

## BUCHTIPP

## Stress auf allen Ebenen



Die Mitarbeiter eines Unternehmens müssen gesund und möglichst wenig gestresst sein, um erfolgreich arbeiten zu können. Auf wie vielen unterschied-

lichen Ebenen sich Angst und Anspannung verbreiten können, zeigt dieser Serviceratgeber auf.

**Arbeit ohne Angst und Stress**, Walter Hoffmann, Ueberreuter, 127 Seiten, 14,95 Euro.

## Heimische Erfolgsstory



Der Name Dietrich Mateschitz steht für eine der größten unternehmerischen Erfolgsstorys der vergangenen Jahrzehnte. Dieses Buch ist das erste

Porträt des Red-Bull-Konzerns und erlaubt einen Blick hinter die Kulissen einer Weltkarriere seines medien-scheuen Gründers.

**Die Red Bull Story**, Wolfgang Fürweger, Ueberreuter, 191 Seiten, 22,95 Euro.

## Entlassung als Entlastung



Wenn sich Arbeitnehmer durch Outplacement-Strategien fair und professionell voneinander trennen, kann die berufliche Veränderung für

beide Seiten Chancen bergen. Mit Fallbeispielen und praktischen Tipps.

**Entlassung - Entlastung?** Toni Nadig, Brigitte Reemts Flum, Orell Füssli, 168 Seiten, 30,70 Euro.

## Frauen in die Chefetage



Frauen haben im Führungsriege noch immer den Status von Exotinnen. Ein Ratgeber, der mit praktischen Strategien veranschaulicht, wie Frau die Verhalten-

smuster ihrer Artgenossen am Arbeitsplatz durchbrechen und Hierarchien für sich nutzen kann.

**Wie kitzle ich den Tiger, wenn er knurrt?** Maria Hof-Glatz, Orell Füssli, 176 Seiten, 20,40 Euro.

## Schön der Reihe



Multitasking ist ein Begriff aus der Informatik und bedeutet, mehrere Prozesse gleichzeitig abzuwickeln. Warum uns der Versuch, mehrere Aufgaben auf einmal zu erledigen, Zeit, Nerven und den Arbeitgeber Geld kostet.

KARIN RIESS

Das Telefon klingelt, gleichzeitig kommt eine E-Mail herein, die dringend beantwortet werden muss, einen Schreibtisch weiter führt der Kollege ein Kundengespräch, und der Chef schneit mit einem dringenden Anliegen herein. Vollständig multitaskingfähig müsste man sein und alles gleichzeitig erledigen können. „Die Fähigkeit, mehrere Prozesse simultan abzuwickeln, besitzt unser Gehirn aber nur bedingt“, sagt Paul Jimenez vom Psychologieinstitut der Universität Graz. Zwar ist der Mensch in der Lage, mehrere Eindrücke auf einmal wahrzunehmen, wir geraten aber in eine ausweglose Situation, wenn mehrere Entscheidungen auf einmal getroffen werden müssen.

„Einfache oder automatisierte Aufgaben können wir parallel erledigen“, erklärt der Arbeitspsychologe. „Ist eine Aufgabe komplex, werden wir fehleranfällig und arbeiten ineffizient.“ Deshalb sorgt die Freisprech-einrichtung im Auto nur dafür, dass wir die Hand zum Schalten frei haben: Bei schwierigen Verkehrsverhältnis-

## EFFIZIENTER ARBEITEN

**Durcheinander.** So banal es auch klingen mag: Wer eine Aufgabe nach der anderen erledigt, kommt schneller voran, leistet bessere Arbeit und ist weniger fehleranfällig.

**Reihenfolge.** Prioritäten setzen ist oberstes Gebot. Die Arbeiten sollten nach ihrer Wichtigkeit geordnet werden.

**Abwechseln.** Wir schieben Aufgaben, die wir nicht mögen, gerne auf. Am besten Lästiges und Lustiges abwechseln.

**Pausieren.** Alle 45 bis 60 Minuten sollte man die Arbeit zur Seite legen und eine kurze Pause einlegen - Durcharbeiten bringt nichts. Oft hilft auch ein Tätigkeitswechsel.

**Regenerieren.** Wie man sich am besten erholt, ist individuell. Der eine regeneriert sich am besten bei einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft, der andere beim Tratschen mit Kollegen. Beobachten Sie selbst, was bei Ihnen wirkt.

# nach



sen kann man keine Verhandlungen mit dem Geschäftspartner in Übersee führen, ohne dass die Qualität einer der beiden Tätigkeiten stark leidet. Eine Untersuchung im Kernspintomographen zeigt warum: Wickelt unser Gehirn gleichzeitig verschiedene Aufgaben ab, werden die Hirnregionen für die visuelle Verarbeitung und die körperliche Koordination angeregt. Währenddessen sind keine Kapazitäten für das Lernen frei, und das Gedächtnis kommt zu kurz. Das führt dazu, dass wir Dinge vergessen oder sie nicht mehr zu Ende denken.

## Zeit sparen kostet Geld

Studien belegen außerdem, dass in solchen Situationen der Mehrfachbelastung Stresshormone ausgeschüttet werden. Das mindert die Leistungsfähigkeit und lässt uns früher altern. US-Forscher warnen sogar vor Pseudo-ADS – einer Krankheit, die zu verkürzten Aufmerksamkeitsspannen führt. Dazu kommt noch, dass wir vor lauter Arbeit dem Gehirn keine Pause zum Regenerieren gönnen. Jedes Mal, wenn mitten in einer Tätigkeit das Handy klingelt, müssen wir den Vorgang unterbrechen und uns auf die

neue Anforderung einstellen, wie wenn eine Computer seine Programm hoch oder runterfährt. Besonders kritisch sieht Jimenez die Arbeitssituation in Großraumbüros: „Dort werden ja nicht nur wir selbst ständig aus der Arbeit gerissen, den benachbarten Kollegen geht es nicht anders. Und auch das bekommen wir mit.“ Sich laufend auf eine neue Aufgabe einstellen zu müssen, kostet Zeit – und die Unternehmen letzten Endes Geld: Die amerikanische Beratungsfirma Basex errechnete, dass die laufenden Unterbrechungen uns täglich bis zu zwei Stunden produktive Arbeitszeit kosten. Insgesamt wären es knapp 600 Millionen Dollar, die die US-Wirtschaft der Versuch koste, Zeit zu sparen.

Trotzdem ist Multitasking laut Paul Jimenez zu einem Statussymbol geworden: Die Simultanten, wie Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel Menschen, die alles parallel erledigen, in ihrem Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“ nennt, sind stolz darauf, keine Sekunde ungenutzt verstreichen zu lassen. Das Dilemma ist hausgemacht: Wir sind nicht gestresst, weil wir keine Zeit haben, sondern haben keine Zeit, weil wir gestresst sind.

**Multitasking: Am liebsten würden wir alles gleichzeitig machen, um schneller fertig zu werden**

CORBIS



**Paul Jimenez, Arbeitspsychologe an der Universität Graz**

KK

## SEMINAR

### Was meine Marke für mich tun kann

Wie funktionieren Marken? Was sind die wissenschaftlichen Grundlagen? Wer sind die natürlichen Feinde der Marke? Mit welchen Instrumenten kann man sie einfach steuern? Wie kann sie für Mitarbeiter und Kunden lebendig werden? Diesen Fragen widmet sich „Do the brand“ – ein Markenseminar des „Instituts für Markenentwicklung“, das sich an erfolgreiche Unternehmer und Führungskräfte wendet, „die spüren, dass es noch besser geht“, wie Seminarleiter Franz Hirschmugl sagt.

Nach XXX-Lutz-Macher Hans Jörg Schelling und Josef Zotter ist diesmal KTM-Großmeister Stefan Pierer als Vortragender mit dabei. Ziel ist es unter anderem, zu verstehen, dass Marke ein Eigentum des Kunden ist, Wirkmuster von Marke kennen zu lernen und praxisnahe Instrumente der Markenführung zu erproben.

**Termin.** 27. Mai, 10–17 Uhr, 28. Mai, 10–16 Uhr im Museumsquartier Wien. Anmeldung und weitere Infos bei Renate Arnfelder, Tel. (0 31 6) 71 02 71 oder [post@ifmg.at](mailto:post@ifmg.at), [www.ifmg.at](http://www.ifmg.at)

## WETTBEWERB

### Sprachmaniac 2008

**FINALE.** Die 39 Sieger der Landesauscheidung beim österreichischen Fremdsprachenwettbewerb für AHS-Schüler stehen fest. Sie werden ihr Bundesland in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch oder Spanisch beim Finale am 11. April in Wien vertreten und sich der Wahl zum Sprachmaniac 2008 stellen. Mehr Informationen zur Wifi Sprachmania unter [www.wifi.at/Sprachmania](http://www.wifi.at/Sprachmania)

## FERIALJOBS

### Kostenlos Jobs finden

**ONLINE.** Die steirische Ferialjobbörse bietet Unterstützung beim Suchen nach dem passenden Job. Unter <http://ferialjobboerse.logo.at> kann man sich noch bis 31. Juli durch zahlreiche Jobs in den unterschiedlichsten Branchen in der Steiermark klicken. Außerdem gibt's Informationen zu Bewerbung, rechtlichen Fragen sowie Informationen für Firmen, die freie Ferialjobs anbieten möchten. [www.logo.at](http://www.logo.at)