

„ZEITDRUCK“

muss nicht immer Stress bedeuten

von Roman Piecyk und Siegmар Bornemann



Roman Piecyk
aus Nümbrecht ist seit 16 Jahren im Bereich Terminplanung, Prozess- und Zeitdatenmanagement tätig. Er ist Referent und Autor umfassender Fachpublikationen zu den Themen Planungssicherheit, Prozess- und Zeitdatenmanagement, Schnittstellenkompetenz und Mitarbeiterpartizipation.

Ärzte, Fluglotsen oder – wie in unserer Profession – Mitarbeiter mit extremer Planungs- und Terminverantwortung, müssen im beruflichen Alltag mit Stress umgehen. Aber die meisten Arbeitnehmer stehen gar nicht unter Zeitdruck, oder besser gesagt: Sie bräuchten sich eigentlich gar nicht beeilen oder stressen.

Als Beispiel möchten wir Thomas Kral, Neurochirurg am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, zitieren: „Extremer Zeitdruck gehört auch für mich zum Arbeitsalltag.“ Jeder fünfte seiner Patienten ist ein Notfall; ein Mensch, der sich an Gehirn oder Rückenmark verletzt hat und nicht selten in akuter Lebensgefahr schwebt. Zeitdruck lässt sich in seinem Job auf eine einfache Formel bringen: „Jede Minute kostet ein Schuljahr“, erklärt Kral. Das heißt: Je langsamer er handelt, desto stärker ist der Patient später in seiner geistigen Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Wie hält man diesem Druck stand? „Wichtig ist, sich nicht ablenken zu lassen und stattdessen den Blick fürs Wesentliche zu behalten“, sagt der 47-Jährige. Das gibt ihm die nötige Sicherheit, und darum geht es im Grunde: um Sicherheit und Transparenz.

Dieses Beispiel wollen wir als Ausgangssituation nehmen, denn vereinfacht erklärt ist es das A und O der Stressvermeidung, den Blick fürs Wesentliche zu behalten. Die entscheidende Frage ist nur: Was ist das Wesentliche, wie grenze ich das Wesentliche vom Unwesentlichen ab und wie kann ich meine Konzentration auf das Wesentliche lenken?

Was ist Stress?

Noch vor 80 Jahren war das Phänomen Stress völlig unbekannt. „Stress“ ist

ein englisches Wort und bedeutet übersetzt „Belastung“, „Druck“ oder „Spannung“. Erst in den 1930er-Jahren prägte der österreichisch-kanadische Arzt Hans Selye den Begriff. Er definierte Stress als Antwort des Organismus auf alles, was das Gleichgewicht wichtiger Körperfunktionen stört – also Hitze und Kälte, Hunger und Durst, Freude und Angst etc. Heute verstehen wir Stress als Oberbegriff für körperliche und seelische Belastungen aller Art.

Positiver und negativer Stress

Wenn wir es zunächst auf die berufliche Situation beziehen, so machen sich viele Berufstätige unnötig Stress. Denn schneller ist nicht automatisch besser. Manchmal ist es richtiger, über seine Arbeit nachzudenken statt zu arbeiten. Wichtige Dinge brauchen Besonnenheit.

Institut für ganzheitliches Unternehmensmanagement

Wir von iMAG wollten wissen, wie es mit dem Stress funktioniert und sind nach Leverkusen gefahren. Dort trafen wir uns mit Herrn Piecyk und Herrn Bornemann zum Gespräch. „Wenn Herr Piecyk oder ich z.B. einen Vortrag halten“ erklärt uns Siegmар Bornemann, „und wir sind vorher nicht angespannt, dann sind wir nicht gut. Das nennt man Lampenfieber. Man weiß, was zu tun ist, und trotzdem ist man angespannt, bis es losgeht, und dann ist es super, richtig

klasse. Da wird aus der Anspannung eine positive Stresssituation – wir brauchen diesen positiven Stressfaktor, um gut zu sein. Wenn es aber so ist, dass man einen Vortrag hält und die Anspannung bleibt, weil man es nicht gern macht oder dazu gezwungen wird, dann hat das negative Auswirkungen.“

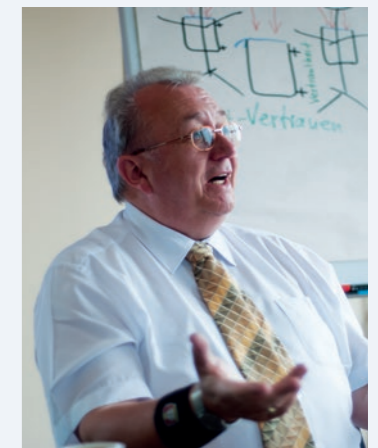
Herr Bornemann bringt es auf den Punkt: „Während Sie jetzt hier sitzen, erzeugen Sie Millionen von neuen Zellen. Wenn Sie hier relaxt sitzen, weil es Spaß macht und spannend ist, erzeugen Sie ganz andere Zellen, als wenn ich Sie anschreie. Wichtig zu wissen ist, dass Sie in jedem Fall Zellen erzeugen, dagegen können Sie sich gar nicht wehren. Der Unterschied ist allerdings, dass die einen Zellen gut und die anderen Zellen vorgeschädigt sind. Also ist es sehr sinnvoll, sich zu überlegen, wie man seinen Tag gestaltet. Hier ist jeder Tag wichtig, denn es gibt jeden Tag nur ein Mal. Morgen ist schon wieder ein neuer Tag und was gestern war, können Sie heute nicht mehr ändern. Was morgen passiert, ändern Sie morgen, aber heute ist heute und wenn Sie gesund bleiben wollen, sollten Sie den Tag so gestalten, dass gesunde Zellen entstehen.“

Im Grunde wissen wir es alle, aber wie setzt man das um? „Für mich gibt es beispielsweise keine Unternehmen – für mich gibt es nur Menschen. Der Mensch sollte im Mittelpunkt eines Unternehmens stehen. Alle haben einen bestimmten Hintergrund und das ist es, was sie ausmacht. Jeder Prozess ist ziel-, ergebnis- und zeitorientiert und hängt von den Menschen ab, die ihn durchfüh-

ren. Die Kultur eines Unternehmens wird geprägt von Menschen, z.B. von den Führungskräften, aber auch von allen anderen. Ist eine Misstrauenskultur vorhanden, bedeutet das Stress pur, weil kein Vertrauen da ist. Es gibt erfolgreiche Betriebe, die nach 100 Jahren zusammenbrechen. Und warum? Weil sie nicht erkannt haben, dass es nicht um das Unternehmen geht, sondern um Menschen.“

Menschen improvisieren sehr oft, das machen sie intuitiv – welche Auswirkung hat das auf den Stress? „Improvisation“ erklärt Herr Piecyk, „ist eine wunderbare Gabe, solange sie richtig verstanden und eingesetzt wird. Wenn wir auf kreative Weise das Gewünschte schneller und effizienter erreichen, erfüllt die Improvisation einen guten Zweck und wir haben alles richtig gemacht. Sollte die Improvisation jedoch dazu benutzt werden, um Aufgaben zu umgehen oder auf die lange Bank zu schieben, könnte daraus ein klassisches Eigentor verbunden mit Stress werden. Deshalb sollten wir wichtige Aufgaben nicht hinausschieben oder uns für einen bequemeren Weg entscheiden, der sich am Ende vielleicht als der unbequemere herausstellt und dann unnötig zu Zeitdruck oder Stress führt.“

Mit dem Blick fürs Wesentliche, mit positiven Gedanken, Intuition und ohne Aufschieberitis sollten wir jeden Tag so gestalten, dass der Mensch in unserer Gesellschaft im Mittelpunkt steht. Der Schlüssel zum Erfolg sind in jedem Fall stressfreie, zufriedene Menschen, Mitarbeiter und Teams.



Prof. Dr. rer. nat. Siegmар Bornemann
Geschäftsleitung
Institut für ganzheitliches Unternehmensmanagement,
www.ifgu.de