

Nie wieder „arbeiten“ – mit dem richtigen Mindset

Ein Beitrag von Hans J. Schmid

RESSOURCENMANAGEMENT /// Der Arbeitsalltag ist von vielfältigen Tätigkeiten geprägt, die leider nicht immer Spaß machen – trotzdem sind diese notwendig. Um die Motivation nicht dauerhaft zu verlieren und im schlimmsten Fall langfristige Ausfälle zu provozieren, sollte man das eigene Mindset zwingend anpassen. Arbeit ist keine Belastung, sondern schlicht ein Mittel zum Zweck, um sich ein schönes und erfülltes Leben zu ermöglichen.



© Oskarputro - stock.adobe

Die Arbeit als Laborleitung ist in der Regel mehr vom unternehmerischen Tun geprägt als vom wirklichen Zahntechnik-Alltag. Das schließt die Betreuung der Kunden und Vertreter der Industrie, Mitarbeitergespräche, die Auseinandersetzung mit Buchhaltungsproblemen sowie das Krisenmanagement bei nicht funktionierenden Geräten oder fehlenden Materialien ein. Kurz gesagt: Die Laborleitung rotiert als Unternehmer, um kleine bis große Brände im eigenen Labor zu löschen.

Ressourcenmanagement ist alles

Um allen Aufgaben gerecht werden zu können, gilt es, die eigenen Ressourcen – sprich Geld und Zeit – bestmöglich einzusetzen. Laut den führenden Gehirnforschern Clemens Kirschbaum und

Prof. Dr. Manfred Spitzer hat die eigene Bewertung der täglichen Aufgaben einen entscheidenden Einfluss sowohl auf die Ergebnisse als auch auf die Belastung von Körper und Geist.

Im limbischen System unseres Gehirns wird jede Information mit einer Emotion belegt und dann weiterverarbeitet. Dabei erzeugen die guten Emotionen die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin – wenn auch nur in einer sehr geringen Dosis. Die schlechten Emotionen resultieren hingegen in Stress und sorgen mit der hohen Adrenalinausschüttung für eine starke Belastung.

Geld und Zeit: Energiespeicher des Laboralltags

Um die Nutzung der eigenen Ressourcen im Laboralltag richtig einschätzen zu können, sollte man sich zwingend mit dem



Unterschied zwischen Geld und Zeit auseinandersetzen. Geld kann man sich als großen Akku mit vielen kleinen Zellen vorstellen: Das darin enthaltene Geld speichert im übertragenden Sinne Energie, welche zu einem späteren Zeitpunkt genutzt werden kann. Vorteilhaft für den Laborunternehmer ist, dass die Zellen ausgetauscht oder erweitert werden können, um den Akku – sprich das Labor – am Laufen zu halten.

Hingegen ist die Zeit eine viel gefährdetere Ressource. Bildlich gesprochen, stellt die Zeit eine einzig große Batterie dar: Sie speichert Energie für ca. 700.000 Stunden. Die Zeit läuft sprichwörtlich ab, und je nachdem wie sehr man als Person die eigene Batterie belastet, variiert auch die nutzbare Zeit – sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag. Hat man beispielsweise Stress, schläft man zu wenig oder bewegt man sich nicht ausreichend, reduziert sich die eigene Lebenszeit. Zusätzlich haben andere Faktoren – wie die Ernährung, Umwelteinflüsse und nicht optimales Userverhalten – ebenfalls Einfluss auf die Ressource Zeit. Es wird deutlich: Akkus – sprich Geldressourcen – können dauerhaft angespart werden, die Energie – sprich die Zeit – der Batterie schreitet hingegen unaufhaltsam voran.

Eigene Gesundheit als entscheidende Ressource wahrnehmen

Schon der französische Philosoph Voltaire sagte einst: „In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“ Dieses Zitat macht deutlich, dass es keinen Sinn hat, dauerhaft Geld hinterherzurrennen, denn schlussendlich reduziert es ausschließlich die Energie der Menschen. Um die eigenen Ressourcen bestmöglich zu nutzen, sollte man die tägliche Arbeit im Labor sowie den damit einhergehenden Stress nicht als belastende Arbeit wahrnehmen, sondern vielmehr als Tätigkeit, die zum Alltag gehört. Schon diese Umstellung des eigenen Mindsets kann helfen, den eigenen Stress zu reduzieren und damit aktiv Ressourcen schonen. Klare Empfehlung: Das Wort „Arbeit“ sollten wir aus dem eigenen Wortschatz streichen.

Ressourcen richtig verteilen

Um sich eine möglichst positive Einstellung im Arbeitsalltag zu erhalten, können die täglichen Aufgaben in drei Tätigkeitskategorien eingeteilt werden: Es gibt beispielsweise jene Tätigkeiten, die Spaß bringen und für die man gleichzeitig bezahlt wird – eine Win-win-Situation. Die zweite Kategorie umfasst jene Tätigkeiten, die zwar Spaß machen, aber auch sehr ressourcenzehrend sind. Das schließt Aufgaben ein, die so viel Spaß bereiten, dass man bereit ist, dafür auch Geld zu zahlen. Der letzte Bereich beschreibt Tätigkeiten, die ohne ein wirkliches Ziel verfolgt werden, es handelt sich um die sogenannte Quality-Time – eine Zeit, die einfach nur erfüllend ist.

Um dauerhaft motiviert zu bleiben und nicht den Spaß an der Arbeit zu verlieren, sollte man die eigene zur Verfügung stehende Zeit auf diese drei Bereiche gerecht aufteilen – abzüglich eines Drittels, welches wir in der Regel mit Schlafen verbringen. Das Teuerste, was der Mensch besitzt und was nicht ersetzt werden kann, ist die eigene Zeit. Es empfiehlt sich daher, die Arbeit nicht länger als belastendes Mittel zur Erwirtschaftung von Ressourcen wahrzunehmen, sondern vielmehr als Tätigkeit, die eine Grundlage für ein erfülltes Leben schafft. Alles eine Frage des richtigen Mindsets.

INFORMATION ///

Hans J. Schmid
www.arbeitsspasp.com

Infos zum Autor



Gieriger Abtrag,
glattere Oberfläche.
SHAX-Fräser
für NEM.

Einzigartige Verzahnung,
einzigartiger Biss.
Jetzt angeln!

kometstore.de/shax

