



Buch Das Ginkgo-Prinzip

Hintergründe, Konzepte & Strategien für die Arbeit heute und in der Welt von morgen

Sebastian Mauritz, Svea Heinrich und Jens Barwinski
Mauritz & Grewe, 2009

Rezension

Weniger Stress im Beruf? Das geht ganz einfach, sagen die Autoren dieses Buches (eine Psychologin, ein Pädagoge, ein Betriebswirt): Wer selbstbestimmt arbeitet, auch von zu Hause aus, und nicht nach Arbeitszeit, sondern nach Ergebnissen bezahlt wird, ist entspannter und glücklicher. Klingt einleuchtend, aber beim weiteren Lesen drängen sich Fragen auf: Wie kann z. B. bei rein leistungsorientierter Bezahlung der Krankheitsfall geregelt werden? Wie begegnet man den Nachteilen des Home-Office, etwa Vereinzelung oder mangelnder äußerer Struktur? Läuft das nicht auf eine Art Scheinselbstständigkeit hinaus? Leider geben die Autoren auf solche Fragen keine Antworten, sondern beschränken sich darauf, begeistert die Vorteile ihrer schönen neuen Arbeitswelt zu schildern. Das kann durchaus inspirierend sein, meint *BooksInShort* und empfiehlt das Buch allen, die sich für alternative Arbeitsmodelle interessieren.

Take-aways

- Dauernde Stressbelastung schadet dem Körper und macht ihn krank.
- Sie sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert, denn nur Sie entscheiden, wie Sie Ihr Leben gestalten.
- Stress kann am besten mit körperlicher Bewegung abgebaut werden.
- Das Ginkgo-Blatt (zweigeteilt und doch eins) symbolisiert die richtige Anti-Stress-Strategie: die Verbindung von Belastung und Entspannung.
- Entscheidend dafür sind eine gute Arbeitskultur, eine angenehme Arbeitsumgebung und eine gesunde Lebensweise.
- Gemeinsame Arbeitszeiten sind für Fließbandarbeit sinnvoll; die heutige Arbeitswelt erfordert andere Modelle.
- Fixe Arbeitszeiten verleiten eher zum Trödeln.
- Wer flexibel von zu Hause aus arbeiten kann und nicht für Arbeitsstunden, sondern für seine Leistung bezahlt wird, fühlt sich weniger gestresst.
- Arbeiten Sie dann, wenn Sie am leistungsfähigsten sind – so gewinnen Sie Freizeit.
- Für die Leistungsfähigkeit ist eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse wichtig.

Zusammenfassung

Ein Leben unter Druck

Stress ist die Krankheit unserer Zeit. Umfragen zufolge leiden 80 % der Deutschen darunter. Kein Wunder: Die Arbeitswelt dreht sich immer schneller, jeder Mitarbeiter muss immer mehr können, und das in immer kürzerer Zeit. „Multitasking“ ist das Zauberwort, die digitale Informationsflut fordert über Internet und Handy unsere ständige Aufmerksamkeit.

„Das Ginkgo-Prinzip macht sich die verschiedenen Prinzipien des Ginkgo-Baumes zu eigen: Integration, Sinnlichkeit und Ästhetik sowie Gesundheit.“

Dabei ist der Mensch für das Multitasking gar nicht geeignet; er kann immer nur an einer Sache wirklich konzentriert arbeiten. Wer alle paar Minuten seine E-Mails abrufen, womöglich noch nach Feierabend, arbeitet nicht effizienter, sondern verschwendet nur seine Zeit. Inzwischen ist Stress am Arbeitsplatz eine der Hauptursachen für Fehlzeiten im Job. Wer ständig unter Stress steht, kann immer weniger leisten, muss also länger arbeiten und sich immer mehr unter Druck setzen, um sein Pensum zu erfüllen. So schließt sich der Teufelskreis.

„Multitasking überfordert das menschliche Gehirn.“

Dabei ist Stress an sich nichts Negatives. Im Prinzip ist jeder Einfluss auf den Körper eine Art Stress, den wir brauchen, um fit zu bleiben. Völlige Ruhe und Schonung schaden dem Körper. Wenn wir uns dagegen bewegen, werden unsere Zellen regeneriert, die Muskeln kräftigen sich, der Kreislauf kommt in Schwung. Erst wenn wir das Gefühl haben, mit der Belastung nicht mehr fertig zu werden, wird Stress negativ und schädlich.

Angriff oder Flucht

Von Urzeiten her ist der Mensch darauf gepolt, auf Stresssituationen mit körperlicher Aktivität zu reagieren. Wenn der Urmensch einem wilden Tier begegnete, geriet er in Stress. Er hatte zwei Möglichkeiten: Angriff oder Flucht. Die Stressreaktionen des menschlichen Körpers bereiteten ihn optimal darauf vor: Durch Stresshormone werden die Muskeln aktiviert und die Reaktionsfähigkeit gesteigert. Alles ist auf Bewegung ausgerichtet. Darum kann Stress am besten durch körperliche Aktivität abgebaut werden – so fügt er dem Körper keinen Schaden zu. Doch die wenigsten Menschen arbeiten heute noch körperlich. Die meisten haben sitzende Tätigkeiten und verbringen ihren Feierabend am liebsten im bequemen Fernsehsessel. Die Folge: Die Stresshormone verbleiben im Körper und schaden langfristig der Gesundheit. Die Muskeln verspannen sich, das Immunsystem wird geschwächt, Krankheiten haben leichtes Spiel, angefangen von simplen Infektionen bis hin zu Krebs. Unter Dauerstress strukturiert sich sogar das Gehirn um: Die Wahrscheinlichkeit, an einer Angststörung, an Depressionen oder gar an Alzheimer zu erkranken, steigt. Sogar plötzlicher Tod durch Überarbeitung kommt vor.

Arbeiten bis zum Umfallen

Unser Körper reagiert auf physische Belastung mit Müdigkeit. So erkennen wir schnell, wann wir unsere Leistungsgrenzen erreicht haben. Belastung durch Stress signalisiert der Körper sehr viel weniger deutlich, und wir können diese Signale leicht übersehen. Gerade leistungsfähige, ehrgeizige Menschen neigen dazu, die Warnsignale des Körpers zu ignorieren und immer weiterzuarbeiten. Die Folge: Burn-out, der komplette Zusammenbruch.

„2008 hatten deutsche Unternehmen mit fast zehn Millionen Fehltagen aufgrund von Burn-out zu kämpfen. Das sind 40 000 Arbeitnehmer, die ein ganzes Jahr lang ausfallen.“

Die Folgen für die Wirtschaft sind immens: 2008 war Burn-out für fast zehn Millionen Fehltag in den deutschen Unternehmen verantwortlich. Aber auch ein Bore-out macht krank, also ständige Langeweile und Unterforderung am Arbeitsplatz. Können wir diesem Schicksal entrinnen? Sicher kann sich niemand von heute auf morgen vom gestressten Manager zum entspannten Lebenskünstler wandeln. Aber die gute Nachricht ist: Wir können etwas ändern. Meistens jammern wir nur über unsere Belastungen und lassen alles beim Alten. Der erste Schritt zur Veränderung lautet: Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas verändern können. Auch wenn viele Faktoren vorgegeben sind, letztlich entscheiden nur Sie selbst, wie Sie Ihr Leben gestalten. In jedem Moment treffen Sie Entscheidungen über Ihr Leben – Entscheidungen, die auch ganz anders ausfallen könnten.

Das Ginkgo-Prinzip

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Weg zu einer wichtigen Besprechung und geraten plötzlich in einen Stau. Bald wird klar, dass Sie Ihren Termin nicht mehr einhalten können. Am Stau selbst können Sie nichts ändern, wohl aber an Ihrer Reaktion. Sie können sich immer mehr in den Stress hineinsteigern – aber deswegen geht es kein bisschen schneller. Sie können sich aber auch dafür entscheiden, die Zeit zur bewussten Entspannung zu nutzen und gelassen abzuwarten, bis es weitergeht. Sie haben die Wahl und können mitbestimmen, wie Sie sich fühlen.

„Es gibt zwei verschiedene Arten von Arbeit: die, die wir wirklich tun, und die, die andere wahrnehmen.“

Ebenso können Sie Ihre Arbeit bewusst selbst so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen und optimale Leistung bringen können. Dabei hilft Ihnen das Ginkgo-Prinzip. Der Ginkgo ist ein sehr langlebiger Baum. Seine ungewöhnlich geformten Blätter, gespalten und doch eine Einheit, stehen für die Verbindung von Gegensätzen. Genau das ist es, was wir im Arbeitsleben brauchen: eine gesunde Balance zwischen Belastung und Entspannung, Arbeit und Freizeit. Das Ginkgo-Prinzip, der Weg zum entspannten Arbeiten, beruht auf drei Säulen: gute Arbeitskultur, angenehme Arbeitsumgebung, gesunde Ernährung.

Was ist Arbeit?

Arbeit ist etwas Anstrengendes, darüber herrscht in unserer Gesellschaft Einigkeit. Der typische Arbeitnehmer geht früh morgens aus dem Haus, leistet mindestens acht Stunden Arbeit und kommt am Abend müde nach Hause. Sein Büro ist funktional eingerichtet und bietet wenig Raum zur eigenen Gestaltung. Wie selbstverständlich gehen wir davon aus, dass jemand, der viel Zeit im Büro verbringt, mehr leistet als jemand, der gern pünktlich geht oder tageweise von zu Hause aus arbeitet. Wenn Sie einen Menschen beobachten, der am Schreibtisch vor dem PC sitzt, und einen anderen, der einen Hund spazieren führt, dann sind Sie sicher: Der Büromensch arbeitet, der Gassigeher nicht.

„Büros sind getarnte Laboratorien, in denen das System Mensch auf eine Situation angewandt wird, für die es nicht erschaffen wurde. Testergebnis ungewiss.“

Aber ganz so einfach ist das nicht: Am PC im Büro kann man auch spielen und beim Spaziergang eine wichtige geschäftliche Entscheidung treffen. Die Tradition, dass alle Arbeitnehmer zur gleichen Zeit morgens am Arbeitsplatz sein und dann dort acht Stunden verbringen müssen, stammt noch aus der Anfangszeit der Industrialisierung. Damals war sie sinnvoll: An Maschinen oder am Fließband müssen alle zusammenarbeiten. Darum schätzen wir heute noch die Leistung eines Mitarbeiters nach seiner Anwesenheit im Büro ein. Doch dass jemand anwesend ist und einen beschäftigten Eindruck macht, bedeutet noch lange nicht, dass er auch etwas leistet.

Arbeit, Muße und Leistung

Feste Arbeitszeit spornt nicht an, sie verleitet eher zum Trödeln: Wenn wir sowieso bis fünf Uhr im Büro bleiben müssen, warum sollten wir uns mit unserer Arbeit beeilen? Anders ist es, wenn nicht mehr die Arbeitszeit, sondern nur noch das Ergebnis zählt. Dann lohnt es sich, schnell und effizient zum Ziel zu kommen, um die damit

gewonnene Freizeit zu genießen. Studien haben gezeigt: Die Arbeitszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit sind dann am höchsten, wenn man seinen Tagesablauf weitgehend selbst bestimmen kann und wenn es keine klaren Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben gibt, etwa weil man von zu Hause aus arbeiten kann. Wer sich für seine Arbeit begeistert, wer sie nicht nur erledigt, sondern wirklich etwas bewirken will, der wird nach Feierabend nicht einfach abschalten. Solche Menschen denken eigentlich immer kreativ über ihre Arbeit nach, auch dann, wenn sie gerade einen Spaziergang machen. Dann kommen ihnen oft die besten Ideen – ganz ohne Anstrengung. Dafür gönnen sie sich viel Freizeit und versuchen nicht, eine bestimmte Anzahl von Arbeitsstunden am Schreibtisch abzusitzen. Sie wissen, dass das meistens nicht viel bringt. Große Denker wie Goethe oder Einstein wussten den Wert der Muße zu schätzen.

Eine neue Arbeitswelt

In der Praxis heißt das: Wenn Sie Ihren Stress reduzieren möchten, versuchen Sie, Ihre Arbeit möglichst flexibel zu gestalten. Arbeiten Sie, wenn möglich, zumindest teilweise von zu Hause aus, und kommen Sie nur dann ins Büro, wenn es notwendig ist. Meiden Sie unsinnige Meetings – fragen Sie nach, weshalb Sie teilnehmen sollen. Versuchen Sie, bei Vorgesetzten und Kollegen für selbstbestimmteres Arbeiten zu werben. Wenn Ihr Chef skeptisch reagiert, schlagen Sie probeweise Veränderungen vor. Wenn alles nichts hilft, suchen Sie sich einen anderen Arbeitsplatz, wo man Ihren Ideen aufgeschlossener gegenübersteht. Moderne Technologien machen es längst möglich: Mit Handy, Laptop und Internet sind wir überall erreichbar und müssen nicht unbedingt unsere Zeit im Büro absitzen. Damit hat die traditionelle Arbeitsgestaltung ihren Sinn verloren. Viele junge Menschen haben das bereits erkannt: Während die Älteren Arbeit selbstverständlich mit vielen Stunden im Büro verbinden, sitzen die Jüngeren lieber mit dem Laptop im Café. Das traditionelle Büro wird auch in der Arbeitswelt von morgen nicht überflüssig, wir müssen aber nicht unbedingt jeden Tag acht Stunden dort verbringen.

Nutzen für beide Seiten

Was haben Sie davon, sich auf solche Umstrukturierungen einzulassen? Mehr Kontrolle über Ihre Zeit und Ihr Leben. Sie können genau dann arbeiten, wenn Sie am leistungsfähigsten sind. Dadurch leisten Sie mehr in kürzerer Zeit, gewinnen also mehr Freizeit. Sie können arbeiten, wo Sie wollen, in einer Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen. Sie können Ihre Zeit flexibel planen, wie es Ihnen passt. Das alles sind gute Voraussetzungen für mehr Freude an der Arbeit. Sie sparen den Weg zur Arbeit, dadurch wird die Umwelt weniger belastet. Auch Ihr Arbeitgeber profitiert davon: Er muss weniger Bürofläche bereitstellen und kann die vorhandenen Räumlichkeiten flexibler nutzen.

„In einer ergebnisorientierten Organisation sind unmotivierte und unqualifizierte Mitarbeiter wesentlich besser zu entlarven. Wer die geforderten Ergebnisse nicht erbringt, verliert seinen Job.“

In Unternehmen, die solche flexiblen Arbeitsmodelle einführen, steigt die Zufriedenheit der Mitarbeiter erheblich – aber ebenso die Zahl derer, denen vom Arbeitgeber gekündigt wird. Denn wenn nicht mehr die Arbeitszeit, sondern die Leistung zählt, merkt man ziemlich schnell, ob jemand Leistung bringt oder nicht, und kann entsprechend reagieren. Bei selbstbestimmtem Arbeiten ohne feste Arbeitszeit ist es besonders wichtig, dass Mitarbeiter und Führungskräfte gemeinsam Ziele festlegen und jeder Mitarbeiter das tut, was ihm besonders liegt, damit er optimale Leistung bringen kann. Die Freiheit, seine Arbeitszeit selbst einzuteilen, geht mit mehr Verantwortung einher: Nun können wir nicht mehr über die Umstände jammern, es liegt allein an uns, wie wir unsere Zeit und unser Leben gestalten.

Gesundheit und Wohlbefinden

Wenn Sie entspannt arbeiten und optimale Leistung bringen wollen, müssen Sie sich in Ihrer Umgebung wohlfühlen. Üblicherweise sind Büros nüchtern und funktional eingerichtet, aber es gibt bereits Unternehmen, die hier neue Wege gehen und Räume gestalten, in denen die Mitarbeiter sich entspannen und wohlfühlen können. Ob Konferenzen am Kaminfeuer oder eine Pause auf der Dachterrasse – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

„Wie viel man schläft, hängt noch zu oft von unseren Terminen und Verpflichtungen ab, statt von unserem wahren Bedürfnis nach Schlaf.“

Überlegen Sie, wie Sie in Ihrem Büro eine angenehme Atmosphäre schaffen können. Sorgen Sie dafür, dass alle Sinne angesprochen werden, etwa durch einen angenehmen Geruch oder durch Gegenstände, die sich besonders gut anfühlen. Pflanzen und eine gute Beleuchtung sind wichtig. Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Gerade wer viele Stunden am Schreibtisch arbeitet, muss sich als Ausgleich bewegen. Ernähren Sie sich gesund, um leistungsfähig zu bleiben. Setzen Sie auf Obst, Gemüse und qualitativ hochwertiges Fleisch, meiden Sie Zucker und Weißmehlprodukte. Verzichten Sie auf Aufputschmittel, damit ruinieren Sie nur Ihre Gesundheit. Sorgen Sie stattdessen für ausreichend Schlaf, denn der Körper regeneriert sich in dieser Zeit. Jeder Mensch hat seinen individuellen Tagesrhythmus, der genetisch festgelegt ist und sich nicht ändern lässt – der eine ist morgens am leistungsfähigsten, der andere eher am Abend. Beachten Sie Ihren individuellen Rhythmus und gestalten Sie Ihre Arbeitszeit entsprechend.

Über die Autoren

Sebastian Mauritz gründete nach einem Lehramtsstudium 2001 den Verlag Mauritz & Grewe. Außerdem ist er als Coach und Berater tätig. **Svea Heinrich** studierte Psychologie und sammelte zunächst Berufserfahrung im Personalwesen. Seit Anfang 2009 ist sie Redakteurin bei Mauritz & Grewe. **Jens Barwinski** hat Betriebswirtschaftslehre studiert. Bei seiner Tätigkeit im Bereich Corporate Identity konzentriert er sich auf Marketingformen, die alle Sinne ansprechen.
