

Ganzheitlich fokussierter arbeiten

BZ-GASTBEITRAG VON HARALD SEIDLER (WALDKIRCH) über Möglichkeiten, bei der Arbeit in den Zustand des Flow zu kommen

Digitalisierung, Informationsexplosion und sich rasch wandelnde Märkte haben die aktuellen Arbeitsanforderungen stark erhöht. Noch bessere Fachkenntnisse und ein erhöhter Einsatz reichen als Antwort nicht mehr aus und führen nach der TK-Stress-Studie 2016 mittlerweile bei 68 Prozent aller Angestellten in Baden-Württemberg manchmal oder häufig zu Stress, 30 Prozent der Befragten fühlen sich erschöpft.

Es liegt nahe, dass gestresste oder gar erschöpfte Mitarbeiter nicht nur unzufriedener, sondern auch weniger produktiv sind und mittelfristig vielleicht als Arbeitskraft teilweise oder ganz ausfallen. Wäre es für beide Parteien, Mitarbeiter und Unternehmen, nicht optimal, wenn sich Produktivität und Zufriedenheit gleichzeitig erhöhen ließen?

Der emeritierte Psychologieprofessor Mihály Csíkszentmihályi (University of Chicago) erforschte einen Zustand, in dem Produktivität und Zufriedenheit Hand in Hand gehen und prägte dafür den Begriff Flow. Kinder sind wahre Meister des Flow, wenn sie spielen und dabei Raum und Zeit vergessen und sich ganz auf eine Aufgabe



Wer sich im sogenannten Flow befindet, kann, zielgerichtet und hochkonzentriert, seine Leistungsfähigkeit mehr als verdoppeln.

FOTO: JAN VOITAS (DPA)

konzentrieren. Im Flow ist man sehr konzentriert und die Arbeit gelingt einem fast mühelos, die Anforderungen und Fähigkeiten sind in Balance und die Arbeit macht Spaß und bringt Zufriedenheit. Ein gewisses Risiko und der erhöhte Konzentrationsbedarf bei vielen Sportarten ist etwa ein starker Flowauslöser, weshalb viele Menschen ihre meisten Flow-Erfahrungen beim Sport sammeln.

Nach einer Studie der Unternehmensberatung McKinsey ist die Produktivität im Flow um bis

zu 250 Prozent erhöht. Tatsächlich erschweren jedoch oft unklare Unternehmensvorgaben, Prozesse, die Multitasking erfordern oder eine permanente Informationsüberlastung in der Praxis dem Einzelnen den Zugang zu diesem gesunden und leistungsförderlichen Zustand. Was können Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter tun, um mehr Zeit im Flow zu erreichen? Die Unternehmen sind gefordert, ihre Prozesse und Vorgaben flowförderlich zu gestalten. Mitarbeiter brauchen

nicht nur klare Ziele zur Orientierung, sondern auch Anleitung, wie diese Ziele zu erreichen sind. Viele Unternehmen ergänzen deshalb heute ihre Ziele (Was) um die Werte und Verhaltensweisen, wie diese Ziele zu erreichen sind. Ein Mitarbeiter, der weiß, was und wie er etwas zu tun hat (Ziel und Handlungsklarheit), und dessen Fähigkeiten den Anforderungen gerecht werden, kann sich dann ganz auf das Ausführen der Tätigkeit einlassen. Klare Ziele stecken auch den Fokus (Handlungsrahmen) ab und

definieren, aus welcher Sicht und wann Ziele als erreicht zu bewerten sind.

Sind klare Ziele definiert und ein Fokus festgelegt, ist eine möglichst direkte Rückmeldung für den Mitarbeiter enorm wichtig. Nur ein zeitnahes, kontinuierliches Feedback über die eigenen Aktionen und deren Auswirkung erlaubt eine bewusste Korrektur in Richtung verbesserter Zielerreichung. Hier sind vor allem die Führungskräfte in den Unternehmen gefordert, den Mitarbeitern zeitnahes und wertschätzendes Feedback zu geben.

Auf Mitarbeiterebene gilt es, die Fachkenntnisse um Kompetenzen in den Bereichen der Kommunikation, Umgang mit Emotionen und Stressregulation zu ergänzen. Denn Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, Stress und negative Emotionen sind die größten Flowkiller am Arbeitsplatz.

Dabei gibt es verschiedene Ansätze wie das Flow-Formula-Prinzip, die durch eine strukturierte Herangehensweise gleichzeitig Unternehmensprozesse wie auch die Mitarbeiterkompetenzen für einen Flow optimieren. Mit Hilfe dieses Prinzips wurden zum Beispiel die Prozesse am universitären Notfallzentrum Freiburg opti-

miert mit dem Ergebnis einer verbesserten Patienten- und Mitarbeiterzufriedenheit.

ZUR PERSON

HARALD SEIDLER

Harald Seidler arbeitete mehr als 20 Jahre als Coach für international marktführende Firmen im Medizinbereich. Anfang 2018



Harald Seidler FOTO: PRIVAT

gründete er Flow Promotion Gesundheits- & Leistungsmanagement mit Sitz in Waldkirch. Seidler ist zertifizierter Trainer für Disg-Kommunikation und Stressmanagement sowie und emotionale Intelligenz EQ-i 2.0.