

„Nicht immer sagen: Schaff ich schon“

INTERVIEW Entschleunigungstrainerin erklärt, wann und für wen Homeoffice sinnvoll ist

München – Hektik bestimmt unser Leben, vor allem im Beruf. Zu Hause Arbeiten gilt als Weg zu mehr Produktivität und weniger Stress. Christiane Wittig aus Karlsfeld (Kreis Dachau) ist Trainerin und berät Mitarbeiter, die im Homeoffice arbeiten.

Frau Wittig, was ist eigentlich Entschleunigung?

Für mich bedeutet Entschleunigung, dass man nicht ständig hinter etwas herhetzen muss und sich nicht hetzen lässt. Ich habe mich zum Beispiel auf der Fahrt hierher entschleunigt. Ich wusste nicht, ob ich pünktlich bin, stand an einer roten Ampel nach der anderen und hab mir dann gesagt: Ich kann's nicht ändern. Entschleunigung heißt auch, so etwas zu akzeptieren.

Klingt gut. Aber wie macht man das?

Indem man sich fragt, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn ich zum Beispiel einen Termin nicht schaffe. Ich spiele die Möglichkeiten und die möglichen Folgen durch.

Gibt es Techniken zum Beruhigen?

Atemtechniken zum Beispiel. Sehr bewusst atmen und wirklich versuchen, runterzukommen. Das heißt auch, dass ich alles andere ausblende und mich nur noch auf mich konzentriere. Dass ich nicht flatterig werde, kann ich über die Atmung steuern.

Ist unser Leben heute viel hektischer als früher?

Auf jeden Fall. Wir bekommen viel mehr Informationen und glauben, wir müssen



In den eigenen vier Wänden arbeiten kann für manchen Arbeitnehmer heilsam sein – aber nicht für jeden.

FOTO: DPA

die auch alle verarbeiten – vor allem aus den digitalen Medien. Die Abgrenzung ist wesentlich schwieriger geworden.

Heißt das, man soll sich von der Informationsflut fernhalten?

Ich bin kein Freund von schwarz oder weiß. Wenn ich morgens aufstehe, mache ich das Radio an, höre Nachrichten, bringe mich auf Stand. Dann wird gefrühstückt, dabei lese ich Zeitung. So bin ich erst mal grob informiert. Was die digitalen Medien an-

geht: WhatsApp nutze ich, wenn es etwas abzuklären gibt. Ich bin nicht auf Twitter, gehe selten auf Facebook. Ich muss nicht wissen, was Sie heute Mittag auf dem Teller haben.

Für viele ist der Job ein Stressfaktor. Ist Homeoffice denn die Lösung?

Nicht unbedingt. Ich kann mir zu Hause mehr Stress machen, als wenn ich in den Tagesablauf im Unternehmen eingebunden bin. Im Büro habe ich immer einen Ansprechpartner, zu Hause



Christiane Wittig ist Trainerin, Coach und Autorin

muss ich möglicherweise sogar mehr Zeit aufwenden, weil ich nicht am Geschehen dran bin. Deshalb macht eine Mischung Sinn.

Das heißt?

Es kann sehr gesund sein, sich mal aus der Hektik des Büros herauszunehmen. Wenn ich mich auf etwas intensiv vorbereiten will, ist es hilfreich, wenn ich mich zuhause damit beschäftige – vorausgesetzt, ich lasse mich da nicht unter anderen Stress setzen. Zum Beispiel durch die Kinder oder den Partner.

Wieso kann das problematisch sein?

Viele kennen keine Grenzen. Man arbeitet an etwas und will nicht aufhören, weil man

beispielsweise gerade eine gute Idee hat oder die Arbeit gut läuft. Man muss sich aber Grenzen vorgeben und die Balance finden. Es macht keinen Sinn, zu arbeiten, bis man fertig ist – man wird nämlich nie fertig.

Wie kann Homeoffice dann für Chefs und Arbeitnehmer funktionieren?

Für den Arbeitgeber ist wichtig, dass er Regeln festlegt. Es geht nicht darum, wie viel der Arbeitnehmer arbeitet oder wie lange. Es geht um eine Zielvereinbarung. Die kann lauten: Bis zum Termin X muss Y fertig sein. Danach muss ich mich als Arbeitnehmer richten. Wenn ich das nur schaffe, wenn ich bis nachts um 12 arbeite, dann stimmt entweder etwas mit der Aufgabe nicht oder mein Zeitmanagement passt nicht. Darum sage ich meinen Klienten: Macht euch einen Plan. Für viele Menschen ist Homeoffice übrigens nicht die richtige Lösung.

Wie können die für Entschleunigung sorgen?

Zum Beispiel durch Zeitvorgaben. Zu einer Zielsetzung gehört auch die Einschätzung, wie lange man für andere Aufgaben braucht. Dann beschäftigt man sich eine bestimmte Zeit nur mit seiner Aufgabe. Ich muss mir meine Zeit so einteilen, dass ich auch noch Zeit für alles habe, was sonst ansteht. Das klassische Zeitmanagement sieht etwa so aus: 60 Prozent meiner Zeit verplane ich, 40 Prozent werde ich verplant. Dazu gehört auch, dass man nicht immer sagt „schaff ich schon“. Nein. Schafft man nicht! **Interview: Kathrin Brack**

IN KÜRZE

DAV will keine Gepäcktransporte

Die Alpenvereinssektionen München & Oberland haben bei ihrer Mitgliederversammlung beschlossen, Gepäcktransporte auf die eigenen Hütten grundsätzlich zu verbieten. Ein Transportangebot mit Materialeisenbahnen oder Fahrzeugen, wie es auf anderen Hütten angeboten wird, widerspricht der Maxime des Bergsteigens aus eigener Körperkraft. Für körperlich beeinträchtigte Wanderer sollen Ausnahmen möglich sein. Außerdem verschärfen die Sektionen ihren kritischen Kurs gegenüber E-Mountainbikes. Nachdem im vergangenen Jahr beschlossen wurde, keine Ladestationen auf den Hütten zur Verfügung zu stellen, soll nun auch im Kurs- und Tourenprogramm der Sektionen keine E-Mountainbike-Touren angeboten oder beworben werden. **dg**

30er-Zone bringt Dorf in Rage

Die Errichtung eines Tempo-30-Abschnitts auf der Hauptstraße in Marienstein (Kreis Miesbach) sorgt für Ärger. Ein kürzlich aufgestelltes Tempo-30-Schild lag nach einem Tag am Straßenrand, ein Dialog-Display wurde demoliert. Ein zweites Schild wurde abgesägt. Der Gemeinderat hatte die 30er-Zone gegen den Rat von Fachbehörden und der Polizei beschlossen, nachdem ein hartnäckiger Anwohner Unterschriften im Ort für die Verkehrsberuhigung gesammelt hatte. Doch nun ist der Protest unter einigen Mariensteinern groß. Geplant ist eine Testphase von einem Jahr. **jm**

IMPRESSUM

Münchner Merkur

MÜNCHNER ZEITUNG
Herausgeber: Dirk Ippen, Alfons Döser.
Chefredaktion: Georg Anastasiadis.
Stellv. Chefredakteur: Mike Schier. Politik/Hintergrund: Christian Deuschländer. Leitender Redakteur: Alexander Weber. Seite 3: Wolfgang Hauke. Wirtschaft: Corinna Maier. Sport: Florian Benedikt, Armin Gibis. Chefredakteur Sport: Günter Klein. Bayern: Claudia Möllers. Feuilleton: Michael Schleicher. München: Mike Eder, Uli Heichele. Produktion München: Marc Kniepkamp, Johannes Löhr. Chefredakteur München: Peter T. Schmidt. Weltspiegel: Claudia Muschiol. Journal: Matthias Busch. Gesundheit/Wissenschaft: Dr. Barbara Nazarewska. Leserbrief: Dr. Christian Vordemann. Weitere leitende Redakteure: Dr. Simone Dattenberger, Wolfgang Sporer, Markus Thiel. Reise: Christine Hinkofer.
Verlagsleitung Werbekäuf: Andrea Schaller.
Vertriebsleitung: Tobias Hagmann.
Anzeigenpreisliste Nr. 76. Zeitungsgruppe MÜNCHNER MERKUR (MM + OVB + tz). Erfüllungsort und Gerichtsstand für das Mahnverfahren ist München.
Anzeigen und Beilagen politischen Inhalts stellen allein die Meinung der dort erkennbaren Auftraggeber dar.
Freitags mit „rtv“-Fernsehmagazin.
Bezugspreis monatlich inkl. Zustellung € 41,50 frei Haus (inkl. € 2,71 MwSt.). Abbestellungen sind nur mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Quartals (bzw. des Vorauszahlungszeitraumes) möglich. Die Abbestellung ist in Textform (§ 126b BGB) an den Verlag zu richten.
Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskampf (Streik, Aussperrung) besteht kein Anspruch auf Leistung. Schadensersatz oder Minderung des Bezugspreises.
Verlag: Münchener Zeitungs-Verlag GmbH & Co. KG, Paul-Heyse-Str. 2-4, 80336 München, zugleich Anschrift für alle Verantwortlichen.
Redaktion: Telefax 53 06 - 8651. E-Mail: redaktion@merkur.de
Anzeigen: Telefax 53 06 - 316. E-Mail: anzeigen@merkur.de
Vertrieb: Telefax 53 06 - 138. E-Mail: vertrieb@merkur.de
Geschäftsführer: Daniel Schöningh.
Druck: Druckhaus Dessauerstraße GmbH & Co. Betriebs KG, Dessauerstr. 10, 80992 München und Druckzentrum Penzberg GmbH & Co. KG, Robert-Koch-Straße 1, 82377 Penzberg.

(0 89) 53 06 - 0
Kundenservice:
(0 89) 53 06 - 222

Für die Herstellung der Zeitung wird Recycling-Papier verwendet.

WISSEN, WAS ZÄHLT
Geprüfte Auflage
Klare Basis für den Werbekauf

DAS WETTER

DAS WETTER AM MITTWOCH, 10.4.2019



Wetter gestern

Messdaten von 12 Uhr UTC	Wind in km/h	Niederschlag 24 Std.
Garmisch	bedeckt	12 NO 9 4,1
H.-Peilben.	bedeckt	9 NO 6 3
Rosenheim	wolkig	16 N 15 4,4
Mü.-Flugh.	bedeckt	14 NO 5 2
München	bedeckt	15 N 8 0,9
Antalya	wolkig	18
Athen	wolkig	19
Bangkok	heiter	37
Bozen	bedeckt	13
Palma	heiter	20
Paris	wolkig	13
Las Palmas	heiter	20
London	Regen	9
Madrid	bedeckt	11
New York	heiter	14
Oslo	sonnig	4
Rom	heiter	16

Alpensüdseite: Viele Wolken und verbreitet Regen, 16 bis 17 Grad.
Österreich, Schweiz: Schweiz teils freundlich, Schauer, 11 bis 18 Grad.
100-jähriger Kalender: Wieder ein Aprilmix aus Sonne und Wolken mit kräftigen Schauern.

Biowetter und Pollenflug: Heute besteht ein positiver Einfluss auf Wetterföhliche. Die geistige Leistungsfähigkeit ist deutlich erhöht, und man kann alle Aufgaben konzentriert erledigen. Es besteht überwiegend starke allergene Belastung durch den Flug von Birkenpollen.

ES BLEIBT ÜBERWIEGEND STARK BEWÖLKT MIT EIN PAAR TROPFEN

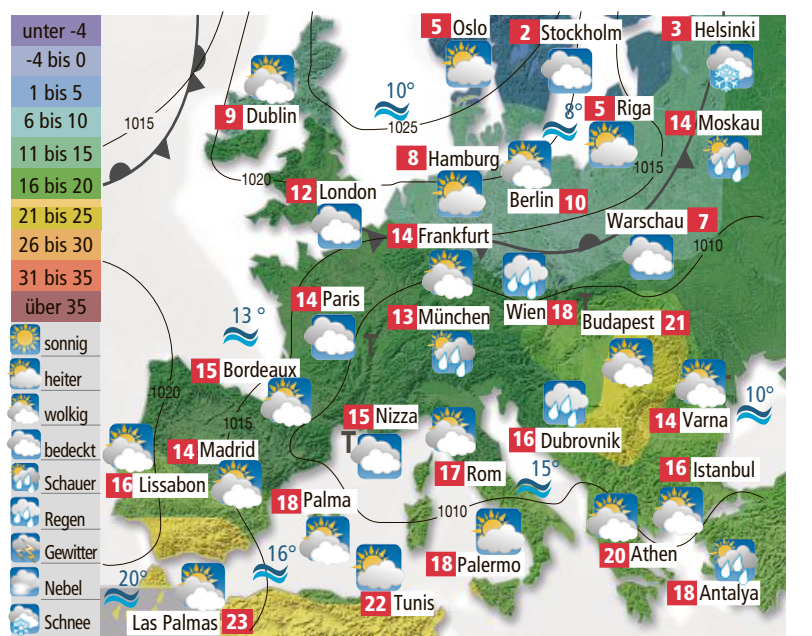
Lage Bayern
Am Rande eines Hochs gelangt zunehmend trockene Luft in die Region.

Vorhersage Südbayern
Heute bleibt es überwiegend stark bewölkt, und gebietsweise fällt schauerartiger Regen. Die Tageshöchstwerte liegen zwischen 10 und 14 Grad. Dazu weht ein mäßiger bis frischer Wind aus Nordosten.

Vorhersage Nordbayern
Heute ist es nach Norden hin wechselnd bewölkt und meist trocken, an den nördlichen Mittelgebirgen gibt es öfter Sonne. 8 bis 14 Grad.

Aussichten Bayern
Morgen gelegentlich Sonne, nach Norden hin häufiger. Freitag erst sonnig, dann zunehmend bewölkt.

Bergwetter
Heute bleibt der Himmel im gesamten Vorhersagebereich eher grau in Grau mit nur wenigen Lichtblicken. Regen und Schnee fallen weiterhin am ehesten im Bereich vom Bodensee bis zum Dachstein und südöstlich davon. Weitgehend trocken bleibt es entlang der östlichen Voralpen. In 2000 m werden es 4 Grad. Morgen weiterhin mehr Wolken als Sonne, die Niederschläge konzentrieren sich immer mehr auf die Alpensüdseite. Am Freitag bei einem Mix aus Sonne und Wolken weitgehend trocken. Nur im Süden noch Schauer.



Die nächsten Tage

Do. 11.4.	Fr. 12.4.
10° 5°	7° 2°
Sa. 13.4.	So. 14.4.
8° 0°	8° 1°

