

Selbstverantwortung im (Arbeits)-Alltag

Stehe ich am Morgen auf, weil ich muss? Gehe ich zur Arbeit und mache meinen Job und kehre wieder heim in unhinterfragter täglicher Routine? Oder reflektiere ich meinen Alltag, frage danach, was zu tun ist und erlebe und durchschreite die Tagesstationen mit Bewusstsein? Ist in der einen Version Selbstverantwortung angelegt, in der anderen nicht? Oder stehe ich letztlich immer in Selbstverantwortung, trage also auch dann für mich Verantwortung, wenn ich mich treiben, wenn ich andere für mich entscheiden lasse? Ich neige dazu, anzunehmen, dass ich das, was ich unterlasse, ebenso verantworte wie das, was ich tue. Verantwortlichkeit und (bewusste) Verantwortungsübernahme sind wohl zwei Dinge. So gesehen, scheint es mir wünschenswert, Verantwortung für mich in bewusster Reflexion zu übernehmen.

Auf den Alltag gerichtet, beginnt die Reflexion mit der Frage «Was ist zu tun?». Ich frage mich, was alles auf dem Programm steht, worauf ich mich freue, wie weit ich das Geschehen beeinflussen kann. Vielleicht habe ich den Tag schon lange geplant, vielleicht haben andere für mich geplant. Wie will ich das Beste daraus machen?

Die Frage nach der Zeit taucht auf. Reicht die vorgesehene Zeit, reicht der Tag für all die Aufgaben und Vorhaben? Zeit kommt uns oft zu kurz vor, ihr Tempo zu schnell in Anbetracht all dessen, was zu erledigen ist.

Auch taucht die Frage nach der Qualität beim Arbeiten auf und im Hintergrund jene nach den Leistungsansprüchen an mich selber nebst dem Leistungsdruck von aussen.

Für viele Menschen, die ich in meiner Arbeit treffe, ist der Umgang mit der Zeit, d.h. die Planung der Arbeit und das Einteilen der Zeit eine Herausforderung.

Die Fragen sind wichtig, nicht nur auf den Arbeitsalltag bezogen; sie stellen sich auch in der Freizeit. Und sie stellen sich der Mutter oder dem Vater, die die «optimal zu verplanenden» Kinder zum Reiten, Fussball, Musikunterricht, zur Nachhilfestunde, zum Zahnarzt, in den Kindergarten zu bringen und anschliessend wieder abzuholen haben.

Der Volksmund sagt, wir lägen so, wie wir uns betten täten. Wenn ich mich also ideenreich und aktiv, mich überall engagierend, überall Verantwortung übernehmend, in anfänglich lustvoller Selbstverantwortung so verplant habe, dass ich mich vor lauter freier Wahl in meinem Programm nicht mehr frei bewegen kann, dann habe ich die Idee der Selbstverantwortung ins Absurde geführt und bin auch dafür zweifellos selber verantwortlich. Dieser Bandwurmsatz tönt nach Karikatur und doch werden viele verständnisvoll seufzen, wenn sie Ähnliches erzählen hören. Das breit und kontrovers diskutierte Burn-out-Syndrom hat unter anderem auch damit zu tun.

Der bewusste Umgang mit dem Tun ist anspruchsvoll. So kommt die Eingangsfrage mit neuem Akzent auf den Tisch: «Was ist zu tun?» «Und wie gehe ich damit um?», könnte die Folgefrage lauten.

- Versuche ich alles zu bewältigen und das auch noch möglichst perfekt?
- Halte ich mich ans Pareto-Prinzip und mache alle meine Jobs nach dem Motto «80% reichen»?
- Tue ich das Eine perfekt und das Andere, der Zeitnot gehorchend, unvollkommen?

www.be-Werbung.ch

Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber

Selbstverantwortung im (Arbeits)-Alltag

- Beginne ich mich zu verweigern?

Wenn ich mit solchen und anderen Fragen beginne, bewusst Selbstverantwortung zu übernehmen, kann das heissen, ich nehme mir die Freiheit, meinen Alltag und letztendlich mein Leben zu gestalten. Auf den Alltag, insbesondere den Arbeitsalltag fokussiert, wird man einwenden, dass hier nur begrenzt Freiheit vorhanden sei zur Gestaltung. Der Einwand ist berechtigt, denn Selbstverantwortung wird dann erleichtert, wenn die leitenden Personen in einer Unternehmung ihren Mitarbeitenden mit einem positiven Menschenbild entgegenreten. Was heissen kann, Entfaltungsmöglichkeiten zu bieten, Eigenständigkeit zuzulassen, ja zu fördern, mit den Menschen im Gespräch zu sein, zu spüren, was vorgeht. Andererseits ist es eine Herausforderung für den selbstverantwortlichen Menschen, auch unter «unfreundlichen» Bedingungen Eigenständigkeit zu entwickeln, dem unhinterfragten Gehorsam kritisch reflektierte Kooperation entgegenzusetzen.

So wird ein reflektierter Umgang mit der Zeit der Zeitnot Grenzen setzen. Dafür benötigt es Abgrenzung, den Mut, Nein zu sagen oder Ja, aber. Wenn ich mich frage, was zu tun sei, gehe ich nicht mehr davon aus, alles tun zu müssen. Ich versuche, das Wesentliche und das Vordringliche in angemessener Weise zu tun, so dass es mir auch Freude macht. Ich versuche, jene Dinge, die mich in meiner Konzentration fordern, dann zu tun, wenn ich in meinem Tagesrhythmus hochkonzentrationsfähig bin. Ich variiere die Intensität im Laufe des Tages. Ich schaffe Erholungspausen.

Längerfristig betrachtet, frage ich mich, was künftig in meinem Alltag Platz finden soll, wie ich meine Laufbahn gestalten will, welche Formen und Farben mein Leben künftig auszeichnen sollen.

Ich will hier nicht ein Rezept zu einem glücklicheren Leben aufschreiben, Rezepte gibt es dafür wohl nicht. Ich will lediglich einen Impuls geben, über etwas nachzudenken, was jeder Mensch letztlich auf seine Art beginnen muss. Reflexion über den Umgang mit seinem Alltag führt zu Hinweisen, wo Entwicklungswünsche und Veränderungsbedarf bestehen. Das kreative Experimentieren und Üben führt im nächsten Schritt zu neuem Erleben. Daraus kann mehr Mut zu Selbstermächtigung wachsen.

2008 Peter Gisler

www.be-Werbung.ch
Laufbahngestaltung · Stellensuche · be-Werbung
Die Website zum Ratgeber