

Chillen am Arbeitsplatz

BUCHBINDERTAGE ■ Bei der Überschrift dürften die meisten Unternehmer zusammenzucken: Mitarbeiter sollen am Arbeitsplatz nicht chillen, sondern produktiv sein. Bei den Buchbindertagen in Bensheim ging es jedoch auch nicht darum, die Arbeitnehmer zum Faulenzen zu animieren, sondern darum „den Menschen wieder in den Mittelpunkt zu stellen“, wie die Veranstalterin Ulrike Vettermann von der Buchbinderei Schaumann betont. Und dafür gibt es Methoden.

■ „Wenn die Technik im Unternehmen streikt, eine Maschine stehen bleibt oder die Computer abstürzen, hat alle Welt, einschließlich der Kunden, ein gewisses Verständnis“, sagt Ulrike Vettermann. „Bei einer Grippewelle, die ein Drittel der Belegschaft lahm legt, sieht das schon anders aus.“ Eigentlich nicht nachzuvollziehen, oder? Für solche Themen wollte die Geschäftsführerin der Buchbinderei Schaumann in Darmstadt die Teilnehmer der Buchbindertage in Bensheim einmal sensibilisieren. Das Unternehmen – Mitglied des Buchbindernetzwerks Bind-Net – war in diesem Jahr an der Reihe, die jährliche Veranstaltung auszurichten – und hat statt technischen Vorträgen Themen rund um Personalmanagement und Personalführung ausgewählt. Es geht darum, den Menschen wieder in den Mittelpunkt zu stellen und weniger die Maschinenteknik. Die Resonanz auf diese eher „weichen“ Themen war durchwegs positiv.

ACHTSAM SEIN. Neben mehreren Vorträgen hatte die Buchbinderei auch zwei Workshops ins Programm eingebaut, bei denen die Teilnehmer

“

**Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich spreche, dann spreche
ich. Wenn ich sitze, dann sitze
ich. Wenn ich esse, dann esse ich.**

Die Antwort eines Zen-Mesters auf die Frage, weshalb er immer so gesammelt wirke.

Als Beispiel nannte Skoupil die Geschichte eines Zen-Meisters, die verdeutlichen soll, worauf es beim MBSR ankommt: „Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sei. Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich ...“ Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch, aber was machst Du noch?“ Er sagte zu ihnen: „Nein! Das tut ihr nicht. Denn wenn ihr

sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon wieder, wenn ihr noch unterwegs seid, glaubt ihr schon, am Ziel zu sein ...“.

Gerade im Arbeitsumfeld könne eine größere Achtsamkeit eine Art Puffer schaffen zwischen der stressigen Situation und einem selbst. Für diejenigen, die sich gerne selbst einmal mit dem Thema beschäftigen möchten, bietet Skoupil auf ihrer Website unter www.mbsr-darmstadt.de/was-ist-achtsamkeit.html Links an: „Achtsamkeit zum Ausprobieren.“

ORGANISATIONSAUFSTELLUNG. Den zweiten Workshop leitete die Kinesiologin Ute Birgit Barth aus Celle. Ihr Anliegen war es, Strukturen in Unternehmensorganisationen besser verstehen, Schwachstellen entdecken und daraufhin eventuelle Probleme gezielt angehen zu können. Die Methode, die Barth in diesem Zusammenhang vermittelte, nennt sich Systemische Organisationsaufstellung.

Dabei sollen Beziehungsstrukturen einer Organisation räumlich dargestellt und somit offensichtlich gemacht werden. Anschließend werden verschiedene mögliche Veränderungen durchgespielt, um so einen Wachstumsimpuls für das Unternehmen zu generieren.

Die Vorgehensweise ist verhältnismäßig einfach: Der Aufstellungsleiter lässt den Klienten dessen Anliegen zunächst deutlich herausarbeiten. Dann wird festgelegt, welche Elemente oder



Unter www.mbsr-darmstadt.de/was-ist-achtsamkeit.html finden sich drei Links zu Achtsamkeitsübungen zum Ausprobieren.

selbst eingebunden waren. Im ersten Workshop führte Kathrin Skoupil, Inhaberin der Praxis für systemische Beratung und achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement, Periskop in Darmstadt, ein so genanntes Achtsamkeitstraining durch. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nennt sich die Methode, die Skoupil einsetzt, um dem Stress im Alltag besser begegnen zu können. Dabei geht es unter anderem darum, einfache und wirkungsvolle Methoden zu finden, um Stress abzubauen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Entwickelt wurde das Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Training schon in den 70er-Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Zentrales Ziel des Trainings ist die Schulung der Achtsamkeit. Durch Techniken wie dem Body-Scan, einer Methode zur Körperwahrnehmung, einfachen Yogaübungen, so wie Meditationsübungen im Sitzen und im Gehen wird es erlernbar, die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu richten – und nicht, wie wir es üblicherweise tun, in Gedanken schon immer zwei Schritte weiter zu sein.



Ein Dankeschön der Gastgeber Reiner und Ulrike Vettermann (Buchbinderei Schaumann, rechts) an die beiden Referentinnen Kathrin Skoupil (links) und Ute Birgit Barth (2. von rechts).

Personen aufgestellt werden sollen. Dies können Einzelpersonen wie Kollegen, Mitarbeiter oder Kunden sein, aber auch ganze Personengruppen. Ebenso lassen sich abstrakte Dinge aufstellen, wie „Vertrauen“ oder „Kommunikation“ oder „das Unternehmen als solches“. Die Leute, die die gefragten Personen oder Dinge repräsentieren sollen, wählt der Aufgabensteller – nicht der Aufstellungsleiter – aus dem Plenum aus. Dann stellt er sich hinter die einzelnen Repräsentanten und positioniert sie einen nach dem anderen im Raum. Er selbst ist bei der Aufstellung nicht involviert. Im Anschluss daran befragt der Aufstellungsleiter die jeweiligen Repräsentanten nach ihren Wahrnehmungen und Empfindungen. Dabei geht es nicht darum, dass die Repräsentanten versuchen, die Rolle desjenigen übernehmen, den sie gerade darstellen. Es geht lediglich darum herauszufinden, ob sie sich an ihrer aktuellen Position richtig platziert sehen oder sich eventuell unbehaglich fühlen und sich vielleicht an eine andere Stelle bewegen möchten. Durch solche Umstellungen sowie die Äußerungen der jeweiligen Beweggründe kristallisieren sich in der Tat Lösungen für konkrete Problemstellungen heraus.



Positives Feedback gaben die Workshop-Teilnehmer Marisa Dütsch (Horizon) und Erik Kurtz (Kösel).

Gerade für den Aufgabensteller, der das Problem ja aufgeworfen hat, ist oftmals die Sicht von außen sehr hilfreich. Normalerweise steckt er mittendrin im Geschehen und kann daher

kaum eine objektive Perspektive einnehmen. Die Aufstellung kann unter anderem dabei helfen, bestimmte Beziehungsmuster und Strukturen zu verdeutlichen.

Um zu einer Lösung des Problems oder Aufgabe zu kommen, lassen sich auch bereits innerhalb der Aufstellung verschiedene Lösungsansätze durchspielen – indem beispielsweise zusätzliche Player hinzugenommen werden –, um zu sehen, wie sie sich „anfühlen“ und ob sie gangbar wären. Ist ein möglicher Lösungsweg gefunden, löst der Aufgabensteller selbst seinen Repräsentanten ab und schaut sich das Ganze aus dieser Perspektive an.

Im Workshop bei den Buchbindertagen wurden zwei Szenarien beispielhaft durchgespielt. Aus anfänglicher Skepsis gegenüber der sicher eher ungewöhnlichen Methode zur Konfliktbewältigung wurde Verwunderung. Verwunderung, darüber, dass sich aus der Systemischen Organisationsaufstellung tatsächlich neue Perspektiven – und mögliche Lösungswege – ergeben können. Das einstimmige Fazit aus beiden Workshops sowie der gesamten Veranstaltung lautete: Es lohnt sich, immer wieder offen auch für ungewöhnliche Ansätze zu sein.

Martina Reinhardt

LESER-SERVICE/VERBRAUCHERSCHUTZ

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage, ab dem Tag an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns an Verlag Deutscher Drucker, Abo- und Bestellservice, Carl-Zeiss-Str. 5, D-53340 Meckenheim, E-Mail: shop-print@aboteam.de, Tel.: +49 (0) 2225/7085-539, Fax: +49 (0) 2225/7085-550 mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist.

Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an Verlag Deutscher Drucker, Abo- und Bestellservice, Carl-Zeiss-Str. 5, D-53340 Meckenheim zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden.

Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren. Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
Verlag Deutscher Drucker,
Abo- und Bestellservice,
Carl-Zeiss-Str. 5,
D-53340 Meckenheim,

E-Mail: shop-print@aboteam.de,
Fax: +49 (0) 2225 / 7085-550

• Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/ die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

• Bestellt am (*)/
erhalten am (*)

• Name des/der
Verbraucher(s)

• Anschrift des/der
Verbraucher(s)

Unterschrift des/der
Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

Datum (*) Unzutreffendes streichen

ABO-PREISE IM DETAIL

Aboart	Jahresbezugspreis (pro Jahr)	Bezugspreis Miniabo (6 Ausgaben)	Jahresbezugspreis (pro Monat)*
AboPlus (23 Ausgaben Print + Digital)	D 168,90 € (Print 160,50 € + Digital 8,40 €) Ausland 218,60 € (Print 210,20 € + 8,40 €)	X	D 14,08 €, Ausland 18,22 €
Studentenabo (23 Ausgaben Print)	D 93,00 €, Ausland 124,10 €	X	D 7,75 €, Ausland 10,34
Miniabo (6 Ausgaben Print)	X	D 18,90 €, Ausland 18,90 €	D 6,04 €, Ausland 6,04 €
Für FDI Mitglieder im Einzelbezug (Print)	D 112,70 €	X	D 9,39 €