



19.3.2007 14:24 Uhr

Der Tag | Wirtschaft | Börse | Meinungen | Service | Marktplatz | Fernsehen

133 Euro Suchen Web n-tv.de

Dieser Artikel wurde erfolgreich per eMail verschickt.

- Startseite
Nachrichten
Politik
Sport
Vermischtes
Wissenschaft
Kult und Kultur
Wetter
Bild und Video
Videos
Bild des Tages
Bilderserien
Livestream
Podcast
n-tv interaktiv
Teletext
Magazin
Dossier
Ratgeber Finanzen
Job und Karriere
Auto und Verkehr
Computer
CeBIT-Spezial
Reisen
Lesen und Hören
Essen und Trinken
Tipps
Yahoo! Clever
Jobs ab 60.000 EUR
Partnersuche
Screensaver
Dental-Messe
Energiesparen

- Als Startseite!
Sponsoring
Suche Top 5
Buchhandlung
Kunstdruck
Literatur
Zeitschrift
Lexikon

Mehr Energie und Motivation
Ordnung am Arbeitsplatz



Arbeitsmedizinisches Zentrum: www.arbeitsmedizin-zentrum.de

"Wer sein Leben in Ordnung bringen will, muss erst einmal sein Haus aufräumen", besagt eine chinesische Weisheit. Tatsächlich gibt es einen Zusammenhang zwischen der "inneren" Unordnung und der Unlust, das eigene Zuhause oder den Arbeitsplatz regelmäßig von unnötigem Ballast zu befreien, sagt der Personalcoach Marco von Münchhausen aus München.

Doch für die meisten Menschen ist das Thema Aufräumen negativ behaftet - zu viel Zeit kostet es, sich durch die oft hoch aufgestapelten Papierberge zu kämpfen, nur um sich letztendlich dann doch im Detail zu verlieren und kein Ende zu sehen. Das Denken "Ich würde ja gerne aufräumen, weiß aber nicht, wie" gilt nach Ansicht des Psychologen Gunter König aus Schwäbisch Hall für viele Menschen. "Dabei helfen zwei Tricks: Man sollte es sich schon machen und etwa gute Musik dazu hören, und man sollte jemanden dabei haben, der einem hilft und dann auch nicht jedes einzelne Blatt durchliest."

Ordnung - vor allem am Arbeitsplatz - schafft nicht nur den für eine volle Arbeitsleistung nötigen Überblick, sondern auch zusätzliche Energie und eine höhere Motivation. Die Fengshui-Expertin Rita Pohle aus Stuttgart berät Firmen und Mitarbeiter bezüglich der Arbeitsplatzeinrichtung und -gestaltung und versucht ihren Klienten klar zu machen, dass sich Erfolgserlebnisse nur an einem aufgeräumten Arbeitsplatz einstellen: "Wenn ich ständig etwas suche, dann werde ich doch nie fertig mit meiner Arbeit", sagt sie.

Zudem sei es nicht gut für die Psyche und äußerst demotivierend, wenn man schon morgens ins Chaos komme und von vorneherein kein "Land" sehe. "Wenn jemand nicht einmal mehr die Farbe seiner Schreibtischunterlage kennt, dann wird es sehr kritisch." Rita Pohle rät deshalb, den ganzen Tisch erst einmal komplett leer zu räumen, ihn zu putzen und dann einzelne Stapel - sortiert nach Prioritäten und Themen - zu machen. Die Beraterin ist davon überzeugt, dass ein "Schreibtisch-Chaos" wegen der ständigen Suche nach Unterlagen pro Tag mindestens eine halbe Stunde an reiner Arbeitszeit verliert.

Von rund 20 Prozent weniger Arbeitsleistung spricht der Arbeitsmediziner Thomas Hackländer vom Arbeitsmedizinischen Zentrum (AMZ) in Gelsenkirchen. Er trifft bei seinen Arbeitsplatzbegehungen täglich auf unauferäumte Schreibtische und viel Chaos. "Aber es wird zunehmend besser, die Menschen lernen offenbar wieder, mehr Ordnung zu halten", so Hackländer.

Nicht sehr ordnungsliebend ist hingegen Wolfgang Frings; der 56-jährige Journalist stapelt in seinem Büro turmweise alte Zeitungen, Papiere, Mitschriften, Kalender und Schreibblöcke und hortet Kugelschreiber in seinen Schubladen. "Dieses Denken, dass man alles aufheben sollte, weil man es irgendwann noch einmal gebrauchen könnte, habe ich von meinem Vater", sagt Frings. Und so schafft er sich regelmäßig ein wildes Chaos, das aufzuräumen ihm meist sehr schwer fällt. "Erst, wenn ich etwas wirklich Wichtiges suche und das dann in diesem Wust nicht finden kann, ist für mich der Punkt erreicht, an dem ich mich zum Wegwerfen zwingen", erzählt er.

Es ist dieses "Aha-Erlebnis", das Frings nach eigenen Angaben braucht und ohne das er keine Chance hat, einen Weg aus seiner persönlichen Unordnung zu finden. "Aufzuräumen und wegzuworfen, fällt mir sehr schwer." Dabei gibt er allerdings auch zu, dass er sich nach seinen etwa einmal pro Jahr inszenierten Aufräumaktionen sogar richtig gut fühlt - wengleich ihn auf der anderen Seite immer auch eine ganz bestimmte Sorge umtreibt. "Man fragt sich insgeheim ständig, ob man nicht doch etwas Wichtiges in den Papierkorb geworfen haben könnte."

Claudia Bell, dpa

Marco von Münchhausen: Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund, Gräfe und Unzer, 16,90 Euro.



Druckversion Artikel versenden

Suche Web Archiv Suchen powered by YAHOO! SUCHE

- n-tv Empfehlungen
Der n-tv Buchtipp: Alpha-Tiere
Buch: n-tv Finanzakademie - Die 222 wichtigsten Fragen zu Derivaten
Regina Spektor - Musik aus dem n-tv Monats-Highlighttrailer
Ayo - Musik zu "Rund um die Welt" und dem Programmtrailer "n-tv Sailing"
DVD: Anlegen mit Zertifikaten

- Lesen & Hören
Mehr Energie und Motivation
Ordnung am Arbeitsplatz
Sex und Ehebruch
Experte Updike wird 75
Himmliche Liebe, irdische Freude
Musik zur Laute
"The Legend Of Johnny Cash"
"Russisches Tagebuch"
Politikowskajas Abrechnung
Gemeinsam sind wir stark
Lukas, der Ameisenschreck
Nie mehr Kuschteliere
Kim Frank ist hellblau
Ratgeber Kundenrückgewinnung
Willkommen zurück!

- "Q" in der Zeitkapsel
Die Reise eines Jazz-Kometen
Ryszard Kapuscinski
Weltenbummler, Reporter und Schriftsteller
Brönnner/ Quasthoff
Sie haben den Blues
Überhöhter Lebensschmerz
Das Licht am Ende des Tunnels hören
Deutsche Literatur in Tel Aviv
Reich-Ranicki-Lehrstuhl
Trauer um Troyat
Bestsellerautor tot
Eine glatte "12"
Grönemeyer singt schon wieder
Ganz normaler Wahnsinn
"Der wunde Punkt"

- Lucky Luke, Band 80
Ehe oder Strick?
Zarzuela und Romanzas
Villazon in einer Meisterrolle
Was war vor dem Urknall?
Staunen und Nachdenken
Was gleicht wohl auf Erden...
Oper als Zeitmaschine
Evergreens mit Saxophon
Zuckersüße Tränen-Kost
Völkermord in Zeitlupe
Darfur und der Zerfall des Sudan

n-tv Empfehlungen
Heben Sie ab mit Take-Off - das Abenteuermagazin! Die schönsten Sendungen auf DVD bestellen:
Take-Off Session
Take-Off Himmelsjäger
Take-Off Kunst des Fliegens
Take-Off Der Traum vom Fliegen
Take-Off Blue Sky
Take-Off Free Flight
je 15,00 € (zzgl. Versand)

Bilderserie
Nazi-Gegner Moltke

Bilderserie
Kindersoldaten

n-tv Bildschirmschoner
Immer alles im Blick

Bilderserie
"Tante Ju" wird 75

Bilderserie
Salma Hayek

