



Right Path

Chefbesuch im Schlafzimmer: Von Worklife-Blending geblendet

Wir leben in einer wunderbaren Welt. Die Technologie ermöglicht uns effizientes Arbeiten und Flexibilität. In den letzten Jahren hat sich eine Arbeitskultur etabliert, die viele Freiheiten zulässt. So sind Sie als selbständige Unternehmerin oder eigenverantwortlicher Zahnarzt heute weitgehend frei, wann und wie Sie Ihre Arbeiten erledigen. Nachdem die Patienten versorgt sind, können Sie Ihre unerledigten Sachen teilweise auch bequem online von zu Hause aus erledigen. Worklife-Blending, welch ein Luxus unserer heutigen Zeit.

Doch ist es Ihnen nicht auch schon passiert, dass Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag im Bett liegen, und plötzlich steht Ihre Mitarbeiterin in Ihrem Schlafzimmer? Oder Sie sitzen entspannt im Sofa, und ein Patient klingelt an der Tür? Oder der Banker taucht abends beim Zähneputzen wegen der Finanzierung bei Ihnen im Bad auf? Möglicherweise müssen Sie spät-abends bei Ihrem Lieferanten vor-

bei? Oder Sie besuchen im Pyjama Ihren Bauplaner, um Ihren Praxisumbau zu besprechen? Ferner fällt Ihnen ein, dass Sie ein wichtiges Gespräch mit Ihrer Mitarbeiterin führen müssen und Sie klingeln auf dem Nachhauseweg noch bei ihr? Absurde Situationen denken Sie? Wer soll schon nachts um elf in Ihrem Schlafzimmer einfach so hereinplatzen, bestenfalls Ihr Kind, aber sicher nicht der Chef, die Mitarbeiterin oder ein Patient.

Irrtum, denn genau das passiert!

In einer entgrenzten Zeit, in der wir mit unserem Smartphone ein 24h-Online-Leben führen, lassen wir es wie selbstverständlich zu, dass wir Geschäftliches in unsere Freizeit eindringen lassen und dadurch keine Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit mehr stattfindet. Der Klingelton auf unserem Handy verleitet nur allzu schnell nachzusehen, was reingeflattert ist. Und schon habe ich mir eine

Kundenreklamation eingefangen, während ich bereits entspannt im Bett liege. Wie ist da noch an erholsamen Schlaf zu denken? Oder Ihre Mitarbeitende, der Sie abends noch eine Einladung zu einem Gespräch mailen, da hilft ihr das Entspannungsbad wenig.

Was bedeutet Erholungskompetenz?

Es stellt sich die Frage, wie es um Ihre eigene Erholungskompetenz bestellt ist. Als mir der Begriff «Erholungskompetenz» das erste Mal begegnete, habe ich kopfschüttelnd gestutzt: «Jetzt brauchen wir also auch noch Erholungskompetenzen, passiert Erholung nicht automatisch?» Doch wenn ich mich umschaue, stelle ich zunehmend fest, dass es äusserst viel Selbstdisziplin braucht, um sich diese arbeitsbezogene Erholungskompetenz auch zu gönnen und sie sich aktiv zu nehmen.

Wenn wir rund um die Uhr nicht mehr abschalten, im mentalen wie

im technologischen Sinne, dann kann sich unser Gehirn nicht mehr erholen und wir leben in einem reizüberfluteten Dauererregungszustand. Dadurch sind wir stress- und krankheitsanfälliger. Wir leiden heute unter Dauererregung, ohne dass wir es merken, vergleichbar mit dem Ticken einer Uhr. Es ist nicht mehr umstritten, dass in einer verdichteten und zunehmend komplexen Arbeitswelt körperliche wie psychische Belastungen und daraus resultierende Fehlzeiten zunehmen. Zunehmende Erschöpfungsdepression, chronische Müdigkeit, Gereiztheit und Konflikte sind nur einige Folgen davon. Erholungskompetenz beinhaltet zwei Fähigkeiten: Das Erholungsbewusstsein und die Erholungs-

bereitschaft, damit die Motivation für geplante Erholungseinheiten gegeben ist. Erholungszeit für den Urlaub aufzusparen, hilft wenig, da sie nicht nachhaltig wirkt. Forscherbefunde aus dem Spitzensport zeigen auf, dass diejenigen Sportler erfolgreicher sind, die Erholungszeiten systematisch in ihren Trainingsplan einbauen.

Bewusste Erholungszeiten

Die eigenverantwortliche gute Planung eines Arbeitstages mit bewussten Erholungszeiten ist elementar und es hilft wenig, wenn ich Pausen auf später verschiebe. Und jetzt gönnen Sie sich kurz fünf Minuten smartphonefreie Pause – Ihre Gesundheit und Ihr Team werden es Ihnen danken!

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

Dentsply Sirona: DU folgt 1/2-q D - 11
(id #8992402)
259.0 mm x 186.0 mm