll und ganz zu widmen und auch etwas zu Ende zu führen. Im besten Fall kann eine solche Konzentration sogar zu einem «Flow» führen, einem Zustand des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, so wie sich etwa Kinder im Spiel ganz vergessen können.

Immer öfter fällt auch im betrieblichen Kontext das Stichwort «Achtsamkeit»: im Moment ganz da und dabei sein, statt sich zwischen Vergangenheit und Zukunft aufzureiben.

Waldspaziergänge?

Viele gute Ideen entstehen in der Stille, beim Träumen, Spazieren, bei der Gartenarbeit oder im Wald. So empfiehlt der Jugendpsychiater Michael Winterhoff überforderten Eltern Waldspaziergänge. Was auf den ersten Blick paradox anmutet, macht Sinn – sich ausklinken aus dem Wust von Ansprüchen, der «Allzeitbereite-Mentalität». Eine Stunde bei sich sein, durchatmen, seine Gedanken ordnen – und sich durch die Schönheit und Ruhe der Umgebung inspirieren lassen. Genau in solchen Momenten tauchen plötzlich Ideen auf, wie man eine Situation anders verstehen oder angehen könnte. Neue Perspektiven zeigen sich. Und Belastungen und Probleme verlieren ihre übermächtige Dominanz.

Wenn die ganze Arbeitswelt immer hektischer wird, braucht es Mut, als einzelne Person einen Gang zurückzuschalten. Letztlich hängt aber nicht nur das Glück des Einzelnen, sondern auch die gute Zukunft aller davon ab. Denn die «Müdigkeitsgesellschaft» kann die anstehenden Probleme nicht mit den Mechanismen lösen, durch die sie erst entstanden sind (wie schon Albert Einstein festhielt) – also nicht mit noch mehr Hektik.

Jetzt braucht es die kreative Gegenkraft: Vom oberflächlichen Multitasking zu Präsenz und Vertiefung.

■ Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Sie arbeitet als Beraterin in eigener Praxis. www.gestaltungs-raum.ch



Und jetzt?

Ein Problem lösen? Eine Entscheidung treffen? Eine Idee entwickeln? Sich zwei Tage Zeit nehmen, um einen entscheidenden Schritt weiter zu kommen – 22. bis 24. April 2016 im Arduerhaus in Scharans – mit Sina Bardill und Christof Arn. Weitere Daten und nähere Informationen unter www.arduerhaus.ch oder Telefon 081 651 50 43

Unsere Mandantin

ist ein innovatives, **weltweit tätiges Hightechunternehmen** mit einer Tochtergesellschaft in unserer Region. Erstklassige Produkte und Systeme, ein hoher Servicegrad, Kundennähe sowie qualifizierte und motivierte Mitarbeitende machen das Unternehmen zu einem bedeutenden Anbieter im Maschinen- und Anlagenbau. Im Auftrag des Verwaltungsrats suchen wir zur Nachfolgeregelung eine ausgewiesene Führungspersönlichkeit für die Position

Leiter Produktion und Dienste (m/w)

Mitglied der Geschäftsleitung

Die Hauptaufgaben

Als Mitglied der Geschäftsleitung sind Sie ergebnisverantwortlich und zuständig für die strategische sowie operative Führung der Bereiche Produktion, Beschaffung, Logistik, Qualitätsmanagement, Facility Management sowie Verwaltung (Finanzen/Controlling und Personal). In Abstimmung mit dem Mutterhaus und den weltweit aufgestellten internen Kunden, bildet der in der Strategievorgabe definierte Produktionsausbau zum Kompetenzzentrum ein wesentlicher Tätigkeitsschwerpunkt.

Das Anforderungsprofil

Sie verfügen über eine höhere technische Ausbildung im Maschinen- oder Anlagenbau sowie ein Ergänzungsstudium in Betriebswirtschaft. Zudem sind Sie mit der Führung einer Produktion, speziell im Bereich der Kleinserien und Serienfertigung, vertraut und haben Erfahrung in der Gestaltung sowie Optimierung von Fertigungsabläufen. Gute Betriebswirtschafts- und Englischkenntnisse sowie Sozialkompetenz und Begeisterungsfähigkeit runden Ihr Profil ab.

Das Angebot

Es erwartet Sie eine ausbaufähige Kaderposition in einem innovativen, zukunftsgerichteten und nach modernen Grundsätzen geführten Unternehmen mit soliden Anstellungsbedingungen und grossem Potenzial.

Ihre Kontaktperson

Auf Ihre schriftliche Bewerbung (per E-Mail/Post) oder telefonische Kontaktaufnahme für Erstauskünfte freut sich: André Thomas, Geschäftsleiter. Für **Diskretion und Kompetenz** bürgt unser Name.

Arbeiten in der Region

Bei mir kann jeder machen, was ich will.

JETZT NEUSTART WAGEN:

Aussendienst-Mitarbeiter (w/m) 40%

UNTERNEHMEN

Unser Kunde in Chur ist eine Institution, welche im Bereich kaufmännische Dienstleistungen und berufliche Integration tätig ist.

HAUPTAUFGABEN

Sie sind für die Akquisition von Kundenaufträgen im Bürobereich zuständig. Dies beinhaltet die Bereiche: Schreib- und Datenerfassungsarbeiten; kopieren, binden, scannen; verpacken und versenden; Buchhaltungsarbeiten; Vertrieb von Produkten; administrative Arbeiten, Vereinssekretariate usw.

ANFORDERUNGSPROFIL

Sie sind eine extrovertierte Persönlichkeit mit Erfahrung und Leistungsausweis im Aussendienst bzw. Verkauf. Sie sind charmant-hartnäckig und kennen unsere Region.

Sind Sie interessiert an dieser nicht alltäglichen Stelle mit einer ganz besonderen Befriedigung? Dann freut sich Simon Hartmann auf Ihre Kontaktaufnahme bzw. Bewerbung.

HARTMANN PERSONAL
Güggelistrasse 1
CH-7000 Chur
T/F +41 81 252 22 66
info@hartmann-personal.ch
www.hartmann-personal.ch

**HARTMANN
PERSONAL**

DAS ERFOLGSGEHEIMNIS.