WWW.NETWORK-KARRIERE.COM

04.2019 4,75 €

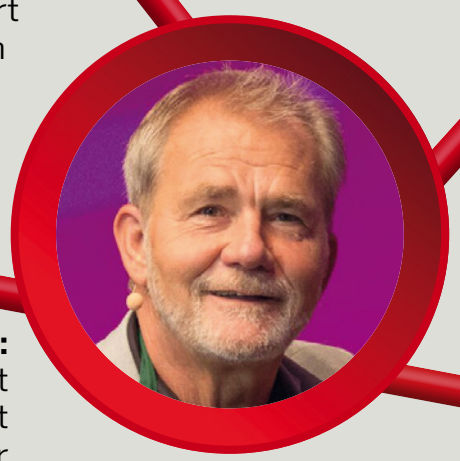
NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB

Andreas Friesch:
Der neue CEO von LR Health & Beauty über die ersten Monate bei LR, wichtige Erfolge und anstehende Projekte.

Rolf Sorg :
PM-International expandiert sowohl in Asien als auch in Südamerika. Jetzt hat PM-Gründer Rolf Sorg den Markt Chile eröffnet.

Dirc Zahlmann:
Healy World Europa-Geschäftsführer Dirc Zahlmann holt internationale Top-Leader für Europa und Asien an Bord.



Ingolf Winter:
Das Familienunternehmen proWIN hat 2018 erneut ein Rekordergebnis erzielt und auf 100.000 Vertriebspartner aufgestockt.

04
4 196668 504755

www.seitz-mediengruppe.de

NETWORK-KARRIERE VERBINDET

© Raimar von Wienskowski

NIE WIEDER ARBEITEN?!

„Wenn du liebst, was du tust, wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten", erkannte schon Konfuzius. Es liegt auf der Hand: Wer mit Arbeitslust an sein tägliches Werk geht und sich bestens gelaunt in seine Aufgaben stürzt, bewegt mehr und erbringt bessere Leistungen als diese bemitleidenswerten Kreaturen, die schon um 10:00 Uhr morgens auf die Uhr sehen und überlegen, wie sie die Zeit bis zum Mittagessen noch mit Kaffeeholen oder Zigarettenpausen abkürzen könnten.

Susanne Westphal ist überzeugt: Wer seine Freude in den Vordergrund stellt und seiner Leidenschaft konsequent folgt, ist am Ende erfolgreicher und verdient sogar mehr Geld.

Network-Karriere: Hand aufs Herz: Freuen Sie sich wirklich jeden Montag auf Ihre Arbeit?

Susanne Westphal: Ja! Ich habe den Eindruck, man könnte die Menschen in drei Gruppen einteilen: Die einen freuen sich immer freitags, weil endlich Wochenende ist. Die anderen entfliehen ihrer privaten Situation und sind montags glücklich, weil sie im Büro ihre Ruhe vor was auch immer haben. Ich zähle mich zur dritten Gruppe: Ich freue mich jeden Tag.

NK: Wie entsteht Arbeitslust?

Susanne Westphal: Dafür reichen keine Obstkörbe und auch keine Gehaltserhöhung (auch wenn beides schon recht erfreulich ist). Echte Arbeitslust entsteht meiner Ansicht nach immer dann, wenn diese vier Faktoren zusammentreffen: Wenn wir erstens das tun, was wir besonders gut können. Zweitens ist es natürlich wichtig, dass uns unser Job Spaß macht. Der dritte Aspekt ist, dass wir etwas leisten, das andere brauchen können. Es muss also einen Markt geben, Anerkennung und Bezahlung und Sinnerfüllung. Und der vierte Faktor ist das Thema Vereinbarkeit: Es ist wichtig, dass wir unsere Arbeit mit allem anderen verbinden können, was uns sonst noch im Leben wichtig ist. Wir haben es in der Hand, alle vier Faktoren aktiv zu beeinflussen.

NK: Okay. Wenn wir dann auf den ersten Faktor eingehen, etwas tun, das wir gut können, heißt das, dass ich mich besonders gut schulen lasse?

Susanne Westphal: Schulungen und Weiterbildung sind nur ein Aspekt. Ich kann mich aber natürlich auch besonders gut auf mein Können konzentrieren, wenn ich keine Zeit verplempere, etwa durch endlose Meetings oder ineffiziente Arbeitsweise.

NK: Gibt es ein Wundermittel gegen langweilige Meetings?

Susanne Westphal: Meetings sind meist viel schneller zu Ende, wenn sie im Stehen stattfinden, weil man dann nicht „festsitzt", auch gedanklich beweglicher wird. Wenn mir eine Situation keinen Spaß macht, lehnt sich in mir alles auf, damit immer weiterzumachen, nur „weil wir das immer schon so gemacht haben". Wer sagt denn, dass wir in Teammeetings immer im Kreis sitzen und dabei auf öde Beamer-Folien starren müssen?

Viele Themen lassen sich viel leichter im Stehen oder beim Gehen (draußen!) besprechen. Einige meiner Workshops ziehe ich inzwischen komplett ohne Buchung eines Tagungsraums durch. Zuerst finden meine Teilnehmer es überraschend, dass sie bei einer Bergwanderung arbeiten sollen. Doch hinterher bekomme ich regelmäßig das Feedback, dass sie noch nie so intensiv gelernt hätten! Und gesünder ist der Fußmarsch außerdem. Sitzen ist ja das neue Rauchen!

DEN TAG IN TOMATENSCHEIBEN EINTEILEN

NK: Kennen Sie noch weitere Tricks für den Alltag, die uns Zeit schenken und Laune machen?

Susanne Westphal: Manchmal ist eine To-do-Liste so lang, dass wir schier nicht wissen, womit wir anfangen sollen. Dann greift die sogenannte Pomodoro-Technik: Es ist erwiesen, dass die ideale Zeitspanne für hoch konzentriertes Arbeiten 25 Minuten dauert. Danach sollten wir uns fünf Minuten kurze Pause gönnen. Selbst für unangenehmere Aufgaben scheinen 25 Minuten erträglich. Haben wir uns erst einmal so intensiv in die Arbeit gestürzt, kann es ja gut sein, dass wir auch die nächste 25-Minuten-Einheit dranbleiben. Der Name Pomodoro-Strategie leitet sich übrigens von der tomatenförmigen Küchenuhr ab, mit der der Erfinder Francesco Cirillo seine Experimente durchführte. An einem Tag, den ich konsequent in 30-Minuten-Tomatenscheiben eingeteilt habe, gelingt mir wesentlich mehr als an anderen Tagen!

NK: Wie viele Stunden pro Woche verbringen Sie mit Arbeit?

Susanne Westphal: Das kann ich Ihnen beim besten Willen nicht sagen, weil es mir schwerfällt, eine Grenze zu ziehen. Ist es „Arbeit", wenn ich mir meine Liege in die Sonne rücke, gute Musik höre und dabei ein neues Konzept aufschreibe? Wenn ich zu einem Termin reise, im Zug stricke, mit meinen Mitreisenden ins Plaudern komme und dabei einen neuen Auftrag an Land ziehe? Wenn ich mit einem Geschäftsführer bei einer langen Wanderung darüber sinniere, was seine Mitarbeiter stärker motivieren könnte? Bei mir gehören Genuss, Freude, Kreativität, Gespräche mit Menschen, gute Ideen oder Geldverdienen zu jedem Tag dazu wie Atmen oder Essen.

NK: Nun sind Sie selbstständig und können sich Ihre Zeit frei einteilen.

© Raimar von Wienskowski

Können Angestellte überhaupt ähnliche Freude für ihre Arbeit entwickeln?

Susanne Westphal: Auch Selbstständige haben manchmal unbequeme Kunden, die etwas einfordern, und müssen manchmal Aufgaben erledigen, die weniger Spaß machen. Ich kenne keinen Kreativen, der sich gern um seine Buchhaltung kümmert oder Verträge liest. Arbeitslust muss man sich immer selbst machen, die bekommen wir nicht geschenkt. Egal, ob wir in Teilzeit oder mit Überstunden, als Selbstständige oder Angestellte arbeiten: Es kommt immer auf unsere eigene Einstellung an und darauf, wie wir uns jeden Tag gestalten. Niemand muss wirklich jeden Tag tun, was jemand anderer von ihm verlangt. Es ist unsere eigene freie Entscheidung. Wenn wir uns dessen bewusst sind, fällt vieles leichter. Und wenn ich auch noch weiß, dass ich Alternativen habe, bin ich mutiger beim Einfordern von eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

„WÄHLE EINEN BERUF, DEN DU LIEBST, UND DU BRAUCHST KEINEN TAG IN DEINEM LEBEN MEHR ZU ARBEITEN.“

(KONFUZIUS)

© Anette Göttlicher

NK: So manche Rahmenbedingungen wie Arbeitszeiten oder die Gestaltung meines Arbeitsplatzes muss ich aber doch wohl akzeptieren, wenn ich am Monatsende meine Miete bezahlen möchte, oder?

Susanne Westphal: Es lässt sich viel mehr gestalten, als wir manchmal glauben möchten! In einem Coaching erzählte mir ein Klient, dass er sich nun wegen einer Veränderung seiner privaten Situation einen neuen Job suchen würde. Er hatte sich getrennt und wollte so oft wie möglich seine Kinder sehen, die aber mit Mutter in eine andere Stadt zogen. Als er mit der Alternative in der Tasche mit seiner Chefin sprach und um Vertragsauflösung bat, wollte diese die Gründe näher verstehen – und machte ihm daraufhin ein Traumangebot: Um ihren geschätzten Mitarbeiter zu halten, bot sie ihm an, die Hälfte seiner Zeit im Homeoffice arbeiten zu können und besserte zudem das Gehalt nach. Nun kann er seinen Kindern bei den Hausaufgaben helfen und mit ihnen Radfahren gehen und trotzdem seinen Job weitermachen. Nie hätte er gedacht, dass sich das so gestalten lässt. Doch wer nicht fragt, kann nicht gewinnen!

NK: Das ist sicher nicht immer einfach. Was kann ich beispielsweise machen, wenn ich mit Kollegen persönlich nicht klarkomme? Die kann ich ja nicht so einfach austauschen.

Susanne Westphal: Auch hier kann ich die anderen nicht ändern, nur mich selbst. Häufig ist es ja ein Reflex, dass wir unsympathischen Menschen aus dem Weg gehen und mit ihnen möglichst nichts zu tun haben wollen. Doch so mache ich alles nur noch schlimmer. Ich kann ja nur mögen, was ich kenne! Wir sollten uns also einen Ruck geben und ausgerechnet mit dem, den wir nicht riechen können, mal abends auf ein Bier ausgehen. Ich habe es so gut wie noch nie erlebt, dass Menschen bei näherer Betrachtung nicht gewinnen. Wenn ich so gar nichts an jemandem entdecken kann, was ich an ihm bewundere oder zumindest interessant finde, liegt es an mir. Dann habe ich nicht richtig geguckt.

NK: Und was kann ich tun, wenn mein Chef oder meine Chefin grobe Führungsfehler begehen?

Susanne Westphal: Leadership-Kompetenzen werden niemandem in die Wiege gelegt. Manche werden zum Teamleiter, weil sie einfach gute Fachexperten in ihrem Gebiet sind und befördert werden sollen. Als Menschenführer sind sie jedoch nicht immer geeignet. Häufig lohnt es sich, einmal im Vier-Augen-Gespräch zu sagen, was einem stinkt. Und wenn eine Situation nicht auszuhalten ist, rate ich meinen Klienten, nicht gleich die Flinte ins Korn zu werfen, sondern lieber einen kleinen Vertrag mit sich selbst zu machen: Wie lange sehe ich mir das noch an? Was muss sich ändern, damit ich gern hier weiterarbeite? Wenn ich mir einen Termin gesetzt habe, bis wann sich etwas ändern muss, fällt es mir leichter, bis dahin alles zu tun, damit sich auch etwas verbessert. Dann kann ich immer noch gehen. Nur eines ist klar: Nichts tun und jeden Tag über die Führungskraft jammern, hilft ganz sicher nicht weiter.

GAMIFICATION: DER ARBEITSPLATZ WIRD ZUM SPIELPLATZ

VITA

Susanne Westphal

Susanne Westphal baute als Director Corporate Communications die interne wie externe Unternehmenskommunikation beim Mobilfunkunternehmen Quam auf. Anfang der 1990er-Jahre gründete sie mit „preiswärter“ eine der ersten Preisagenturen Deutschlands. Sie wandelte das Unternehmen vom Franchise-Unternehmen mit 47 Partnerbüros zur Rückwärts-Auktions-Plattform im Internet. Nach sieben Jahren verkaufte sie ihre Anteile an einen Investor und widmete sich neuen Aufgaben.

Susanne Westphal steckt andere gern mit ihrer Energie und Arbeitsfreude an. Ihre humorvollen und lebendigen Vorträge regen zum Nachdenken und Mitdiskutieren an, die Themen sind stets interaktiv konzipiert und laden zum Austausch ein.

Susanne Westphal hat über 16 Jahre Erfahrung als Trainerin und Beraterin für Kommunikations- und Führungsthemen. Ihr Fokus liegt auf dem Bereich Interne Unternehmenskommunikation. So begleitet sie gern die Entwicklung von Leitbildern, Führungsleitlinien oder einer Kommunikationsstrategie. In diesem Zusammenhang trainiert sie Führungskräfte und unterstützt diese bei der Realisierung von Change-Prozessen oder Kulturentwicklungsprogrammen.

Ihre Workshops bietet sie in deutscher, englischer und französischer Sprache an.

Susanne Westphal ist Autorin von mehreren Ratgeber-Titeln, beispielsweise „Die neue Lust an der Arbeit — Wie Sie mit Genuss bessere Leistungen erzielen“, „Einfach becircend: Die Typologie weiblichen Erfolgs“ und „Unternehmenskommunikation in Krisenzeiten“.

Privat lebt die Mutter von fünf Kindern mit ihrer Familie am Simssee bei Rosenheim. Sie genießt die Nähe zu den Bergen, wo sie gern wandert, joggt, Motorrad oder Fahrrad fährt oder im Winter auf Skiern unterwegs ist.

www.arbeitslust.de

Bild: © Raimar von Wienskowski

© Raimar von Wienskowski

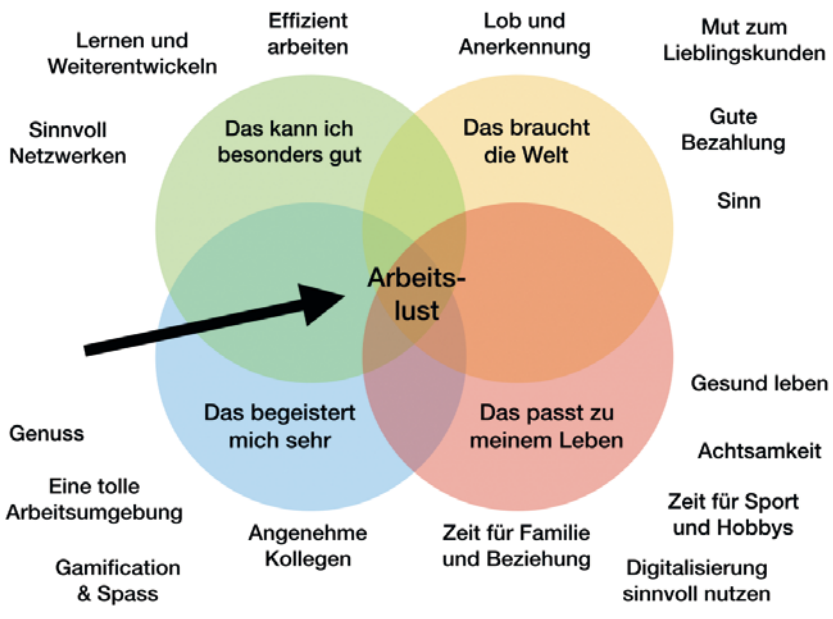
NK: Das klingt einleuchtend, kostet aber sicher so einiges an Überwindung. Gibt es noch weitere Ideen, die meinen Alltag spaßiger gestalten?

Susanne Westphal: Manche Unternehmen haben den Bogen raus, wie sie den natürlichen Spieltrieb ihrer Mitarbeiter im Sinne des Unternehmens nutzen können. „Gamification" nennen wir es, wenn ernsthafte Anliegen in spielerische Verpackung daherkommen. Kein Mensch hat Lust, sich langweilige, aber wichtige Compliance-Richtlinien im Unternehmen durchzulesen. Als Computerspiel oder App, bei der ich gegen Kollegen und Chefinnen und Chefs in den Wettstreit treten kann, lassen sich sachlich-trockene Inhalte viel leichter vermitteln.

Bei einem meiner Kunden werden in wöchentlichen Abteilungsleiterrunden regelmäßig Wetten über aktuelle Projekte und Vorhaben abgeschlossen: „Wetten, dass wir es schaffen, in den nächsten vier Wochen das Umsatzziel XY zu erreichen?!" oder „Wetten wir, dass wir unsere Empfehlungsquote in diesem Geschäftsjahr um fünf Prozent steigern können?" Die Kollegen setzen dagegen und verfolgen mit großem Interesse die Entwicklung, als ginge es darum, den Tipp-König bei der Fußball-WM zu ermitteln.

NK: Und was mache ich, wenn ich kein Team um mich habe, mit dem ich spielen könnte?

Susanne Westphal: Eine sehr kreative Kollegin von mir wollte kürzlich ihr Schreibtischchaos in den Griff bekommen und nahm sich vor, bis Weihnachten alles blitzblank organsiert zu haben. Sie mischte noch einmal alles ordentlich durch und packte den ganzen Kram wahllos in 24 Hängeregister. Damit hatte sie bereits am 1. Dezember ein sehr aufgeräumt aussehendes Büro und einen ganz besonderen Adventskalender: Denn an jedem Tag nahm sie sich ein Hängeregister vor und widmete diesem auch besondere Aufmerksamkeit. Sie nahm sich Zeit, die Kontakte, von denen sie Visitenkarten eingesammelt hatte, auch noch einmal anzuschreiben oder anzurufen und freute sich über ein Fachmagazin in jedem Päckchen.



ERST DAS VERGNÜGEN, DANN DIE ARBEIT

NK: Gibt es eigentlich eine besondere Empfehlung, womit man seinen Tag beginnen sollte? Lieber mit besonders angenehmen Aufgaben oder sollte man Lästiges schnell vom Tisch bekommen?

Susanne Westphal: Erst das Vergnügen, dann die Arbeit, ist meine Devise. Die meisten Menschen starten ihren Arbeitstag, indem sie erst einmal E-Mails checken und beantworten. Doch damit springen sie sofort ins Hamsterrad: Ihr Tag startet fremd gesteuert und sie antworten nur auf Anforderungen von außen. Wie frustrierend! Überlege ich mir vorab selbst, welches Thema mir aktuell besonders lieb und wichtig ist und widme ich diesem Projekt die erste halbe Stunde des Tages, habe ich besonders viel für meine Eigenmotivation getan.

Will ich beispielsweise meine Website neu gestalten, ist dieses Thema nie eilig oder dringend. Und natürlich komme ich damit niemals weiter, wenn ich immer kleine, schnelle Anliegen von anderen vorschiebe. Das dämpft meinen Elan insgesamt und ich brauche für alles viel länger. Probieren Sie es mal aus, was es mit Ihnen macht, wenn Sie heldenhaft Ihr Lieblingsthema schon morgens vorangetrieben haben!

NK: Nun sind Sie selbst ja oft auf Reisen. Nervt Sie das ewige Kofferpacken und Wohnen im Hotel nicht manchmal?

Susanne Westphal: Auch bei Geschäftsreisen ist es mir sehr wichtig, dass ich mir diese so angenehm wie möglich gestalte. So wird gelegentlich schon das Fortbewegen selbst zum Genuss. Wenn ich ein Seminar in der Schweiz halte, kann es passieren, dass ich bei schönem Wetter mit dem Motorrad anreise und mein Mann mich zu dieser Tour begleitet. Wir fahren dann keinen einzigen Kilometer Autobahn und freuen uns über die Serpentinen und schönen Gasthöfe auf dem Weg. Wo immer ich kann, schaffe ich mir Rituale, die mir das Leben erleichtern.

Lande ich am Flughafen Köln, bestelle ich mir meinen Lieblingstaxifahrer, der mich schon seit 14 Jahren kennt und der mich wie ein Familienmitglied herzlich empfängt und sich freundlich erkundigt, wie es jedem Einzelnen unserer Kinder geht. Bin ich in einer Stadt häufiger im Einsatz, versuche ich, möglichst immer im selben Hotel und vielleicht sogar immer im selben Zimmer unterzukommen. Außerdem verabrede ich mich auf Reisen gern mit Freunden, genieße schöne Restaurants oder nehme mir Zeit für eine ausgedehnte Joggingrunde. So ist die Dienstreise nicht nur mit Stress verknüpft, sondern vor allem mit schönen Erlebnissen.

NK: Was demotiviert Menschen am meisten?

Susanne Westphal: Nach meiner Beobachtung ist der wichtigste Motivationsfaktor persönliche Anerkennung. Erst kürzlich wurde ich wieder von einem Unternehmen engagiert, um die Team-Motivation zu analysieren und zu verbessern. Wir stellten fest, dass die meisten Mitarbeiter dort den Eindruck hatten, niemand interessiere sich für ihre Arbeit. Sie lieferten Ergebnisse ab und erhielten keinerlei Feedback von ihren Vorgesetzten. Weder darüber, ob sie ihre Aufgaben gut oder schlecht erledigt hatten noch darüber, was mit ihrer Arbeit weiter passierte. Dabei ging es ihnen nicht darum, dass sie ständig gelobt werden wollten. Sie wollten einfach den Eindruck haben, dass ihre Leistungen beachtet werden.

Wir haben dann ein festes Ritual eingeführt, dass nach jedem abgeschlossenen Projekt eine Feedback-Runde erfolgen musste. Hier wurde dann gemeinsam besprochen, wie man die Zusammenarbeit erlebte. Was ist gut gelaufen? Was haben wir gelernt? Was bräuchten wir, damit wir noch besser sein könnten? Für die Antworten auf solche Fragen nehmen sich viele Teams zu selten Zeit. Und erreichte Etappenziele dürfen auch ruhig mal gefeiert werden! Im Sport wäre es undenkbar, dass eine Mannschaft auf den Platz geht, ihr Spiel zu Ende bringt und anschließend eilen alle sofort nach Hause. Auch hier gibt es eine Mannschaftsbesprechung in der Kabine und eine ordentliche Siegesfeier. Das motiviert für das nächste Match.

NK: Belohnen Sie sich selbst auch für gute Leistungen?

Susanne Westphal: Definitiv! Morgen habe ich einen wichtigen Kundentermin und bewerbe mich für die Durchführung eines spannenden Projekts. Für den Fall, dass es klappt, habe ich vorsichtshalber schon einen Tisch in einem großartigen Hamburger Sushi-Restaurant reserviert. Und vor dem Termin habe ich mir ein neues Paar Schuhe gegönnt: Damit werde ich dann siegessicher ins Gespräch schreiten! Und ich muss mir natürlich auch erst mal selbst Wertschätzung zeigen, bevor ich sie von anderen bekommen kann. Mal sehen, ob es wirkt. Drücken Sie mir die Daumen!

BUCHTIPP:

Die neue Lust an der Arbeit: Wie Sie mit Genuss bessere Leistungen erzielen

Verlag: Campus
196 Seiten • 19,95 Euro
ISBN-10: 9783593507972

© Alle Rechte auf Inhalt, Konzept und Gestaltung: GKM-Zentralredaktion GmbH. Vervielfältigungen jeglicher Art (print & online) nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der GKM-Zentralredaktion GmbH. Anfragen unter: verlag@network-karriere.com