



ALLERGISCH AUF SINNLOSIGKEIT UND ACHTSAM FÜR POSITIVITÄT

Kernaussagen:

1. In dieser speziellen Zeit, in der Mitarbeiter nach und nach ins Büro zurückkehrten, herrscht eine erhöhte Sehnsucht nach sinnvoller Arbeit und Verbindung
2. Nach Monaten der Konzentration auf das Wesentliche reagieren Arbeitnehmer bisweilen sehr allergisch auf das Sinnlose
3. Dies dürfen wir als eine Gelegenheit sehen, manche Dinge loszulassen – und so Raum für Neues zu schaffen
4. Wir lenken bewusst unsere Aufmerksamkeit auf das Positive
5. Wir streben eine Verankerung positiver Gewohnheiten in unserem Leben und in unseren Teams an

Erhöhte Empfindsamkeit

Viele Menschen, die wieder im Büro arbeiten, werden jetzt sensibler sein: Einige werden schnell gestresst sein und mehr Ruhe brauchen; andere werden gesundheitliche Bedenken haben und dafür sorgen wollen, dass Grenzen eingehalten werden; andere werden sich an eine viel ruhigere Arbeitsweise – vielleicht mit mehr Fokus-Zeit, sehr wahrscheinlich insgesamt mit weniger Reizüberflutung – gewöhnt haben; wieder andere wurden inspiriert und sind darauf erpicht, Dinge zu erledigen, sich effektiv und nützlich zu fühlen. Was alle gemeinsam haben werden, ist eine erhöhte Allergie gegen das sinnlose Tun.

Bewusst auf das Positive achten

Indem wir uns mit dem befassen, was nicht funktioniert oder sinnlos ist, fangen wir an, Raum für das Positive zu schaffen. Wenn Dinge neu, schwierig, unsicher oder stressig sind, neigen wir dazu, uns auf das Negative zu konzentrieren. Das macht Sinn, wenn wir vor einer Gefahr fliehen – aber nicht, wenn wir Probleme lösen, kreativ sein oder gut zusammenarbeiten wollen. Wenn wir stark gestresst oder erschöpft sind, reduzieren sich unsere mentalen Ressourcen – körperliche Ressourcen werden in Richtung Muskelanspannung, Atmung und Vorbereitung auf die Flucht gelenkt. Umgekehrt haben wir, wenn wir etwas als positiv empfinden, mehr kognitive Ressourcen zur Verfügung, erkennen deutlich mehr Optionen und arbeiten besser zusammen.

Etwas als positiv oder negativ zu empfinden, kann eine Wahl sein, je nachdem wie wir die Dinge wahrnehmen. Täglich nehmen wir bis zu 200.000 Wörter auf – das ist Informationsüberflutung (USC, 2011-2020). Einige kürzlich erhobene Daten zeigen auf, dass Nachrichten-Webseiten, Facebook und Instagram sowie der E-Mail-Verkehr seit COVID um 20-40 % zugenommen haben: Wir kommunizieren und konsumieren mehr Informationen (Graham-Cumming, 2020). Aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte schätzen wir jedoch das Negative mehr als das Positive (man spricht vom negative bias: das Ignorieren des Negativen kann uns töten, das Ignorieren des Positiven ist nicht mehr als eine verpasste Chance). In einer Zeit der Informationsüberlastung ist dies problematisch, weil wir schneller dazu neigen, unser Wahrnehmungsfenster mit Negativem zu füllen – vor allem ist es einfach NICHT realistisch. Viele der sogenannten Realisten drängen uns zwar beständig, dem Negativen Aufmerksamkeit zu schenken. Jedoch vergessen sie dabei eben jene informationelle Voreingenommenheit und vergessen damit auch, wie wichtig das Positive ist, um uns zu leiten und zu motivieren – und wie viel davon tatsächlich tagtäglich geschieht und dass wir für diese Realität oftmals blind sind.

Vertrauen Sie den allergischen Reaktionen gegenüber dem Sinnlosen

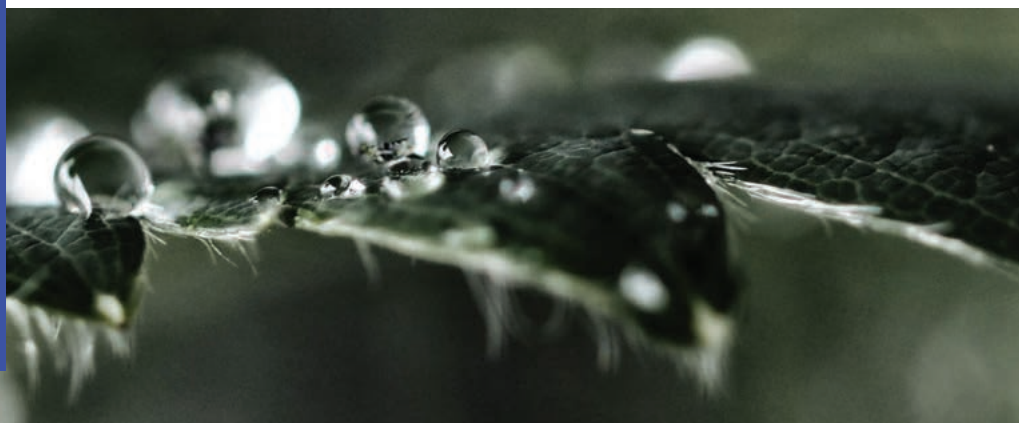
Unser Organisationsleben ist voll von sinnlosem Tun. Wärmstens ermutigen wir alle, ihren „allergischen Reaktionen“ auf das Sinnlose zu vertrauen – dies wird ein entscheidender Faktor für einen reibungslosen Übergang in eine neue Arbeitskultur sein, sofern über diese Wahrnehmungen gesprochen wird. In vielen Organisationen haben sich sinnlose oder überkomplizierte Prozesse etabliert. Das virtuelle Arbeiten der letzten Monate hat das Gegenteil hervorgebracht, nämlich, sich auf das zu fokussieren, was relevant und effektiv ist. Unterstützend dabei war, dass in der entscheidenden COVID-Periode viele restriktive Regeln ignoriert oder beiseitegeschoben werden konnten.

Ferner haben viele Menschen die Ehrlichkeit und die Intimität genossen, die sie im virtuellen Gespräch von einem Zuhause zum anderen Zuhause erfahren haben – und werden dem unpersönlichen, mit Jargon und häufig Floskeln gefüllten Firmengespräch eher abgeneigt entgegenblicken. Kurzum: Die Menschen werden sich nach sinnvoller, menschlicher Interaktion und Arbeit sehnen.

Zeiten großer Veränderungen waren schon immer die beste Zeit für einen großen Kulturwandel, da Menschen dann eher bereit sind, neue Dinge auszuprobieren. Anstatt das Sinnlose zu ignorieren oder lediglich neu aufzuseufzen und mit den Schultern zu zucken, sollten wir die stärker als normal ausgeprägten Reaktionen der Menschen auf das Sinnlose nutzen, um es genau zu untersuchen. Bilden Sie eine „Sinnlos-Task-Force“, die sich ehrlich mit den 20 wichtigsten Triebkräften für Frustration und Zeitverschwendung in Ihrem Organisationsleben auseinandersetzt und sie, wenn sie nicht wirklich nützlich sind, einfach aussetzt. Sie können sie für eine gewisse Zeit suspendieren – besonders wenn es sich um eine verstärkte Krise handelt – und sehen, ob dadurch Probleme entstehen. Experimentieren Sie damit: lassen Sie monatlich abstimmen, zum Beispiel über sinnlose Prozesse oder leeren Jargon, über überholte Muster oder eingeübte sinnlose Routinen. Dies wird gleichermaßen wichtig wie zielgerichtet sein, um eine neue Arbeitskultur zu etablieren und experimentierfreudig zu werden.

Hierin liegt ein elementarer Baustein, denn solange kein Raum zur Verfügung steht und wir von anderen Dingen überfrachtet sind, können wir weder mehr Sinn-Zweck noch weitere Aktivitäten etablieren. Sinn-Zweck und neue Energien können nur dann entstehen, wenn der Schaffung von Raum Aufmerksamkeit und Priorität gegeben wird. Es ist wichtig, den negativen Reaktionen der Menschen zu vertrauen – sie weisen darauf hin, was nicht funktioniert und was nicht zum generellen Engagement beiträgt. Vor allem weisen sie darauf hin, was losgelassen werden darf.

Weiterhin ist es wichtig zu verstehen, dass Menschen dazu neigen, vom Negativen – und dem, was sie irritiert – besessen zu sein, so sehr, dass oft keine Zeit mehr für das Positive bleibt. Deshalb muss man, um eine Wiederverbindung zu Sinn-Zweck und Positivität anzustiften, zuerst wirklich das Sinnlose anerkennen (vor allem mit Humor). Das ist die Voraussetzung dafür, dass Menschen sich in Richtung des Positiven orientieren können.



AUSWIRKUNGEN VON GLÜCK (VS) ANGST ALS ANTRIEB



Demzufolge nehmen wir mehr von dem wahr, was dringend, problematisch, ungelöst und gefährlich ist, als all die positive Hilfsbereitschaft, den Einfallsreichtum, die Effektivität und das Wachstum, die wir erlebt haben. Beachten Sie einfach, wie Sie Ihr E-Mail-Postfach scannen – oder auf welche Nachrichten Sie antworten.

VERLAGERUNG UNSERER WAHRNEHMUNG Konzentration auf das Negative und Wertschätzung des Positiven

Bereich	Was	Option 1	Option 2
Nachrichten	Pandemie Schlagzeilen	✘	
	Politische Tweets	✘	
	Tiefgreifende Analyse		✓
	Positive Entwicklungen in X		✓
Arbeit	Irritierende E-Mail von Y	✘	
	Dringende Aufgabe	✘	✘
	Positiver Fortschrittsbericht		✓
	Schwieriges Problem in 7 Tagen	✘	
	Liste unerledigter Aufgaben	✘	
	Check-In mit Kollegen		✓
	Feedback		✓

Das zehrt an uns und macht uns blind für Wachstum und Chancen – und es kann uns in die Falle eines sich wiederholenden, automatischen Verhaltens locken. Wenn wir also zur neuen Normalität zurückkehren, sollten wir uns auch gezielt darauf konzentrieren, was gut gelaufen ist, worauf wir stolz sind und wie wir gewachsen sind – und uns in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig individuell und als Team damit beschäftigen, damit alte sinnlose Routinen nicht wieder dominant werden.

In einem unserer früheren Artikel haben wir alle positiven Aspekte der virtuellen Arbeit beschrieben. Diese können nur dann in die neue Normalität zurückgebracht werden, wenn wir sie wahrnehmen, ihnen Namen geben, sie schätzen und uns die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wie wir sie in der neuen Welt, in der wir uns befinden, verankern können. Es gibt eine Vielzahl an einfachen Gewohnheiten, die Sie in Ihrem Tag verankern können – sowohl persönlich als auch als Team –, um das Positive wieder wahrzunehmen.



Positive Gewohnheiten in meinem eigenen Leben

Persönliche Gewohnheiten

Mikro-Praktiken im Verlauf eines Tages

Andere Anlächeln

Geschmäcker/Gerüche/Essen/Musik wertschätzen

Gezielt die Sinneseindrücke der Umwelt/der Natur beim Spazierengehen und Sich-Bewegen bemerken

Die schönen, positiven Dinge im Arbeitsalltag bemerken

Auf das Positive fokussieren, Gelegenheiten in Problemen sehen und das Lamentieren sein lassen

Bewusste Reflexionspraktiken

Drei schöne Dinge – drei schöne Dinge reflektieren, die mir im Laufe des Tages begegnet sind (entweder allein am Abend oder als gemeinschaftliches Familienritual)

Spontane Handlungen des Wohlwollens – auf andere zugehen und ihnen Hilfe anbieten

Dankbarkeitsreflexion – für welche Erfahrungen sind Sie dankbar, auch wenn sie vielleicht schmerzhaft waren

Positive Gewohnheiten in meinem Team

Gewohnheiten

Mikro-Praktiken in der Interaktion

Sich gegenseitig häufig angrinsen (Video anschalten)

Sich untereinander Zeit für Gespräche nehmen – und gegenseitige Wertschätzung ausdrücken

Positiv im Umgang miteinander sein – Lästereien und negative Stimmungen im Gespräch mit- und übereinander sein lassen

Auf das Positive fokussieren, Gelegenheiten in Problemen sehen und Abstand nehmen vom Sich-Beschweren

Bewusste Praktiken in Meetings

Positiven Ton in Meetings anschlagen

Mit dem Positiven starten – was lief gut in der vergangenen Woche, worauf sind wir stolz

Gelegentlich die gemeinsame Zeit für die ‚Drei-schöne-Dinge‘-Übung nutzen – was sind die drei Dinge, die wir genossen haben

Sich regelmäßig konstruktives Feedback geben

Keine Schuldzuweisungen oder Negativität im Umgang miteinander

Jedem danken für die Teilnahme am Meeting

Die Lehren aus der COVID-Phase reflektieren und wie diese aufrechterhalten werden sollen

Vertrauen Sie also der allergischen Reaktion auf das Sinnlose und achten Sie auf das Positive. Achtsamkeit spielt dabei eine entscheidende Rolle. Dadurch sind wir in der Lage, unsere Reaktion auf das, was sich sinnlos anfühlt, wahrzunehmen und den negative bias zu überwinden, um schlussendlich das Positive zu achten

Quellen:

- (1) University of Southern California. (2011, February 11). How much information is there in the world? ScienceDaily, www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110210141219.htm
- (2) Graham-Cumming, J. (2020, Juni 26). Internet performance during the COVID-19 emergency. The Cloudflare Blog, <https://blog.cloudflare.com/recent-trends-in-internet-traffic/>