

Arbeitsstunden

Wie Sie Ihre Arbeitsstunden produktiv nutzen

Häufig wird in unserer Gesellschaft Anwesenheit bei der Arbeit fälschlicherweise mit Produktivität bei der Arbeit gleichgesetzt. Da heißt es dann, Herr X oder Frau Y ist ein besonderer Leistungsträger, da er sich weit über den normalen Dienstbetrieb hinaus engagiert.

Wenn ein Projekt oder eine Aufgabe nicht wie gewünscht läuft, wird davon gesprochen, dass man dann eben eine Extraschicht einlegen müsse. Leider führt das häufig nicht zu den gewünschten Ergebnissen.

Wahrscheinlich kennen auch Sie das Sprichwort: „Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht.“ Ganz ähnlich verhält es sich, wenn man einfach versucht, das Arbeitsvolumen zu erhöhen. Statt auf kreativem Wege zu neuen Ideen zu kommen, wird die Belastung, und damit oft einhergehend der Stresslevel, erhöht, was genau zum Gegenteil führt. In unserem Artikel [Kreativität steigern](#) gehen wir auf diese Thematik ein und machen erste Vorschläge, wie Sie durch ungewöhnliche Maßnahmen Ihre Kreativität langfristig steigern können.

Im beruflichen Alltag hilft es häufig schon, ganz bewusst eine Pause zu machen, einen Moment Abstand zu gewinnen.

Persönlich habe ich viele Jahre eine sehr einfache Methodik gewählt, die mir immer geholfen hat und sich in einem Satz zusammenfassen lässt: „Wenn die Dinge überhandnehmen, weniger machen.“ Das mag auf den ersten Blick verwirrend wirken. Bei genauerem Hinsehen ergibt dies aber durchaus Sinn.

Wann immer die Aufgaben so zahlreich wurden, dass ich Gefahr lief, den Überblick zu verlieren, habe ich STOPP gemacht. Das heißt, ich habe alle Sachen liegen gelassen und bin stattdessen hingegangen und habe mir einen Überblick über alles verschafft, was in dem Moment zu tun war. Dann habe ich entschieden, wie ich mit den Einzelaufgaben umgehen wollte, welche Deadlines ich hatte und welche verschiebbar waren, was ich delegieren konnte, wo ich von jemandem Informationen benötigte, um weiterzumachen, et cetera. Daraufhin habe ich mich dann wieder voll konzentriert der im Moment wichtigsten Aufgabe zuwenden können und bin damit vorangekommen, statt von weiteren Aufgaben abgelenkt zu werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt für mich war ein Ratschlag, den mir ein ehemaliger Lehrer mit auf den Weg gegeben hatte: „Wenn Sie die Lösung nicht sofort finden, gehen Sie mit dem Problem schwanger.“

Hiermit ist gemeint, dass man sich geistig „von dem Problem entfernt.“ Man denkt eben nicht bewusst und angestrengt darüber nach, was die Lösung sein könnte. Stattdessen macht man etwas komplett anderes, macht vielleicht sogar Feierabend und geht früher nach Hause, um wirklich abschalten zu können.

Das Ergebnis ist überraschend, denn die Lösung kommt dann manchmal „über Nacht.“ Im wahrsten Sinne des Wortes wachen Sie am nächsten Morgen auf und haben die zündende Idee oder stehen unter der Dusche und wissen plötzlich genau, wie Sie vorgehen werden. Das liegt daran, dass unser Unterbewusstsein bis zu zwei oder drei Tage nach einer Lösung für das Problem sucht, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun. Dabei arbeitet das Unterbewusstsein umso besser, je ungestörter es ist, das heißt, je weniger wir bewusst und angestrengt nach der Problemlösung suchen.

Ein ehemaliger Chef von mir hatte einen ähnlichen Ansatz hierzu: Jede Mittagspause verbrachte er mit einem Spaziergang durch die umliegende Natur. Er nahm seine Mittagsstullen und vor allem nahm er sich im wahrsten Sinne des Wortes „eine Pause“ – keine Ablenkung durch Gespräche über die Arbeit in der Arbeitspause, wie wir es so häufig aus Kantinen kennen, kein Geräuschpegel aus umliegenden Gesprächen, sondern stattdessen einfach nur Ruhe und frische Luft – was ihm half, sich wieder zu regenerieren und zu fokussieren.

Vielleicht sind das Methoden und Techniken, welche Sie bereits anwenden, ansonsten probieren Sie es einfach aus und schauen Sie, wie es für Sie funktioniert. Denn wie schon Albert Einstein sagte, ist eins sicher: "Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert."