

Vorwort

Selbstmanagement-Bücher gibt es schon zuhauf, warum jetzt noch dieses? Viele der vorhandenen Ratgeber sind eher allgemein gehalten und wollen zu allen denkbaren Problemen und Lebenslagen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Andere bieten nur für ganz bestimmte Situationen Unterstützung an, z.B. bei der Arbeitsplanung oder der Verbesserung der Work-Life-Balance. Der vorliegende Ratgeber beschränkt sich ebenfalls auf ein bestimmtes Anwendungsfeld: auf berufliche Situationen, in denen Menschen mit vielen, häufig komplexen Aufgaben konfrontiert sind. Landläufig wird diese Anforderung an modernen Arbeitsplätzen als »Multitasking« bezeichnet.

Arbeitsplätze mit Multitasking fordern Beschäftigte in ganz besonderer Weise heraus: In einem Zeitalter nie dagewesener technischer, sozialer und persönlicher Möglichkeiten sind sie dazu gezwungen, aus vielen Handlungsoptionen möglichst die beste zu wählen. Viele Arbeitnehmer haben heute das Gefühl, der Lawine an Informationen, die täglich über sie hereinbricht, nicht mehr zu entkommen, fühlen sich wie »Hamster im Rad«. Und für nicht wenige wird die Herausforderung zur Überforderung, verbunden mit einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen.

Der über seine begrenzten Möglichkeiten hinauswachsende Mensch ist übrigens kein neues Phänomen. Schon vor gut 200 Jahren war es das zentrale Thema in Goethes »Zauberlehrling«. Dort fordert der Lehrling die Zaubergeräte seines abwesenden Meisters heraus – und setzt dabei sein Haus unter Wasser. Angesichts der Folgen der Zaubersprüche, die er nicht zu beherrschen weiß, klagt er verzweifelt: »Die ich rief, die Geister/Werd' ich nun nicht los«. Zur Rettung ruft er schließlich die höheren Mächte, dann den alten Hexenmeister an. Nur dieser kann schließlich Abhilfe schaffen.

Von einem alten Meister wie in Goethes Gedicht ist heute keine Rettung mehr zu erhoffen. Zu jung ist der Umgang mit den neuen Zaubergeräten, um bewährten Rezepten und Traditionen zu folgen. Auch viele Unternehmen strecken vor diesen neuen Entwicklungen die Waffen und schieben die Verantwortung an die Beschäftigten weiter. So sind diese, einmal mehr, sich selbst überlassen. Niemand kann es ihnen abnehmen, sich selbst besser zu »managen«. Sie sind, wie es der Management-Experte Peter Drucker ausgedrückt hat, zu ihrem eigenen »Chief Executive Officer« geworden.

Dieser Ratgeber will erreichen, dass der Leser oder die Leserin keine Angst mehr hat vor den vielen, scheinbar gleichzeitig zu erledigenden Aufgaben. Er möchte erreichen, dass er oder sie sich wieder als Herr bzw. Herrin der Lage erlebt. Er will mehr Selbstbestimmung und Eigenverantwortung für die Planung und Gestaltung an die Hand geben. Er will dabei helfen, berufliches Handeln auch ohne professionelle Hilfe in Einklang mit den Vorstellungen, Zielen und Werten zu bringen. Er möchte dazu beitragen, die Leistungs- und Erholungsfähigkeit dort, wo sie durch Überforderung abhandenkam, wiederherzustellen.

Dieser Ratgeber setzt im Gegensatz zu einigen anderen nicht auf eine bestimmte Methode oder ein »Prinzip«. Die vermittelten Techniken speisen sich vielmehr aus unterschiedlichen psychologischen Konzepten. Die Themen und Anwendungsfelder wurden breit gehalten, um ein möglichst großes Spektrum persönlicher Bedarfslagen abzudecken:

- ► Kap. 1 möchte zunächst ein allgemeines Verständnis von Multitasking und seiner Bewältigung herstellen und präsentiert hierzu drei zentrale Bewältigungsstrategien.
- ► Kap. 2 geht ausführlich auf die Einrichtung des Arbeitsplatzes und den Umgang mit technischen Hilfsmitteln bei Multitasking ein.
- ► Kap. 3 stellt Techniken vor, die das effiziente Planen und Strukturieren von Multitasking-Aufgaben unterstützen.
- ► Kap. 4 zeigt auf, was konkret getan werden kann, um die zur Bewältigung von Multitasking erforderlichen geistigen Fähigkeiten zu erhalten oder weiterzuentwickeln.
- ► Kap. 5 bietet Möglichkeiten an, die eigenen Arbeitseinstellungen zu erkennen, einzuordnen und selbstkritisch zu reflektieren.
- ► Kap. 6 beleuchtet das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung und gibt Empfehlungen für einen bewussten Umgang mit den eigenen körperlichen und psychischen Ressourcen.
- ► Kap. 7 zeigt auf, wie die neu erworbenen Handlungsmöglichkeiten in Aktivitäten überführt und in den Alltag fest integriert werden können.

Mit seinen Themen liegt der Schwerpunkt dieses Ratgebers auf dem persönlichen Umgang mit Arbeitsanforderungen. Dieser so genannte verhaltenspräventive Ansatz stellt einen von zwei wirkungsvollen Gesundheitsförderungsansätzen dar. Der andere, die Bereitstellung förderlicher Arbeitsbedingungen durch den Arbeitgeber (Verhältnisprävention), ist genauso wichtig. Wer sich für dieses Handlungsfeld interessiert, sei auf das im Jahr 2015 von mir und Thomas Rigotti veröffentlichte Buch »Multitasking. Komplexe Anforderungen im Arbeitsalltag verstehen, bewerten und bewältigen« (erschieden im Hogrefe Verlag) verwiesen.

Dieser Ratgeber wendet sich vor allem an Praktikerinnen und Praktiker. Zur Zielgruppe gehören alle, die in ihrem Berufsalltag mit vielen Informationen und Aufgaben konfrontiert sind, sei es in der Wissensarbeit, in Dienstleistungsberufen, im Management oder in anderen Bereichen der Wirtschaft.

Je nach persönlichem Interesse und Bedarf kann der Leser oder die Leserin gerne zwischen den Kapiteln vor- und zurückspringen. Auch setzt der Ratgeber keine wissenschaftlichen Kenntnisse voraus. Es wurde versucht, die Begriffe und Konzepte möglichst verständlich darzustellen; ob dies gelungen ist, mag der Leser oder die Leserin entscheiden.

Einleitende Fallbeispiele sollen den Zugang zum jeweiligen Thema erleichtern. Bei der Auswahl der Fälle wurden ein breites Spektrum von Tätigkeiten und Branchen sowie Erfahrungen von Frauen und Männern berücksichtigt. Die Fallbeispiele werden am Ende der Kapitel wieder aufgenommen, um das vermittelte Know-how darauf anzuwenden. Darüber hinaus sollen Fragen zur Selbstprüfung anregen, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen kritisch zu reflektieren.

Ich danke den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Volker Drüke (Lektorat), und wünsche allen Leserinnen und Lesern eine erkenntnisreiche Lektüre wie auch ein gutes Gelingen bei der Umsetzung!

Andreas Zimmer

Heidelberg, im Dezember 2015

Gesund trotz Multitasking

Selbstmanagement für den Berufsalltag

Zimber, A.

2016, XI, 162 S. 17 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-47048-0