

Managen Sie Energie, nicht Zeit!

Organisationen verlangen immer mehr Leistung von ihren Mitarbeitern. Die Menschen versuchen, diese Erwartungen zu erfüllen aber die übliche Methode — mehr und damit länger zu arbeiten — schlägt fehl. Viele Mitarbeiter sind erschöpft, distanzieren sich und werden krank. Und in letzter Konsequenz laufen sie zu anderen Firmen mit gesünderen Arbeitsbedingungen über.

Längere Arbeitstage im Büro funktionieren deshalb nicht, weil Zeit ein begrenztes Gut ist. Die persönliche Energie allerdings ist immer wieder erneuerbar, das sagen Tony Schwartz und Catherine McCarthy bereits im Harvard Business Review im Oktober 2007.

Einfache Rituale zu pflegen, die den Mitarbeitern helfen, ihre Energie regelmäßig zu regenerieren, hilft Organisationen dabei, das physische, emotionale und mentale Durchhaltevermögen ihrer Mitarbeiter aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

Diese Rituale beinhalten kurze Pausen in bestimmten Abständen, Wertschätzung anderer, das Reduzieren von Unterbrechungen und mehr Zeit mit Aktivitäten zu verbringen, in denen Mitarbeiter und Führungskräfte am besten sind und die sie am meisten genießen. Helfen Sie Ihren Mitarbeitern, ihre persönliche Energie systematisch zu erneuern und es wird sich positiv auf Ihre Ergebnisbilanz auswirken. Nehmen die Wachovia Bank als Beispiel: Die Teilnehmer eines Programms zum Gesundheitscoaching waren nachweisbar in Ihren Geschäftsergebnissen um 13 Prozentpunkte effektiver als eine Kontrollgruppe. Die Erträge aus Einzahlungen überstiegen die Gewinne der Kontrollgruppe um 20 Prozentpunkte.

Schwartz und McCarthy empfehlen in Ihrem Coachingprogramm zur Regeneration der persönlichen Energie vier Dimensionen:

PHYSISCHE ENERGIE

- Verbessern Sie Ihren Schlaf durch früheres Zubettgehen und vermeiden Sie Alkohol.
- Reduzieren Sie Stress indem Sie mindestens dreimal in der Woche kardiovaskuläre Übungen und mindestens einmal in der Woche Krafttraining machen.
- Essen Sie alle der Stunden kleine Mahlzeiten und leichte Snacks.
- Lernen Sie, Anzeichen von nachlassender Energie, wie etwa Unruhe, Gähnen, Hunger und Konzentrationsschwierigkeiten, zu erkennen.

Download

- Machen Sie über den Tag regelmäßig in Intervallen von 90 bis 120 Minuten kurze Pausen, während derer Sie Ihren Schreibtisch verlassen.

EMOTIONALE ENERGIE

- Atemtechnik: Durch tiefes Atmen in den Bauch, durch die sog. Zwerchfellatmung können Sie Entspannung und Ruhe einleiten. Reflektieren und vertreiben Sie dabei negative Emotionen wie Reizbarkeit, Ungeduld, Besorgnis und Unsicherheit.
- Stärken Sie positive Gefühle bei sich selbst und anderen durch regelmäßige Wertschätzungen anderer in detaillierter, spezifischer Form durch Notizen, E-Mails, Anrufe oder Gespräche.
- Betrachten Sie unliebsame Situationen durch neue „Brillen“. Nutzen Sie z.B. einen Blick in den Rückspiegel um sich zu fragen: „Was würde die andere Person in diesem Konflikt sagen, und inwiefern könnte sie recht haben?“ Nutzen Sie z.B. ein Teleobjektiv, um sich zu fragen: „Wie werde ich diese Situation wohl in sechs Monaten bewerten?“ Machen Sie gebrauch von einem Weitwinkelobjektiv, um sich zu fragen: „Wie kann ich daran wachsen und aus dieser Situation lernen?“.

MENTALE ENERGIE

- Reduzieren Sie Unterbrechungen durch Konzentrationsübungen ohne Störungen von Telefon und E-Mail.
- Beantworten Sie Nachrichten auf dem Anrufbeantworter und E-Mails nur zu festgelegten Zeiten während des Tages.
- Legen Sie jeden Abend die wichtigste Herausforderung für den nächsten Tag fest. Geben Sie ihr dann die höchste Priorität, wenn Sie am Morgen zur Arbeit kommen.

SPIRITUELLE ENERGIE

- Finden Sie Ihre „Lieblinge“ — diejenigen Tätigkeiten, die Ihnen ein Gefühl von Effektivität, müheloser Vertiefung und Erfüllung geben. Finden Sie Wege, mehr davon zu machen. Ein Vorgesetzter, der es hasst, Verkaufsberichte zu schreiben, kann sie z.B. an jemanden delegieren, der es liebt, diese Berichterstattung zu erstellen.
- Nutzen Sie Ihre Zeit und Energie für Dinge, die Sie für besonders wichtig halten. Ruhen Sie sich beispielsweise in den letzten 20 Minuten vor Feierabend aus, damit Sie sich ganz Ihrer Familie widmen können sobald Sie Zuhause sind.

Download

- Leben Sie nach Ihren Kernwerten. Wenn Ihnen zum Beispiel Rücksichtnahme wichtig ist, Sie aber regelmäßig zu spät zu Meetings kommen, üben Sie, absichtlich fünf Minuten zu früh zu erscheinen.

WAS UNTERNEHMEN TUN KÖNNEN

Um energieerneuernde Rituale in Ihrer Firma zu unterstützen können Organisationen z.B.:

- Ruheräume ("renewal rooms") einrichten, in denen sich die Mitarbeiter ausruhen und ihre Energie aufladen können.
- Mitgliedschaften im Fitnessstudio fördern.
- Manager ermutigen, Mitarbeiter zum Mittagsworkout zu versammeln.
- anregen, dass während Meetings auf das Checken von E-Mails verzichtet wird.

Quelle: Harvard Business Review, Oktober 2007, Artikel "Manage your Energy, not your Time" von Tony Schwartz und Catherine McCarthy
(Internetveröffentlichung unter www.messbacher.de im Juni 2016)

messbacher
Coaching und Organisationsberatung

Schanzenstrasse 79 · 34130 Kassel
+49 (0) 561 – 400 98 07
+49 (0) 160 – 855 56 15
info@messbacher.de
www.messbacher.de