

Die 5 größten Stressfallen im Beruf - unsere nachweislich größten Zeitfresser

Work-Life Balance ist ein aktuelles Management-Thema. Dies zeigt eine hohe Beteiligung von Führungskräften der ersten und zweiten Ebene an einer empirischen Befragung der Kienbaum Management Consultants zum Thema: Zeitmanagement und Work-Life Balance internationaler Top-Manager“. Diese umfangreiche Studie aus dem Jahre 2003 wurde im Fehlzeiten-Report der AOK von Herrn Hunziger und Herrn Kesting beschrieben. Die Führungskräfte sollten Ihren 10 Stunden Tag etwas genauer unter die Lupe nehmen und die wichtigsten Tätigkeiten priorisieren: Wie viel Zeit wenden Sie durchschnittlich am Tag auf für...?

Die Ergebnisse waren verblüffend: An erster Stelle rangiert der Zeitfresser: Interne Meetings. Mit durchschnittlich 1 ¾ Stunden täglich sitzen deutsche Führungskräfte pro Woche über einen gesamten Arbeitstag in nicht immer erfolgsorientierten Konferenzen und Arbeitsgesprächen. Woran liegt das? In den wenigsten Unternehmen konnte eine Meeting-Kultur identifiziert werden, die an den Kriterien der Effizienz und Effektivität ausgerichtet ist. Hier lassen sich gerade mittels einfacher Methoden erhebliche zeitliche Potentiale generieren. Schon bei einer täglichen Einsparung von nur 15 Minuten, ergibt sich ein jährliches Einsparungs-Potential von über 56 Stunden, das ist weit mehr als eine durchschnittliche Arbeitswoche.

Frischer Wind für langweilige Besprechungen

Unpünktliche Kollegen sind dabei bestimmt einer der nervigsten Faktoren, deshalb beginnen Sie Besprechungen pünktlich, auch wenn noch nicht alle Teilnehmer da sind, schlechte Zeitmanieren breiten sich sehr schnell aus. Vor allem dann, wenn die Nachzügler merken, dass Sie die unausgesprochene Billigung der Kollegen haben. Ein festgelegter Besprechungs-Zeitraum, der z.B. von einem Moderator gewährleistet wird, bringt die Teilnehmer dazu, sich konzentriert auf ihre Beiträge zu fokussieren und verhindert endlose Meetings, die zwar über einen Start-Zeitpunkt informieren, jedoch den Zeitpunkt eines definierten Endes gerne als „open end“ bezeichnen.

Die nächste große Stressfalle auf Platz 2 waren die Führungsaufgaben mit 1 ¼ Stunden täglich, gefolgt von Telefonaten und E-Mails mit jeweils 1 Stunde.

„...Während für zwei Drittel der Führungskräfte im Ausland zudem Kundenkontakt und Kundenbindung zentrale Managementaufgaben sind, wird dieses nur von der Hälfte der deutschen Manager als Kernaufgabe angesehen. Spitzenreiter sind die Deutschen dagegen bei konzeptionellem Arbeiten“ schreiben Hunziger und Kesting als Ergebnis der Befragung von Managern.

Colours World bietet für die 5 größten Stressfallen im Beruf eine eigene Trainings-Einheit an, die sich durch eine besonders hohe Praxisnähe und dadurch auch Umsetzbarkeit im Alltag auszeichnet.