



Die eigene Lebenszeit zurückerobern – denn diese gehört mir allein

Stundenmässig arbeiten wir weniger als unsere Grosseltern. Dennoch greifen Überforderung und Erschöpfung immer mehr um sich – in den Teppichetagen wie im Niedriglohnbereich. Die Tendenz zur steten Leistungssteigerung ist jedoch weit über die Berufswelt hinaus feststellbar. Sie betrifft mittlerweile alle Lebensbereiche. von Sina Bardill

Viele Faktoren spielen bei dieser Entwicklung eine Rolle. So hat sich etwa das Tempo in allen Lebensbereichen erhöht: mehr muss in kürzerer Zeit erledigt werden. Die Erreichbarkeit rund um die Uhr, die Fülle an zu verarbeitender Information, die Auswechselbarkeit von Menschen an ihrem Arbeitsplatz: All dies führt zu Selbstausbeutung und zu massiv erhöhtem Stress.

Von der Arbeit zum Wettbewerb

Die aktuellen Zahlen des Job-Stress-Indexes zeigen, dass sich ein Viertel aller Arbeitnehmenden in der Schweiz ziemlich oder sogar sehr erschöpft fühlt. Diese Menschen sind massiv gefährdet, ihre Arbeitsfähigkeit (zumindest vorübergehend) einzubüssen.

Die Erschöpfung hängt mit den nie endenden wollenden Anforderungen zusammen. Genug ist nie genug: immer wartet an der nächsten Ecke die nächste Herausforderung. Andauernd müssen sich Menschen auf veränderte Umstände einstellen, Neues lernen, sich beweisen und bewähren. Die Leistungssteigerung

ist ein zentrales Merkmal modernen Lebens. Denn ohne sie ist das kontinuierliche wirtschaftliche Wachstum nicht zu haben. Und dies gilt nicht nur in der Arbeitswelt: Auch in Partnerschaft und Familie herrschen zunehmend Wettbewerbsbedingungen. Auch da ist es nie genug mit «Beziehungsarbeit», mit dem Bieten von elterlicher Nestwärme und dem Erfüllen von vielen anderen Ansprüchen.

Zuerst meldet sich der Körper

Die Leistungsfähigkeit ist begrenzt. Wird die Grenze überschritten, leidet zunächst das körperliche Wohlbefinden. Der Körper meldet sich mit deutlichen Signalen: Kopfschmerzen, Rückenprobleme, Schlafstörungen. Mögliche Folge davon: Man muss noch mehr tun, noch mehr auf den Leistungskatalog setzen, um gegen die aufkommenden neuen Probleme anzukommen: Sport treiben, gesunde Ernährung beachten, Entspannungstechniken üben – um nur einige Aktivitäten zu nennen.

So leben eigentlich viele in einer «Kampfbeziehung zur eigenen Lebens-

zeit» (so ein Zitat des Zeitforschers Karlheinz Geissler). Dabei wird die Zeit behandelt, als ob man sie mehren könnte – wenn man denn nur genug Effizienz und eine strikte Organisation an den Tag lege.

Gegensteuer geben

Es führt zum sicheren Kollaps, wenn im Umgang mit der Zeit nur die Beschleunigung vorkommt. Was es hingegen dringend bräuchte, ist die Zeitvielfalt: Warten, Wiederholung und Langsamkeit. Sie sind bereits in sich wertvoll. Beim Warten kommen spontan die guten Ideen. In der Wiederholung verinnerlichen wir Dinge und werden zu Könnern. In der Langsamkeit sind wir ganz im Hier und Jetzt. Die eigene Lebenszeit zurückerobern heisst: Immer mal wieder Nein sagen zu Tempo, Leistung, Konkurrenz. Meine Lebenszeit gehört mir.

■ Über die Autorin: Sina Bardill ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO. Telefon 081 651 50 43 www.gestaltungs-raum.ch



Wieder vermehrt über die eigene Lebenszeit zu verfügen, ist das Ziel.

Bild zvg

Arbeiten in der Region

swisspersonal

EINE GELUNGENE VERBINDUNG

FINANZFACHFRAU/-MANN

Ihr neuer Arbeitgeber: Unser Kunde bewegt sich erfolgreich in der Kulturbranche als eines der führenden Unternehmen in unserem Kanton. Mit seinem Team engagiert er sich für seinen Betrieb und verleiht unserer Region nachhaltig kulturelle, soziale und ökonomische Impulse. Er arbeitet zukunftsgerichtet und plant, weitere innovative Projekte in der Kulturszene zu realisieren. Der Arbeitsort befindet sich in Mittelbünden.

Stellenprofil: Als BereichsleiterIn führen Sie die Finanzen, das Personalwesen, helfen im Projektmanagement mit und bauen die Infrastruktur aus. In Ihrer Funktion sind Sie für die Budgetierung, die Liquiditätsplanung, die Entwicklung neuer Projekte und wirtschaftlich relevante Vertragsabschlüsse zuständig. Den Geschäftsführer unterstützen Sie zudem aktiv und kompetent in unternehmerischen Belangen.

Anforderungen: Sie verfügen über eine kaufmännische Ausbildung, Englischkenntnisse und umfassende Berufserfahrung im Finanzbereich. Eventuell haben Sie eine entsprechende betriebswirtschaftliche Weiterbildung absolviert. Ihr sozialkompetentes, lösungsorientiertes Denken setzen Sie gekonnt ein und überzeugen durch eine schnelle Auffassungsgabe und Flexibilität. Sie sind motiviert, offen und haben Sinn für Qualität.

> **swisspersonal ag**
Ihre Beraterin: Claudia Frerick
Alexanderstrasse 1 > CH-7002 Chur > T. +41 (0)81 258 48 38
info@swisspersonal.ch > www.swisspersonal.ch

swisspersonal

EINE GELUNGENE VERBINDUNG

IMMOBILIENBEWIRTSCHAFTER/IN 60 - 100%

Ihr neuer Arbeitgeber ist der kompetente Partner und Dienstleister im Immobilienverkauf, in der Verwaltung, im Baumanagement und in der Architektur. Er blickt auf eine jahrzehntelange Erfahrung zurück und zeichnet sich durch Flexibilität, Professionalität und Fachkompetenz aus. Seine Kunden und die Eigentümer betreut er individuell. Ihr neuer Arbeitsort befindet sich im Grossraum Chur.

Stellenprofil: Sie verwalten und bewirtschaften selbstständig das Immobilienportefeuille im Stockwerkeigentum und pflegen Kontakt zu Kunden und Eigentümern. Sie rekrutieren Hauswarte, sind für die Organisation von Sanierungen verantwortlich und führen die Administration. Des Weiteren sind Sie für die Budgetierung und die Leitung von Versammlungen zuständig. Sie sind die Ansprechperson für ein kleines Team.

Anforderungen: Eine KV-Lehre oder eine technische Ausbildung sowie Immobilienerfahrung sind die Voraussetzungen. Auch als Quereinsteiger mit Praxis im Immobilienbereich sind Sie willkommen. Kenntnisse in Englisch oder Italienisch sind weitere Pluspunkte, aber nicht Bedingung. Wichtig sind Belastbarkeit, Selbstständigkeit und Initiative sowie die Flexibilität, auch an Randzeiten und samstags zu arbeiten. Weiterbildungspläne werden gerne unterstützt.

> **swisspersonal ag**
Ihre Beraterin: Claudia Frerick
Alexanderstrasse 1 > CH-7002 Chur > T. +41 (0)81 258 48 38
info@swisspersonal.ch > www.swisspersonal.ch