

KLARTEXT MARCO VON MÜNCHHAUSEN

„Feste Termine für Vorsätze“



Der Motivationstrainer Dr. Marco Freiherr von Münchhausen (50) weiß, wie man seinen inneren Schweinehund überlistet. FOTO: ACTION PRESS/HEINRICH

Was Sie tun können, um Ihre guten Vorhaben 2007 in die Tat umzusetzen.

ABENDBLATT: Viele Menschen nehmen sich für das neue Jahr vor, mehr Ordnung in ihr Arbeitsleben zu bringen. Entrümpeln heißt die Devise – weg mit den chaotischen Papierstapeln, alten Zeitschriften, Werbeprospekten und überflüssigen Softwareverpackungen. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Meistens bleibt es bei dem guten Vorsatz. Warum scheitern wir so häufig bei der Umsetzung?

MARCO VON MÜNCHHAUSEN: Gerade mit den Vorsätzen für das neue Jahr legen Menschen die Latte oft zu hoch. Sie nehmen sich einfach zu viel vor. Und weil das dann nicht zu schaffen ist, haben sie gleich wieder eine Ausrede, warum der Vorsatz aus der Silvesternacht schon wieder Makulatur ist. So funktioniert unser innerer Schweinehund. Er sabotiert unsere unangenehmen Aufgaben mit allen Tricks.

ABENDBLATT: Aber der gute Wille ist doch vorhanden...

VON MÜNCHHAUSEN: Das reicht aber nicht. Viele Ihrer guten Vorsätze scheitern deshalb, weil Sie es im Grunde genommen gar nicht wirklich wollen. Das Chaos im Büro stört Sie zwar, aber es gibt ja immer wieder viel wichtigere und spannendere Dinge zu tun. Viele Vorsätze erschöpfen sich in nebulösen Wischiwaschi-Formulierungen wie „gründlich aufräumen“, „mehr Sport treiben“ oder „sich mehr Zeit für die Familie nehmen“. Das sind aber nur vage Absichtserklärungen. Sie geben keine konkreten Handlungsimpulse.

ABENDBLATT: Ich brauche also konkret messbare Ziele?

VON MÜNCHHAUSEN: Ja. Wie sollen Sie denn eine Aufgabe bewältigen, die Sie nicht einmal eindeu-

tig formuliert haben und für die es keinen Termin gibt? Für Ihre eigenen Vorsätze gilt das Gleiche wie für Projekte im Beruf: Ohne Planung und Termine überlassen Sie die Realisierung dem Zufall – und der kümmert sich in den seltensten Fällen um die Ausführung. Insbesondere wenn Sie ein schöpferischer Freigeist – oder gar ein kreativer Chaos – sind, ist es nahezu ausgeschlossen, dass Sie Ihren Vorsatz, Ordnung zu schaffen, spontan verwirklichen.

ABENDBLATT: Das bedeutet, ich soll mir dann konkret Termine fürs Ausmisten und Aufräumen im Kalender eintragen?

VON MÜNCHHAUSEN: Nur so funktioniert es. Feste Termine sind überlebenswichtig, um Ihr Vorhaben umzusetzen. Wenn es um eine größere Aufgabe geht, etwa das Aufräumen Ihres gesamten Büros, setzen Sie sich dabei nicht nur einen festen Endtermin, sondern legen nach der „Salamitaktik“ auch Zwischentermine fest, bis zu denen Sie konkrete Teilziele verwirklicht haben wollen, sowie Einzeltermine für jeden Tag. Da steht dann beispielsweise am 2. Januar: 9.00 bis 10.30 Uhr Ablage ausmisten und einsortieren.

ABENDBLATT: Und dann kommt doch wieder etwas Wichtigeres dazwischen...

VON MÜNCHHAUSEN: Klar, Ihr innerer Schweinehund wird gnadenlos versuchen, Ihr Vorhaben zu attackieren. Es kommt darauf an, dass Sie Prioritäten setzen. Deshalb sollten Sie solche Aufgaben am besten gleich am Anfang des Tages erledigen und den Aufgaben in Ihrem Terminplan die Priorität 1 geben. Und verschaffen Sie Ihrem Vorhaben Präsenz: Heben Sie den Termin im Kalender mit Leuchtmarker hervor, kleben Sie Merkzettel an Ihren PC-Bildschirm oder besser noch auf die Tastatur. Wichtig ist auch, dass Sie gerade beim Aufräumen mindestens ein Drittel mehr Zeit einplanen, denn es dauert meistens länger als wir denken.

Interview: MARK HÜBNER-WEINHOLD



ARBEITSRECHT

Stempeluhr missbraucht

Wenn ein Arbeitgeber ein bestimmtes Verhalten seines Mitarbeiters nicht akzeptieren kann, ist er in der Regel zunächst verpflichtet, ihm gegenüber eine Abmahnung auszusprechen. Mit der Abmahnung soll der Mitarbeiter an seine vertraglichen Pflichten erinnert werden und vor Konsequenzen für das Arbeitsverhältnis bei einem weiteren Fehlverhalten gewarnt werden. Geschieht dies nicht, ist eine verhaltensbedingte Kündigung meistens unwirksam.

Nur in Ausnahmefällen kann ein Arbeitgeber bei einem Fehlverhalten gleich eine Kündigung aussprechen. So hatte das Bundesarbeitsgericht (Urteil vom 24.11.2005, 2 AZR 39/05) über die Klage eines Arbeiters, der seinen Arbeitgeber die fristlose Kündigung erhalten hatte. Die Begründung: Der Kläger sei morgens nicht selbst zum Dienst erschienen, sondern habe seine Stempelkarte durch einen Kollegen am Zeiterfassungsgerät in der Firma abstempeln lassen.

In diesem Fall hielten die Richter die Erteilung einer Abmahnung für entbehrlich und sahen die Kündigung als wirksam an. Die Manipulation, einen Kollegen für sich mitstempeln zu lassen, stelle einen erheblichen Pflichtenverstoß dar, hieß es in der Begründung.

Damit werde die Kontrollfunktion einer Stempeluhr außer Kraft gesetzt und dem Arbeitgeber vorgespiegelt, der betreffende Arbeitnehmer habe sich zu dem fraglichen Zeitpunkt auf dem Betriebsgelände an der Stempeluhr befunden. Außerdem sei zu Lasten des Klägers zu berücksichtigen, dass dieser seinen Pflichtenverstoß zunächst geleugnet und darüber hinaus mehrfach vorsätzlich die Unwahrheit gesagt habe.



Unsere Autorin Silke Grage ist Fachanwältin für Arbeitsrecht in Hamburg. Im Internet unter www.ra-grage.de

TOP TEN

Mitarbeiter im Ausland

Fresenius Medical Care

1. FRESENIUS MEDICAL CARE

Ende 2005 beschäftigten 19 der 30 DAX-Unternehmen mehr als die Hälfte ihrer Mitarbeiter im Ausland. An der Spitze: der Betreiber von Dialysekliniken Fresenius Medical Care. 93,5 Prozent seiner 47 500 Beschäftigten sind außerhalb Deutschlands im Einsatz. Eine Gefahr für hiesige Arbeitsplätze stellt das laut Wissenschaftlern der Deutschen Bundesbank nicht dar. Sie hätten nachweisen können, dass deutsche Direktinvestitionen im Ausland lang-

fristig auch Investitionen hierzulande anschoben – und so die Beschäftigung zunahme.

2. ADIDAS-SALOMON 15 900 Mitarbeiter – 82 Prozent davon im Ausland
3. HENKEL 51 200 – 78,9 Prozent
4. TUI 62 900 – 75 Prozent
5. DEUTSCHE POST 455 100 – 66,1 Prozent
6. LINDE 42 400 – 65 Prozent
7. SIEMENS 460 800 – 64,1 Prozent
8. SCHERING 24 700 – 63,8 Prozent
9. CONTINENTAL 79 800 – 61,2 Prozent
10. SAP 35 900 – 61,2 Prozent

Quelle: Informationsdienst des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln, Nr. 47/2006

FÜHRUNGSKRÄFTE

Hohe Gehälter

Geschäftsführer in Unternehmen mit bis zu 100 Mitarbeitern verdienen in Deutschland durchschnittlich 251 000 Euro im Jahr. Damit liegen sie im Europa-Vergleich an zweiter Stelle hinter den mit 260 000 Euro dotierten englischen Managern. Ihre Kollegen aus Frankreich und Belgien stehen mit 116 000 und 118 000 Euro am unteren Ende der Skala. Das ergab die Kienbaum-Studie „Remuneration in Europe 2006“. (HA)

GRÖNE SCHULE

Neue Akademie

Die Grone Wirtschaftsakademie nimmt zum Jahresbeginn ihren Betrieb auf. Sie löst die bisherige Fachschule für Wirtschaft und Datenverarbeitung ab. Das Angebot richtet sich speziell an Führungsnachwuchs. Außer Firmenseminaren bietet die Akademie auch Fortbildungen für Einzelpersonen an. Kontakt: www.grone.de (apa)

AUTOMOBILBRANCHE

Jobangebote

Um Chancen und Perspektiven in der Automobilbranche geht es bei einer Infoveranstaltung am 13. Januar zwischen 14 und 16 Uhr in der Hamburger A.T.U.-Filiale, Tonndorfer Hauptstraße 35-37. Die Agentur Personalaktiv informiert über Trends, Firmen, Jobangebote und Weiterbildung. Anmeldung: (0561) 700 45 11. Näheres: www.personal-aktiv.de (apa)

Die Redaktion

BERUF & ERFOLG

– Mark Hübner-Weinhold –
erreichen Sie unter
Telefon 347-222 58, Fax 347-264 64,
E-Mail: beruf.erfolg@abendblatt.de

ZUR PERSON

Dr. Marco Freiherr von Münchhausen (50), ein entfernter Verwandter des berühmten Lügenbarons, studierte in München, Genf und Florenz Jura, Psychologie und Kommunikationswissenschaften. Nach seiner juristischen Promotion am Münchner Max-Planck-Institut und seiner Zulassung als Rechtsanwalt machte er sich einen Namen als Leiter eines bundesweit tätigen juristischen Ausbildungsinstituts und als Verleger von Lernmaterialien. Inzwischen zählt der Unternehmer zu den renommiertesten Referenten und Coaches in Mitteleuropa; er hält Vorträge und Seminare über Work-

Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement. Bekannt wurde von Münchhausen mit seinem mehr als 100 000-mal verkauften Buch „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund! – Vom ärgsten Feind zum besten Freund“ (Campus Verlag 2002, 19,90 €). Darin gibt er handfeste Tipps für erfolgreiches Selbstmanagement. Neu erschienen ist der Ratgeber „Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund“ (GU Verlag, 16,90 €). Unser Interview bildet den Auftakt zur neuen Serie „Entrümpeln Sie Ihr Arbeitsleben“. Teil 1 lesen Sie am kommenden Wochenende. (MHW)