

MARION UND
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



simplify

your life

Den
Arbeitsalltag
gelassen
meistern



campus

simplify your life®

Den Arbeitsalltag gelassen meistern

Werner Tiki Küstenmacher ist evangelischer Pfarrer und arbeitet seit 1990 als freiberuflicher Karikaturist und Autor. Er hat bereits über 50 Bücher verfasst, darunter gemeinsam mit Lothar J. Seiwert den internationalen Bestseller *Simplify your life*. Seine Frau *Marion Küstenmacher* und er sind Chefredakteure des monatlich erscheinenden Beratungsdienstes *simplify your life*®. Mehr Informationen unter www.simplify.de

Marion und
Werner Tiki Küstenmacher



Den Arbeitsalltag
gelassen meistern

mit Karikaturen von
Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der
VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.
ISBN 3-593-37553-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags
unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln
Umschlagmotiv: Werner Tiki Küstenmacher
Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

Inhalt

Vorwort 7

So erleben Sie mehr Spaß
bei der Arbeit 10

Arbeitsfreude ist erlernbar 11

Arbeitsblockaden überwinden 20

Die simplify-Tagesbilanz 25

Keine Angst vor dem Arbeitsplatz-
wechsel 30

So organisieren Sie Ihren
Arbeitsplatz 36

Der Power-Schreibtisch 36

Das Chaos besiegen 44

Dauerhaft für Ordnung sorgen 48

Geheimnisvolle Stauräume entdecken ... 57

Die Krankmacher im Büro entlarven 60

So organisieren Sie sich selbst 64

In fünf Schritten Arbeitsabläufe

meistern 64

Mit Ablenkungen fertig werden 69

Den Job als Auslöfler(in) kündigen 72

Zur eigenen Marke werden 75

So finden Sie Ihren Rhythmus

im Arbeitsalltag 81

Mit Aufschieberitis leben 81

E-Mails im Arbeitsalltag 88

Arbeiten Sie sommerlich! 93

Fitness im Büro 96

So arbeiten Sie optimal mit anderen

zusammen 101

Mit dem Körper sprechen 101

Mit Worten mehr erreichen 112

simplify-Schreibtipps 117

Gute Freunde sind kein Zufall 122

Den Chef vereinfachen 127

So bitten Sie richtig 132

Per E-Mail kommunizieren 135

Zum Schluss: Haben Sie Geduld 139

6

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am Beginn unseres Buches *simplify your life – Die Weihnachtsfreude wiederfinden* haben wir uns als Weihnachtsfans geoutet. Und als Einleitung zu diesem Buch über den Arbeitsalltag gestehen wir es ebenso offen: Wir lieben es, zu arbeiten! Wir erinnern uns beide an die letzten Semester unseres Studiums, in denen wir uns danach sehnten, endlich, endlich in dieser Gesellschaft zu etwas gut zu sein. Wir haben es genossen, in einer Firma zu arbeiten (auch wenn wir in der Hierarchie ziemlich weit unten waren) und jeden Monat ein Gehalt zu bekommen (auch wenn es anfangs kümmerlich war). Nun genießen wir es, selbstständig zu sein und sind dankbar, dass es immer etwas zu tun gibt.

Zugleich waren wir stets auf der Suche nach

der richtigen Balance, aber das ist uns nicht immer gelungen. Arbeit hat eine große Anziehungskraft, sie will eigentlich immer mehr als nur das halbe Leben sein. Daher suchen wir schon seit einigen Jahren nach Mitteln und Methoden, die verhindern, dass die Erwerbstätigkeit mehr als das halbe Leben besetzt – und die gleichzeitig dafür sorgen, dass diese Hälfte auch möglichst viel Freude macht.

In diesem Büchlein haben wir die Tipps zusammengestellt, von denen wir selbst bisher am meisten profitiert haben. Das Ziel heißt vereinfachen und glücklicher werden, den Arbeitsalltag gelassen meistern. Das Wort »meistern« lieben wir sehr. Es macht deutlich, dass wir niemals Knechte, sondern immer Meister unserer eigenen Hände Arbeit bleiben sollen – egal wie die Macht in einem Beschäftigungsverhältnis verteilt ist.

In dem schönen Begriff »Gelassenheit« steckt die Möglichkeit, etwas auch einmal nicht tun zu müssen, sondern es lassen zu dürfen – ohne dabei von der Trägheit übermannt zu werden. Auch die Offenheit, etwas von den Pflichten anderen überlassen zu können – ohne dabei die ganze Verantwortung von sich

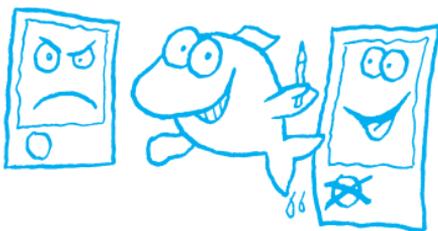
wegzuschieben. Und die heitere Gewissheit, dass wir trotz aller unserer Pläne und Aktivitäten Lebewesen sind, die sich vom Leben beschenken lassen. Das Leben selbst haben wir nicht gemacht, und das Leben selbst liegt nicht in unserer Macht – aber das macht auch nichts.

Martin Luther, der zeit seines Lebens ein sehr fleißiger und effektiver Arbeiter war, hat auf seinem Sterbebett Folgendes gesagt: »Wir sind Bettler, das ist wahr.« Damit sei der Bereich abgesteckt, den wir hier in diesem Buch behandeln. Es geht um den Arbeitsalltag, und der ist nur das halbe Leben – höchstens.

Marion und Werner Tiki Küstenmacher

So erleben Sie mehr Spaß bei der Arbeit

Wie können Sie Freude an Ihrer Arbeit gewinnen? Die US-Amerikaner Stephen Lundin, Harry Paul und John Christensen beispielsweise haben den Fischmarkt von Seattle analysiert: Ein nasser, kalter, glitschiger und übel riechender Arbeitsplatz mit anstrengender, wenig abwechslungsreicher Arbeit. Trotzdem ist die Atmosphäre in diesen Hallen weltberühmt. In ihrem Bestseller *Fish!* haben die drei Autoren auf dem Fischmarkt die Antwort



darauf gefunden, wie man in seinem Job glücklich wird. Das Fazit: Lieben Sie, was Sie tun. Suchen Sie nicht länger

nach dem perfekten Arbeitsplatz, sondern gestalten Sie ihn sich selbst.

Arbeitsfreude ist erlernbar

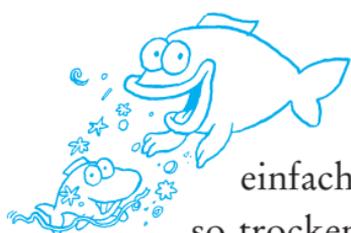
Irgendwann hatten die Fischverkäufer beschlossen, dass die ungemütlichen Arbeitsbedingungen künftig keinen Einfluss mehr auf ihre Laune und ihre Einstellung haben sollten. Ihr Markt sollte so weltberühmt werden, und ab diesem Moment waren sie keine gewöhnlichen Fischhändler mehr.

Wählen Sie Ihre Einstellung Das heißt für Sie: Sie können durch Ihre persönliche Einstellung Ihren Arbeitsplatz verzaubern. Denken Sie in Alternativen, denn Sie haben immer die Wahl: Entweder meckern oder aus Problemen Herausforderungen machen. Entweder warten, dass andere die Lösung bringen, oder selbst danach Ausschau halten. Sagen Sie zu sich: »Heute entscheide ich mich dafür, diesen Tag zu einem guten Tag zu machen. Meine Kollegen, Kunden und Mitarbeiter werden mir dankbar sein.«

Spielen Sie bei der Arbeit Auch das machen die Verkäufer von Seattle vor: Sie sind auch mal albern oder ausgelassen bei der Arbeit. Auf

dem Fischmarkt kann es Passanten schon einmal passieren, dass sie sich ducken müssen,

weil ihnen ein paar Krabben um die Ohren fliegen.



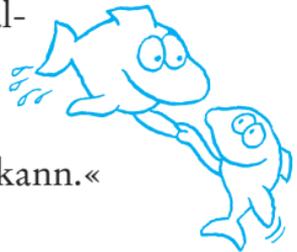
Viele fragen sich: Geht das einfach so? Wo doch gerade mein Job

so trocken ist? Wo doch gerade meine Branche als so humorlos gilt? Aber gerade in solchen Branchen ist die Sehnsucht nach Freude und Fröhlichkeit besonders groß! Tragen Sie Spiel und Spaß an Ihre Arbeitsstelle, ohne Angst vor Lästern, Neidern und Chefs. Beweisen Sie den anderen, dass Kreativität aus Spaß entsteht. Sorgen Sie dafür, dass die Zeit bei fröhlicher Arbeit wie im Flug vergeht. Zeigen Sie, dass Freude der Gesundheit nicht schadet, sondern spielen im Gegenteil glücklich macht. Sagen Sie zu sich: »Ich werde Möglichkeiten finden, spielerisch an meine tägliche Arbeit heranzugehen. Ich werde meinen Beruf ernst nehmen, ohne mich selbst dabei übermäßig ernst zu nehmen.«

Bereiten Sie anderen eine Freude Die Späße der Fischhändler sind keine Insider-Scherze, wie sie in Büros oft üblich sind. Die Kunden

werden auf dem Fischmarkt mit einbezogen – die Freude an der Arbeit entsteht also durch das Weitergeben der Freude an andere.

Beherzigen Sie die alte Pfadfinderregel der täglichen guten Tat. Gerade, wenn die lieben Kollegen oder Kunden gar nicht so lieb sind, sollten Sie den ersten Schritt machen. Sie wissen selbst, wie viel Freude es Ihnen bereitet, wenn Sie eine Aufmerksamkeit, ein Lächeln oder eine Hilfe geschenkt bekommen, etwa bei einem kniffligen Computerproblem. Diese Freude und gute Laune sollten Sie weitergeben und andere damit anstecken. Sagen Sie zu sich: »Falls meine eigene Energie nachlässt, werde ich nach jemandem Ausschau halten, den ich unterstützen kann und dem ich somit eine Freude und einen schönen Tag bereiten kann.«



Seien Sie präsent Die Fischverkäufer sind mit dem ganzen Herzen und der ganzen Aufmerksamkeit bei der Arbeit – und das sollte man auch, wenn es gilt, fliegende Fische zu fangen ... Achten Sie darauf, dass Sie bei einem Gespräch mit einem Kunden, Kollegen oder Mitarbeiter nicht schon in Gedanken in der