

Office-Talk

Leiden Sie unter dem Burn-Out-Syndrom?

Sie haben oft das Gefühl, dass Ihnen die Zeit zwischen den Fingern verrinnt und Sie im Stress des Alltags untergehen. Die Balance zwischen Job und Privatleben zu finden, fällt Ihnen schwer? Was können Sie dagegen tun? Wir sprachen mit Prof. Dr. Lothar Seiwert, Deutschlands führendem Zeitmanagement-Experten.

sekretaria: Professor Seiwert, wenn ich als Sekretärin das Gefühl habe, dass mein Arbeitstag sowieso schon viel länger sein müsste damit ich alles schaffe, wo soll ich da noch die Zeit hernehmen, mich mit Zeitmanagement zu befassen?

Prof. Seiwert: Eine Sekretärin geht in Köln durch den Stadtwald und sieht einen Waldarbeiter damit beschäftigt, einen Baum durchzusägen. Der arme Mensch arbeitet hart, der Schweiß läuft ihm am Körper runter. Da sagt die Sekretärin zu ihm: "Ich wüsste, wie Sie Ihre Arbeit viel besser machen könnten." Auf die Rückfrage des Waldarbeiters: "Wie denn?" antwortet sie: "Schauen Sie doch einmal Ihre Säge an, die ist vollkommen rostig und stumpf, wenn Sie diese schärfer machen würden, könnten Sie viel besser und leichter sägen." Daraufhin schüttelt der Mann mit dem Kopf und meint: "Tut mir leid, ich habe keine Zeit, ich muss sägen ...". Es kostet also etwas Zeit, sich mit Zeitmanagement-Methoden zu beschäftigen, insbesondere seinen Tagesplan zu machen, aber ich kann dann anschließend effizienter und sogar effektiver arbeiten.

sekretaria: Es gibt Sekretärinnen, die bereits mit einer einigermaßen gut funktionierenden Zeitplanung arbeiten. Leider kommt es vor, dass Vorgesetzte weniger gut organisiert sind und ihre Sekretärin damit ständig in Hektik versetzen. Wie kann sie gegensteuern?

Prof. Seiwert: Dieser Fall kommt sehr häufig vor, weil Chefs oft unorganisiert sind. Die Sekretärin ist hier gefordert, ihren Chef in die Disziplin "zu zwingen" und sich nicht so sehr von ihm stressen lässt. Sie kann sagen: "Okay, ich kann das alles machen, aber ich kann nicht mehrere Dinge gleichzeitig machen." Sie sollte mit ihrer Führungskraft eine Prioritätenliste erstellen. Wenn dann der Chef sagt: "Das

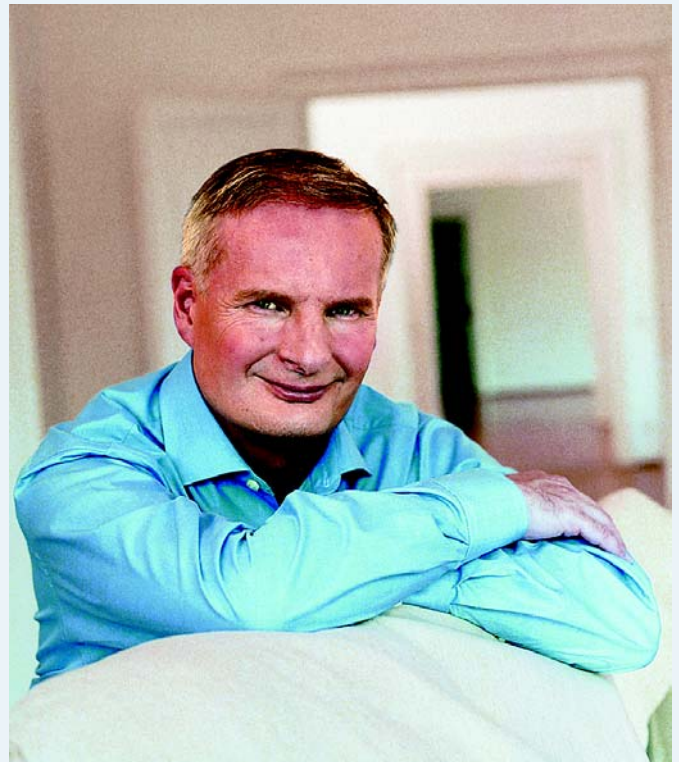
müssen wir aber auch noch machen" sollte sie direkt nachfragen, an welche Stelle der Liste dies eingefügt werden soll.

sekretaria: Studien haben ergeben, dass Frauen generell schlechter abschalten können. Wie wichtig ist es überhaupt, abschalten zu können und wie kann man es lernen?

Prof. Seiwert: Hierzu gibt eine aktuelle Studie, gesponsert von der Firma Bayer, dem Hersteller des Magenmittels "Talcid", die ich kürzlich auf einer Pressekonferenz vorgestellt habe. Die Talcid-Studie über die Lebensstrategien der Europäer hat gezeigt, dass Frauen generell schlechter abschalten können, weil sie ein höheres Pflichtgefühl haben und ihre Tätigkeiten sie emotional mehr bewegen, als dies bei Männern der Fall ist. Die Frauen, die immer noch den Spagat zwischen Beruf und Haushaltsmanagerin leisten müssen, haben auch einen sehr viel höheren Anteil an Magenleiden und Sodbrennen. Gerade deshalb muss Frau ein Stück egoistischer sein und sich Zeit für sich nehmen, d. h. sie muss persönliche Ruhezeiten oder Zeiteinseln finden. Ansonsten ist sie auf Dauer die Leidtragende. Männern gelingt es generell viel leichter, abzuschalten. Frauen hingegen neigen dazu, sich immer noch mehr Dinge aufzuhalsen.

sekretaria: Ständig im Stress, nicht nur im Job, sondern auch im Privatleben, wie wichtig ist es denn, Grenzen zu setzen? Und woran merke ich, dass ich etwas ändern muss?

Prof. Seiwert: In meinem Buch "Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück" stelle ich vier Lebensbereiche vor, die miteinander in Balance stehen sollten: "Arbeit & Leistung", "Familie & Kontakt", "Sinn & Kultur" sowie "Körper & Gesundheit". Wenn ich etwas ändern muss, merke ich z. B. im Bereich "Körper & Gesundheit" an äußeren Symptomen wie Druck, Ner-



visität, Magenleiden, Kopfschmerzen o. ä. Im Bereich "Kontakt" sind es Defizite bezüglich Freunde, Verwandte und Bekannte und im Bereich "Sinn & Kultur" tritt häufig das "Burn-out"-Syndrom auf, d. h. wenn ich ausgebrannt bin und damit einhergehend "geistig verarme." Es ist wichtig, z. B. ein gutes Buch zu lesen, mal ins Theater zu gehen oder mich sozial zu engagieren. Wenn Sie den ganzen Tag nur unter Druck stehen und sich abends fragen "Wann lebe ich eigentlich noch?", wird es höchste Zeit, etwas zu ändern.

Dieses Interview wurde geführt von Eva Blumenthal-Braun. ■

▶ Der sekretaria-Buchtip:

Seiwert, Lothar: Das Bumerang-Prinzip: Mehr Zeit fürs Glück. Life-Balance: Gesünder, erfolgreicher und zufriedener leben. Extra: Mit Bumerang und Zeit-Guide. Lebenskunst zwischen Muss und Muße. 4. Aufl. München: Gräfe und Unzer, 2003

Seiwert, Lothar: Die Bären-Strategie: In der Ruhe liegt die Kraft. München: Ariston, 2005 (www.baeren-strategie.de)

Weitere Informationen und Artikel zum Download, Checklisten, Tests und Videoclips zum Anschauen finden Sie auf den Web-Seiten www.seiwert.de und www.bumerang-prinzip.de. ■