

Mit 80 Prozent der Ressourcen volle Leistung bringen

Wie können wir den steigenden Arbeitsdruck reduzieren und die wachsende Komplexität unserer Welt meistern, ohne in unseren Leistungen nachzulassen? Wie wir mit 80 Prozent unserer Ressourcen die volle Leistung erbringen können, zeigt untenstehende Checkliste.

Mehr Arbeit, mehr Anstrengung, mehr Perfektion sind nur mehr von dem, was wir immer schon machen und führen meist nicht zur Lösung, sondern in permanente Überanstrengung. Unsere Konditionierung auf Perfektion und Richtigkeit ist das Prinzip, das uns in die Überforderung treibt. Das alternative Prinzip: Mit 80 Prozent unserer Ressourcen die volle Leistung erbringen.

Sinn und Vertrauen erreichen

Statt uns immer mehr anzustrengen, mehr zu arbeiten und perfekter sein zu wollen, können wir die Möglichkeiten der sozialen Systeme, in denen unser Leben und Arbeiten stattfindet, die Reserven unserer Familien-, Arbeits- und Freizeitwelten besser nutzen. Dazu müssen wir ihre Erfolgsfaktoren kennen: Sinn, Vertrauen, Offenheit und Verantwortung.

Die soziosystemischen Erfolgsfaktoren Sinn, Vertrauen, Offenheit und Verantwortung entscheiden über die Leistungsfähigkeit sozialer Systeme. Sie sind Ausdruck der Kultur des sozialen Systems und müssen bewusst und gemeinsam gestaltet werden.

Empfehlungen:

Um **Sinn** bei den Einzelnen zu erzeugen, stellen Sie Zusammenhänge zwischen den Interessen verschiedener Akteure her.

Ohne **Vertrauen** sind Zusammenleben und Zusammenarbeit nicht möglich: Geben Sie Vertrauensvorschuss, sorgen Sie für Klarheit über Strukturen und initiieren Sie gemeinsame Erlebnisse.

Die **Offenheit** für Neues fördern Sie durch eine Kultur des Fragens, Probierens und durch eine konstruktive Fehlerkultur.

Fördern Sie die Freude an der **Verantwortung** durch ihr eigenes gutes Beispiel und eine konstruktive Fehlerkultur.

Regeln setzen

Das Verhalten unserer Mitmenschen ändern wir nicht durch noch mehr Appelle. Im Gegenteil, das kostet uns Anstrengungen und bewirkt oft das Gegenteil. Statt uns in fruchtlosen Appellen zu erschöpfen und unsere Frustration zu steigern, können wir Regeln setzen und Bedingungen gestalten. Mit diesen Hebeln werden unsere Mitmenschen uns folgen, die sozialen Systeme werden effektiver und wir sparen persönlichen Aufwand.

Empfehlungen:

Konzentrieren Sie sich auf die Gestaltung von Bedingungen und Regeln, statt sich in Appellen zu erschöpfen. Das verbessert die Effizienz und führt zu Entspannung. Beachten Sie: Eine Regel ohne Sanktionsandrohung ist ein Appell und wirkt nicht!

Schauen Sie nach territorialen Gegebenheiten, Ressourcen, Geld, Organisationsstrukturen und Aufgabenverteilungen – diese beeinflussen die Regeln.

Kommunikation nutzen

Ein Grossteil unserer Energie verpufft in den Versuchen, der Informationsflut Herr zu werden. Andererseits reiben wir uns dabei auf, mit unseren Botschaften gehört zu werden. Wenn wir diese Anstrengungen steigern, werden wir kaum nennenswerten Erfolg bei der Kommunikation erzielen. Es gibt eine bessere Möglichkeit: Durch Empathie, durch aktives Eintauchen ins «Kommunikationsfeld» werden Informationen selektiert und die Menschen in unseren sozialen Systemen beeinflusst, Werte und Meinungen geprägt.

Empfehlungen:

Missverständnisse sind ein unumgängliches Merkmal von Kommunikation. Wenn Sie diese Perspektive einnehmen, können Sie viel entspannter damit umgehen und auch die Vorteile von Missverständnissen sehen: Sie halten Kommunikation in Gang und schaffen Beziehung. Tauchen Sie in das «Kommunikationsfeld» ein: Führen Sie viele Gespräche, hören Sie aufmerksam zu. Dann bekommen Sie ein Gefühl für das, was wichtig ist und können Informationen besser selektieren. Und Sie können zur Meinungsbildung, zur Bildung von Werten beitragen.

Vom Müssen ins Wollen

Müssen ist anstrengend. Je mehr wir müssen, desto mehr versuchen wir, perfekt zu sein, ohne es je zu erreichen. Die gängigen Motivationssysteme verstärken das Müssen, das heisst Anstrengung und Stress. Am Ende stehen Perfektionismus und Überanstrengung. Die Frage ist: Wie kommen wir vom Müssen-Modus in den Wollen-Modus? Im Wollen-Modus haben Menschen Freude an dem, was sie tun, und entwickeln Kreativität und intelligentere Lösungen.

Empfehlungen:

In den Wollen-Modus kommt man durch Gestaltungsfreiheit, durch Selbstbestimmung und überzeugtes Mitgestalten.

Nutzen Sie die Gestaltungsmöglichkeiten, die sich bei Ihrer Arbeit und in Ihrem Umfeld eröffnen. Verdeutlichen Sie sich den Sinn in dem was Sie tun.

Lassen Sie anderen Menschen mehr Gestaltungsfreiheit. Dann übernehmen sie Verantwortung für ihr Handeln, entwickeln Initiative und neue Lösungen.

Wenn Sie gemeinsam mit anderen Menschen ein Ziel erreichen wollen, spüren Sie den gemeinsamen Sinn auf. Laden Sie alle Beteiligten zum Mitgestalten ein.