

SIND SIE STOLZ AUF IHRE ÜBERSTUNDEN?



Was für eine absurde Frage, denken Sie jetzt vielleicht. Weil es unausweichlich ist, dass Sie so lange im Büro sitzen? Klar gibt es solche Phasen. Aber wenn Überstunden zum Normalfall werden, läuft etwas falsch

Dr. Isabel Thielen ist Juristin und Psychologin. Sie arbeitet als systemischer Businesscoach und als Personalleiterin in einem Medienunternehmen

Kennen Sie das? Gefühlt arbeiten Sie rund um die Uhr, gehen nur noch zum Zähneputzen, Schlafen und Duschen nach Hause und der Berg an Arbeit wird nicht kleiner, egal wie effizient Sie dagegen anschuffen. Solche Zeiten gibt es fast in jedem Job mal. Aber wo ist die Grenze, an der ein Peak, eine kurzfristige Hochleistungszeit anfängt, chronisch zu werden? Was ist Ausnahmesituation und was Normalität? Und: Welche Werthaltung steht dahinter?

Eine verbreitete ist: Wer viel arbeitet, leistet viel, und wer viel leistet, ist wichtig, bekommt Anerkennung von allen Seiten. Nachgewiesen wird diese Bedeutung über viele, viele Stunden im Büro, Woche für Woche, Monat für Monat. Häufig entsteht sogar sozialer Druck durch die Kollegen. Man schaut darauf, nicht als Erste nach Hause zu gehen, und wenn, dann nur mit guter „Entschuldigung“, weil dieser Zahnarzttermin nicht länger aufschiebbar ist.

Abgesehen davon, dass lange und unregelmäßige Arbeitszeiten in extremem Ausmaß und über einen längeren Zeitraum krank machen können – Schlafstörungen oder Herzrhythmusstörungen sind häufige Symptome –,

geht es auch darum, die eigene Arbeitshaltung kritisch zu überprüfen. Was ist der wahre Grund dafür, dass Sie nicht aus dem Büro kommen? Ist es wirklich die viele Arbeit? Oder stecken dahinter eingeschliffene Verhaltensweisen, die Sie nicht mehr hinterfragen?

Sie kennen den schönen Spruch: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Angenommen, wir würden Überstunden nicht grundsätzlich als notwendige Größe akzeptieren, sondern die Denkrichtung umkehren. Tun Sie doch mal so, als hätten Sie ein Konto, auf das jede Woche ein Zeitkontingent von – sagen wir – 40 Stunden eingezahlt wird. Sie haben also ein Budget, das Ihnen für diesen Zeitraum zur Verfügung steht, das Sie „ausgeben können“. Jede Überstunde läuft ins Minus, Sie überziehen Ihr Konto. Um mit dem gegebenen Zeitkontingent auszukommen, ist es wichtig, den Arbeitstag richtig zu planen, sich gut zu organisieren und im passenden Moment auch mal Nein zu sagen.

Das Wichtigste dabei ist die Haltung. Es geht nicht mehr um möglichst viel und möglichst lange, sondern darum, gut zu haushalten. Dazu gehört übrigens auch das regelmäßige Einlegen von Pausen, auch wenn Sie möglichst viel möglichst schnell erledigen wollen. Denn Erholungsphasen sind notwendig, um das eigene Leistungsniveau über den Tag hinweg und vor allem auch langfristig zu halten. Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus, das Sie sonst höchstens anhalten, um sich zu fragen, wo die Zeit schon wieder geblieben ist. Ihre Zeit ist eine wertvolle Ressource. Behandeln Sie sie auch so.

