

# CARTE BLANCHE



**CLAUDIA KRAAZ**  
Die frühere stv. Kommunikationschefin der CS ist Inhaberin von Stress and Balance sowie als Coach und Resilienz-Trainerin tätig.

## Work smart, not hard!

Wir müssen immer effizienter arbeiten und dauernd erreichbar sein. Erholung? Keine Zeit! Falsch, denn nur dank Erholung bleiben wir leistungsfähig. Ein Umdenken ist gefragt.

**N**ovartis, Credit Suisse, Migros: nur einige der Firmen, die in letzter Zeit Massentlassungen vorgenommen oder angekündigt haben. Der Druck in der Arbeitswelt ist stark gestiegen. Wir müssen immer mehr in immer weniger Zeit und mit weniger Leuten bewältigen - und dies aufgrund der Digitalisierung in einer globalisierten Welt, also 24 Stunden am Tag. Wie reagieren die meisten Manager auf diese Herausforderungen? Sie arbeiten noch mehr und schlafen noch weniger. Deutsche Führungskräfte arbeiten im Durchschnitt 70 Stunden pro Woche.

In der Schweiz ist es nicht viel anders. In der Umfrage, die ich vor zwei Jahren bei den CEOs der Schweizer Top-Unternehmen zum Thema Gesundheit gemacht habe, gab die Hälfte an, zwischen 60 und 70 Stunden pro Woche zu arbeiten. Und auch die Zeit neben der Arbeit ist meistens voll durchgetaktet. Das Handy ist auch beim Joggen und beim Duschen dabei. Der Schlaf wird auf vier bis fünf Stunden reduziert. Ist das die Lösung, um erfolgreich zu sein? Meines Erachtens nein.

Als Frau der Wirtschaft weiss ich, dass es überdurchschnittliche Leistungen und ein grosses Engagement braucht, um erfolgreich zu sein. Aber ein zu grosses Engagement kann auch zu einer tieferen Arbeitsqualität führen. Wenn Sie aufgrund mangelnder Erholung erschöpft sind, werden Sie unkonzentriert und machen mehr Fehler. Sie werden gereizt, was sich negativ auf die Stimmung im Team auswirkt. Mit der Zeit nehmen Absenzen zu. Studien zeigen, dass die Produktivität eines Mitarbeitenden ab 55 Arbeitsstunden pro Woche sinkt. Und wer regelmässig täglich elf Stunden oder mehr arbeitet, hat ein deutlich erhöhtes Risiko, ernsthaft zu erkranken - für den Mitarbeitenden *und* den Arbeitgeber eine Lose-lose-Situation.

*„Studien zeigen, dass die Produktivität der Angestellten ab 55 Arbeitsstunden pro Woche sinkt.“*

Spitzensportler haben uns aus der Wirtschaft etwas voraus. Sie würden nie auf die Idee kommen, zwölf Stunden am Stück zu trainieren. Sie bauen Pausen ein, um sich wieder zu regenerieren. Denn das Muskelwachstum findet nur in den Ruhephasen statt. Genauso funktioniert unser Gehirn. Wenn es nicht Pause machen kann, nimmt seine Leistung ab. Und damit auch unsere Energie und die Freude an dem, was wir tun. Resultat: Fast 30 Prozent der erwerbstätigen Schweizer sind emotional erschöpft, die stressbedingten Produktivitätsverluste werden auf rund 6,5 Milliarden Franken veranschlagt.

Was ist die Lösung? Ganz nach dem Motto des römischen Dichters Seneca: «Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.» Messen Sie einmal, wie viel Zeit Sie für welche Tätigkeiten einsetzen. Und dann erstellen Sie eine *Not-to-do*-Liste für nicht zielführende Tätigkeiten. Setzen Sie sich Zeitlimiten für Arbeiten und halten diese strikt ein. Machen Sie unterm Tag alle eineinhalb bis zwei Stunden eine Mikropause und alle vier Stunden eine grössere. Machen Sie immer wieder kürzere oder längere digitale Entgiftungen und verbringen stattdessen Zeit mit richtigen Menschen. Machen Sie eines nach dem anderen, also nicht noch Mails checken während einer Sitzung. Denn Multitasking macht Sie langsamer und fehleranfälliger. Nehmen Sie sich den Rat von Swisscom HR-Chef Hans Werner zu Herzen: Lernen Sie, wieder einmal Langeweile zu geniessen, etwa indem Sie eine Viertelstunde gar nichts machen. Reduzieren Sie Ihren Freizeitstress, indem Sie ein Wochenende pro Monat unverplant lassen und schauen, worauf Sie gerade Lust haben. Schlafen Sie sieben bis acht Stunden pro Nacht. Fahren Sie runter und füllen Ihren Energiespeicher wieder auf, um danach wieder voll leistungsfähig zu sein. Ihre Gesundheit und Ihr Arbeitgeber werden es Ihnen danken.