

---

## Die Arbeit ist ein ewiger Fluss

Es genügt nicht, nur fleißig zu sein – das sind die Ameisen. Die Frage ist vielmehr: wofür sind wir fleißig?  
Henry David Thoreau

Ein wesentlicher Punkt, der sich im Vergleich zum klassischen Zeitmanagement geändert hat, ist der Umgang mit dem sogenannten *Workload*, der Arbeitsbelastung. Durch den Einfluss von Globalisierung, Digitalisierung und Vernetzung ist der *Workload* in vielen Berufen erheblich gestiegen und wird dies auch weiterhin tun. Es ist für die einzelnen Menschen häufig nicht mehr möglich, diesem Volumen, dieser Komplexität und dieser Geschwindigkeit umfassend gerecht zu werden. Alles ist vernetzter, dynamischer und schneller geworden: die Informationsflut, die Kommunikationsmöglichkeiten und -anforderungen, schließlich die Aufgaben selbst. Konkret bedeutet dies, dass die Menschen heute nicht nur mit viel mehr Aufgaben, sondern auch mit einem viel höheren Druck als noch vor einigen Jahren konfrontiert sind. Wer unter solchen Bedingungen versucht, sein Arbeitspensum auf die gelernte Art und Weise zu bewältigen, befindet sich von vornherein auf verlorenem Posten. Der Grund dafür ist simpel: Es ist ganz einfach nicht mehr zu schaffen – egal wie sehr man sich bemüht.

Anstatt erfolglos zu versuchen, die schiere Arbeitsmenge in den Griff zu bekommen und sich dabei bis an den Rand des Zusammenbruchs zu verausgaben, ist Umdenken gefragt. Wir müssen den Umgang mit unserer Arbeit neu definieren. Hier kann es aufgrund der genannten Veränderungen nicht mehr darum gehen, die Arbeit insgesamt zu „schaffen“, sondern wichtig ist vor allem, dafür zu sorgen, dass die wichtigen Aufgaben und Prozesse gut laufen. In der Konsequenz bedeutet dies, dass wir lernen müssen, uns souverän durch einen permanenten, nicht abreißen Aufgabenstrom zu bewegen. Wir können uns vor diesem Hintergrund die Arbeit wie einen großen Fluss vorstellen, der von vielen Quellen gespeist wird und unaufhörlich fließt: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss!

Das Ziel beim Arbeiten besteht nun nicht mehr darin, alle Aufgaben zu bewältigen, sondern den Kopf über Wasser zu halten. Das bedeutet, sich immer wieder zu entscheiden: „Was ist jetzt wichtig? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?“ Damit wir nicht untergehen und handlungsfähig bleiben, müssen wir uns zugleich immer wieder von Ballast befreien. Das sind unwichtige Aufgaben, Störungen, Ablenkungen, Unterbrechungen und Zeitdiebe. Wie gut uns das gelingt, ist nicht in erster Linie eine Frage der richtigen Techniken, sondern vor allem Ausdruck einer inneren Haltung.

### **Wo endet die To-do-Liste?**

Manchmal schwillt der Aufgabenfluss an und wird zu einem reißenden Strom, und dann wieder fließt er ruhiger. Wenn wir arbeiten, dann schwimmen wir in diesem Strom von Aufgaben. Morgens kommen wir zur Arbeit und steigen ins Wasser, abends gehen wir wieder an Land und am Wochenende ruhen wir uns aus. Egal wie schnell wir jedoch schwimmen, es ändert nichts an dem Fluss (Abb. 1).

Angenommen, Sie haben morgens zehn Aufgaben auf Ihrer To-do-Liste stehen und legen sich ordentlich ins Zeug, um diese alle zu bearbeiten. Und nehmen wir an, Sie schaffen es tatsächlich, um 16:00 Uhr damit fertig zu sein. Was ist in der Zwischenzeit passiert? Richtig, es sind schon wieder viele neue Aufgaben entstanden. Und das geht immer weiter so. Denn dieser Strom von Arbeit lässt sich nicht wirklich „in den Griff bekommen“ wie die vergleichsweise übersichtlichen und einfacher strukturierten Anforderungen vergangener Jahrzehnte. Die Projekte von heute sind um ein Vielfaches dynamischer, vernetzter und komplexer. Es ist beim besten Willen nicht möglich, alle anstehenden Aufgaben zu bewältigen, welche Methode wir auch einsetzen, egal wie diszipliniert wir sind. Das Ende der To-do-Liste wird niemals erreicht.



**Abb. 1** Die Arbeit ist ein ewiger Fluss

Daher geht es beim Arbeiten heute auch nicht darum, den Fluss leer zu schöpfen, sondern sich auf das Schwimmen zu konzentrieren. Das bedeutet, wir wollen nicht mehr um jeden Preis schnell fertig werden, um dann gleich die nächste Aufgabe zu erledigen, sondern wir achten darauf, eine möglichst gute Arbeitsqualität zu erleben. Dabei stellen wir sicher, dass die wichtigsten Dinge geregelt sind und wir zugleich vital bleiben und auch die Freude am Arbeiten nicht verlieren. Denn morgen und übermorgen fließt der Aufgabenstrom weiter. Wir können es auch so verstehen, dass dieser Fluss Aufgaben zu uns trägt und uns im Grunde ernährt. Deswegen wollen wir auch nicht, dass er versiegt, sondern lernen, im Einklang mit ihm zu leben.

### **Arbeit wird zum Prozess**

Das Geheimnis einer guten Arbeitsleistung liegt darin, sich die Kräfte sinnvoll einzuteilen – eher wie bei einem Marathon als bei einem Sprint. Wir müssen uns also neben der Erbringung von Leistung auch um die Pflege unserer Ressourcen kümmern. Wenn wir die Arbeit als einen kontinuierlich ablaufenden Prozess begreifen, an dem wir phasenweise beteiligt sind, fällt das leichter. Wir sind dann nicht mehr so auf das „Beenden“ der Arbeit fixiert, sondern konzentrieren uns mehr auf die Qualität der Durchführung, auf den gegenwärtigen Moment.

Wir müssen uns von der Vorstellung, jemals mit der Arbeit fertig zu werden, verabschieden. Stattdessen können wir lernen, loszulassen und uns mit dem, was wir gerade tun, wohlfühlen. Das klingt einfach, ist aber schwer. In der Tat ist es heute wichtiger denn je, das Loslassen zu üben, auch das Loslassen von Aufgaben. Wir müssen begreifen, dass Arbeit heute nichts Absolutes mehr ist, kein bestimmter Vorgang mit einer abgeschlossenen Zahl von Arbeitsschritten.

Arbeiten in Zeiten von Internet und Globalisierung bedeutet, sich in einen häufig bereits laufenden Prozess einzuklinken, daran unter Einsatz der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten so gut wie möglich mitzuwirken und die gewünschten Ergebnisse zu produzieren, sich aber schließlich wieder aus dem Prozess zu verabschieden, damit anschließend andere daran weiterwirken. Wer das verstanden hat, kann leichter loslassen.



<http://www.springer.com/978-3-658-09592-5>

Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss

Gelassener arbeiten und besser leben

Baus, L.

2015, XIII, 165 S. 46 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09592-5