Home-Office

Digitale Nomaden

Teilzeit

Wie wollen wir arbeiten?

Hamsterrad oder Home-Office? Totale Aufopferung für die Karriere oder persönliche Erfüllung? Die **Jobwelt** hat sich verändert, unsere Ansprüche aber auch

TEXT: JENNIFER SCHWENGERS

FOTOS: STOCKSY (2)/KKGAS/VISUALSPECTRUM

Work-Life-Balance

Coworking-Spaces

Firma ohne Chef

Der Laptop auf dem Schoß, die Füße im warmen Sand. Wenn Sara von ihrer Arbeit aufschaut, fällt ihr Blick nicht auf graue Regale, Trennwände und Regenwolken, sondern auf reife Kokosnüsse und tiefblaues Meer. Seit drei Jahren ist ihr Büro die ganze Welt. Sie teilt es sich mit Marco, ihrem besten Freund, ihrem Reisebegleiter, ihrem Businesspartner, ihrer großen Liebe. Als digitale Nomaden sind sie frei, erfolgreich und glücklich. Eine andere Art von Freiheit herrscht in der Berliner Firma Einhorn. Waldemar Zeiler ist der Gründer des Start-ups für vegane Kondome – und hat die Chefs abgeschafft. Keiner seiner Mitarbeiter muss tun, was er sagt. Jeder entscheidet selbst, ob er ins Büro kommt oder wie viel Urlaub er braucht: „Sie erfüllen keine Vorgaben, sondern wollen aus eigenem Antrieb, dass es gut läuft.“ Melanie Kohl sorgt dafür, dass es bei anderen gut läuft. Als Mentalcoach verbindet sie ihre Leidenschaft für fernöstliche Spiritualität mit fundiertem Management-Wissen und hilft Menschen dabei, achtsam Karriere zu machen.

Bloß kein Chef sein
Philip Siefer (l.) und Waldemar Zeiler sind die Gründer der Kondom-Firma Einhorn. Frustriert vom Chefsein, haben sie die Position abgeschafft. In Meetings entscheiden alle gemeinsam – das kann auch mal länger dauern

Achtsam zum Erfolg
Melanie Kohl nahm sich nach ihrem Zusammenbruch eine Auszeit in Indien. In einem Ashram lernte sie, stärker auf ihre Bedürfnisse zu hören – und gibt ihr Wissen nun weiter

ARBEIT & LEBENSGLÜCK

Alle drei haben eins gemeinsam: In ihrem alten Job gab es den Punkt, an dem sie sich fragten „Was mache ich hier eigentlich? Hat das alles überhaupt noch einen Sinn?“ Bei Melanie Kohl war es der Moment, in dem ihr mitten im Meeting eines großen Pharma-Unternehmens die Kaffeetasse aus der Hand fiel, sie ein Stechen in der Brust spürte und die Kontrolle über ihren Körper verlor. Sara wusste beim ersten Weckerklingeln nach dem Thailand-Urlaub, dass sie nicht ihr ganzes Leben lang Klamotten einräumen und sich über meckernde Kunden ärgern wollte. Und Waldemar, der heute Hornbrille und Hipster-Bart trägt, hatte das Lebensziel, mit 30 Millionär zu sein und schnelle Autos zu fahren. Noch während der Schulzeit gründete er sein erstes Unternehmen, sieben Start-ups folgten. Mit 32 dann der Wandel: Er zwang sich jeden Morgen widerwillig ins Büro, starrte nur noch auf den Monitor und verordnete sich schließlich selbst eine Auszeit, in der er sein ganzes Denken änderte. Wozu immer mehr Geld scheffeln, wenn es doch nicht zufrieden macht? Und wenn unser Konsum auf dem Rücken der Ärmsten ausgetragen wird? Ihm kam die Idee für vegane Kondome, fair und nachhaltig produziert. Das Geschäft funktionierte, nur eine Sache nicht: Statt Strategieentwicklungen und Zukunftsvisionen bestand sein Job nur aus Personalfragen, Gehaltsverhandlungen und Urlaubsfreigaben. „Chefsein ist zum Kotzen“, fand Waldemar und sorgte dafür, dass es bei Einhorn keine mehr gibt. Die Mitarbeiter entscheiden gemeinsam. Das kann manchmal etwas länger dauern, dafür sind alle zufrieden.

Es braucht nicht immer diesen einen, lebensverändernden Moment wie bei Melanie, Waldemar oder Sara, um zu spüren, dass der Job nicht glücklich macht. Laut einer aktuellen Studie sind 50 Prozent der Deutschen unzufrieden mit ihrer Berufssituation. Schlechte Kommunikation, mangelnde Wertschätzung, keine Aufstiegschancen, geringe Bezahlung, wenig Eigenverantwortung. Das Gespräch mit dem Chef suchen die wenigsten – auch aus Angst vor dem Verlust ihres Jobs. Denn der Hauskredit muss abbezahlt und das Studium der Kinder finanziert werden. Und was, wenn ich für den Arbeitsmarkt nicht mehr interessant bin? „Die meisten machen sich am Anfang ihres Berufslebens selten Gedanken darüber, was sie antreibt“, hat Melanie Kohl im Laufe ihrer Arbeit mit gefrusteten Arbeitnehmern bemerkt. „Wenn man eine Weile in einem Job arbeitet, der nicht den eigenen Werten und Stärken entspricht, dann kostet das viel Energie. Und irgendwann merkt man, dass man etwas ändern muss.“ Schließlich verbringen wir zwei Drittel unseres Lebens im Büro oder an der Werkbank. Unser Job und unser persönliches Glück sind eng miteinander verbunden. Laut Hirnforscher Gerald Hüther sollte Arbeit unbedingt Spaß machen, da sie ein wesentlicher Teil von dem ist, was uns als Menschen ausmacht: „Wir sind soziale Wesen. Unser Gehirn strukturiert sich ein Leben lang vor allem aufgrund der Erfahrungen mit anderen. Wir sind also so angelegt, dass wir immer nach Gelegenheiten suchen, mit anderen gemeinsam etwas zu tun. Wir wollen verbunden sein und gleichzeitig zeigen, dass wir etwas draufhaben. Verbundenheit auf der einen Seite, Freiheit und Autonomie auf der anderen – das sind die zwei menschlichen Grundbedürfnisse. Und die lassen sich am besten durch Arbeit stillen.“

NEUE GENERATION, NEUE ANSPRÜCHE

Melanie und Waldemar sind aus dem Hamsterrad ausgebrochen, weil sie gespürt haben, dass ihr Job sie krank macht. Sie gehören zur Generation Leistungsprinzip. Ihnen wurde beigebracht, dass man sich reinknien, immer mehr tun muss, wenn man etwas werden oder gelten will. Sara gehört eher zu der Generation Selbstverwirklichung. Was sie im Job verdient, ist weniger wichtig als seine Sinnhaftigkeit. Vor allem muss noch genug Platz fürs Privatleben sein. Chefs vom alten Schlag fürchten die Saras da draußen: Weil sie einerseits die gut gebildeten Leute brauchen, andererseits Forderungen nach Home-Office und Sabbatical mit Faulheit gleichtun.

Trotzdem reagieren immer mehr Unternehmen auf die neuen Ansprüche ihrer Mitarbeiter. Weil sie nichts mit Bequemlichkeit zu tun haben, sondern vielmehr mit einem Gesellschaftswandel. Armut und Hunger wie die Nachkriegsgenerationen kennen wir nicht mehr. Der Job soll nicht das Überleben der Familie sichern, sondern ein erfülltes Leben mit ihr ermöglichen. Hinzu kommen Digitalisierung und künstliche Intelligenz, die in Zukunft noch mehr automatisierte Aufgaben übernehmen werden. Unser Gehirn kann dann gestalten, kreativ sein, Neues erschaffen – eben das, wofür es gemacht ist. Dieser Wandel

FOTOS: IRA KALTENEGGER, ISTOCK, ROBERT WUNSCH; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

5 STRATEGIEN

Glücklich im Job

Positives Denken kann man trainieren und so motivierter arbeiten.

▶ Besser als Nichtstun: Es ist ein Privileg, Arbeit zu haben. Das soziale Miteinander und die Selbstbestätigung fehlen Menschen ohne Job. Das macht sie auf Dauer unglücklich.

▶ Geld macht nicht glücklich: Bis zu einem Jahresverdienst von etwa 60 000 Euro steigt das persönliche Glücksgefühl, danach nicht mehr. Verhandeln Sie lieber flexible Arbeitszeiten.

▶ Mit Struktur: Am Anfang des Tages eine To-do-Liste schreiben und abarbeiten. Pausen einplanen nicht vergessen. Wer abends den Schreibtisch aufräumt, hat morgens weniger Stress.

▶ Schöne Umgebung: Ein Strauß Blumen, eine hübsche Stiftebox – richten Sie Ihren Schreibtisch im Büro wohnlich ein. Umgeben Sie sich mit den positiven Kollegen, meiden Sie Miesmacher.

▶ Privates Handy aus: Auch wenn es umgedreht auf dem Schreibtisch liegt, stört es die Konzentration. Besser nur alle zwei Stunden draufschauen. Genauso wie ins Mailpostfach.

FOTOS: NIKO SCHMIDBURGK, STOCKSY/MARIJA SAVIC

zwingt die Unternehmen zu handeln: Das Portal kununu hat Bewerbungsprozesse und Erfahrungsberichte von 800 000 Unternehmen ausgewertet. 51 Prozent der Jobsuchenden wünschen sich flexible Arbeitszeiten, 34 Prozent Home-Office . Wer seine Mitarbeiter glücklich macht, spürt das: Herrscht in einer Firma ein hoher Wohlfühlfaktor, gehen die Zahlen der Arbeitsunfälle und Fehlzeiten merklich zurück, es wird produktiver gearbeitet. Feelgood-Manager wie Wibke Regenberg helfen Firmen dabei, diesen Wohlfühlfaktor mit speziellen Seminaren zu erhöhen.

MEHR FREIHEITEN

So mancher Chef geht sogar noch einen Schritt weiter: Oliver Reichert hat die altehrwürdige Marke Birkenstock nicht nur unternehmerisch umgekrempelt. Er ist gerade dabei, sich selbst zu befreien: „Das Smartphone ist eine reine Zeitklau-Maschine. Man will einmal kurz darauf schauen, um etwas zu checken, und bleibt dann stundenlang daran hängen und wird mit Dingen konfrontiert, die man gar nicht wissen wollte."

„Smartphones sind Zeitdiebe"
Der Birkenstock-Chef Oliver Reichert ist genervt von seinem Smartphone. Auch wenn er viel in der Welt unterwegs ist, sieht er das Gerät als Zeitfresser und will deswegen in Zukunft darauf verzichten

Waldemar hat seinem Einhorn-Team die Freiheit gegeben, selbst über das Wohl der Firma zu entscheiden. Melanie hat sich frei gemacht von ihren alten Glaubenssätzen: „Mein erster Chef hat zu mir gesagt: ‚Du musst immer ein bisschen mehr machen, als von dir erwartet wird.' Aber das geht eben nicht immer, also muss ich an meinem Mindset arbeiten. Dass ich immer schaue, dass ich die Freiheit habe zu handeln, und dass sich dieses Handeln durch mein Denken nicht einschränkt."

Allerdings: Die neue Flexibilität mit Brücken-Teilzeit und Home-Office hat auch eine Kehrseite. So praktisch etwa das Home-Office für junge Familien ist, weil man

WALA
Arzneimittel

Gerötete, gereizte, tränende Augen?

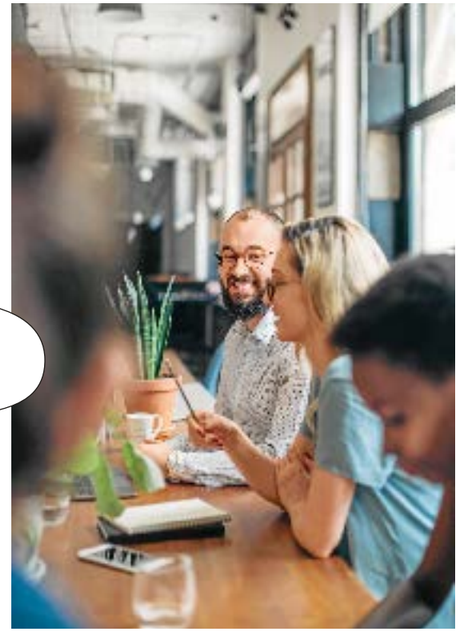
Augentröster
WALA Euphrasia Augentropfen

Natürlich
Ohne Konservierungsstoffe
Ab dem Säuglingsalter

Wir erschließen Ihnen
die Heilkräfte der Natur.

Euphrasia Augentropfen. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Strukturierung des Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich, z.B. katarrhalische Bindehautentzündung. Stand: 02/2019. WALA Heilmittel GmbH | 73085 Bad Boll/Eckwälden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Im Team



neben der Arbeit am Laptop das kranke Kind und die Waschmaschine beaufsichtigen kann – das ist für den Arbeitnehmer letztendlich stressiger als die Büroarbeit. Die Arbeitszeitforscherin Yvonne Lott hat auf der Grundlage von 30 000 Interviews festgestellt: „Flexibles Arbeiten geht insgesamt eher zulasten der Beschäftigten, und ganz besonders gilt das für Mütter." So investieren sie im Home-Office drei Stunden pro Woche mehr in die Kinderbetreuung und machen eine Überstunde mehr, als wenn sie im Büro arbeiten würden. Ob das neue EU-Gesetz zur Erfassung der Arbeitszeiten etwas daran ändern wird? Andererseits: Mutter zu sein, hängt in Deutschland leider immer noch mit Einbußen zusammen, zeitlichen und finanziellen. Laut einem neuen internationalen Vergleich verdienen deutsche Mütter zehn Jahre nach der Geburt ihres Kindes 61 Prozent weniger als in dem Jahr davor – weil immer noch Betreuungsangebote fehlen, viele in Teilzeit arbeiten, alte Rollenbilder zu stark in unseren Köpfen verankert sind. So erfüllend die Mutterrolle ist, vergessen wir dabei oft, dass dann, wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Rente ziemlich klein ausfallen wird. Deswegen darf die Zahl der Betriebskindergärten gern weiter steigen. Deswegen dürfen noch mehr Väter noch länger in Elternzeit gehen. Deswegen darf es noch mehr Coworking-Spaces für Frauen geben. Shaghayegh Karioon hat mit „Wonder" in Berlin Prenzlauer Berg 2018 den ersten eröffnet – und neben der Teeküche gleich ein Spielzimmer mit Wickelraum eingerichtet. „Ich dachte am Anfang, die Frauen würden eher ältere Kinder mitbringen, die auch mal eine Weile allein spielen." Tatsächlich ist der Bedarf vor allem bei Frauen mit Babys da. Sie suchen einen Ort, an dem sie ein paar Stunden ungestört arbeiten und kreativ sein können. Einen Ort, an dem sie sich mit Frauen in anderen Lebenssituationen austauschen können – denn davon profitieren beide Seiten.

Jennifer Schwengers arbeitet in einem Großraumbüro. Und auch, wenn es ihr manchmal etwas zu laut ist – im Home-Office würde ihr der Austausch mit den Kollegen fehlen.

GEHEN ODER BLEIBEN

Soll ich meinen Job kündigen?

Es gibt gute und schlechte Tage und eine Kündigung spricht man besser nicht vorschnell aus. Diese Fragen sollte man für sich selbst beantworten und gewichten, bevor man eine Entscheidung trifft: Wie gut ist das Verhältnis zu meinen **KOLLEGEN?** Empfinde ich meine **BEZAHLUNG** als gerecht? Habe ich in dem Unternehmen **AUFSTIEGSCHANCEN?** Sehe ich einen **SINN** in dem, was ich jeden Tag tue? Was verspreche ich mir von einem **JOBWECHSEL?**

FOTOS: FELIX OBERHAGE; STOCKSY (2)/BONNINSTUDIO/STUDIO FIRMA

Als Glücklichmacher

„Meist hakt es bei der Kommunikation"

Als **Feelgood-Managerin** berät Wibke Regenberg Privatpersonen und Unternehmen, wie man im Job Zufriedenheit und Gesundheit bewahrt

Was sind Ihre ersten Schritte, wenn Sie in ein Unternehmen kommen?
Das Wichtigste ist, dass die Geschäftsführung mit im Boot ist und die Maßnahmen unterstützt bzw. selbst daran teilnimmt. Sonst bringen alle gut gemeinten Aktionen nichts. Im ersten Schritt geht es darum, warum ich überhaupt geholt wurde: Ist der Krankenstand zu hoch? Gibt es zu viel Fluktuation? Oder wollen sie einfach etwas Gutes für die Mitarbeiter tun? Anschließend gehe ich, je nach Größe des Unternehmens, in Gruppen oder mit einzelnen Mitarbeitern ins Gespräch. Ich höre heraus, wie die Stimmung und die Motivation ist, und was jeder einzelne Mitarbeiter braucht, um gesund und zufrieden am Arbeitsplatz zu sein. Das kann für jeden etwas ganz Unterschiedliches sein.

In welchem Bereich ist der größte Nachholbedarf?
In meiner Wahrnehmung steht und fällt alles mit der Kommunikation. Um eigenverantwortlich zu kommunizieren, braucht es Selbstreflexion. Der springende Punkt ist: Weiß ich, wie ich ticke? In welchen Mustern ich drin bin? Wie versetze ich mich in Stress? Wie erzeuge oder vermeide ich einen Konflikt? Wenn man das weiß und dementsprechend kommuniziert und handelt, ist das eine gute Voraussetzung für ein gutes und gesundes Betriebsklima.

Welche Fehler machen wir bei der Kommunikation?
Wir sind schnell im „Du bist". Aber gewaltfreie bzw. eigenverantwortliche Kommunikation geht eher in die Richtung „Ich fühle" und „Das macht mit mir" und „Deshalb brauche ich von dir". Ich bleibe in der Kommunikation bei mir, meinen Gefühlen und meinen Bedürfnissen.

Was sind wichtige Punkte beim Stressmanagement?
Da geht es vor allem um den Punkt „Wie versetze ich mich selbst in Stress?" Das hat häufig mit einem Nicht-Nein-sagen-Können zu tun. Hier geht es dann darum, ein Neinsagen zu explorieren und die Stärke eines Neins zu entdecken. Zu merken, wie positiv ein Nein ist, wie viel Klarheit darin steckt. Denn mit einem Nein setzt man Grenzen. Und wer Grenzen setzt, betreibt Selbstfürsorge und bleibt dadurch gesund. Und davon profitiert letztendlich ein Unternehmen. Denn gesunde Mitarbeiter sind motivierter und produktiver. Und welches Unternehmen möchte das nicht?

Wibke Regenberg stellte nach einem Burn-out ihr Leben auf den Kopf. Sie ging eineinhalb Jahre in Therapie und machte sich schließlich als Beraterin selbstständig.
WIBKE-REGENBERG.COM