

Kompetenzen stärken für die Arbeitswelt 4.0

Job-Sharing, Task-Sharing, Home-Office, Crowd-Office, Co-Worker, Click-Worker, Crowd-Worker, Cloud-Worker, Train-Worker. Der wachsende Einfluss der künstlichen Intelligenz verändert die Arbeitsweisen in allen Branchen, global. Wie können Berufsleute die Chancen der Flexibilisierung in der Arbeitswelt für sich und ihr Team nutzen? Welche Fähigkeiten sind dabei gefragt?

Evi Giannakopoulos

Durch die Digitalisierung verschmelzen Berufs- und Privatleben immer mehr. Das bietet neue Möglichkeiten von Selbstbestimmung, ebenso wie Gefahren, sich darin zu verlieren. «Selbstmanagement» ist daher eine Kernkompetenz, die es für die Bedürfnisse der Arbeitswelt 4.0 aufzurüsten gilt.

Arbeitswelt 4.0

Kundenbedürfnisse und Märkte wandeln sich. Durch die Digitalisierung und Globalisierung geschieht dies über Nacht – weltweit. Gefragt sind Fähigkeiten wie unternehmerische Skills (Intrapreneur), Flexibilität, Kreativität und die Beherrschung der Maschinen. «Büro» wird kein statischer Begriff mehr sein, digital vernetzt werden wir von überall arbeiten können.

Dies wird in Bezug auf die Führung von Teams und die Kommunikation eine Herausforderung. Distanzarbeit, die Anonymität von Crowd- und Clickworking-Arbeitsverhältnissen und die Flexibilisierung der Arbeitszeiten integrieren auch soziale Gruppen in den Arbeitsmarkt, die für das klassische Arbeiten nicht zur Verfügung standen. Beispiele: Startups, Clickworker in Schwelienländern. Gefragt sind nun Berufsleute,



die wie ein Fels in der Brandung und doch flexibel wie Bambus sind und die Zukunft mitgestalten.

Wachheit und innerer Kompass

Es lohnt sich, die Chancen dieser tiefgreifenden Entwicklung unserer Arbeitswelt wachsam mitzuerfolgen und sich folgende Fragen zu stellen: Was kann ich persönlich mit meinen Fähigkeiten beitragen? In welche Richtung will ich mich weiterentwickeln? Wo sehe ich Chancen? Welche Herausforderungen stellen sich mir, und wie kann ich diese bewusst meistern? Die Aspekte der Achtsamkeit unterstützen dabei: Voll bewusst, aufmerksam und konzentriert zu sein, geistig gesammelt und innerlich gelassen zu sein, ganz in der Gegenwart zu stehen, im Jetzt sich nicht an Meinungen und Überzeugungen zu klammern, Werturteile zurückzustellen und Vorurteile loszulassen, sich von Emotionen nicht überwältigen zu

lassen und wertschätzenden Umgang mit anderen zu pflegen. Lassen wir uns neugierig auf die Veränderungen ein, können wir Chancen frühzeitig erkennen und mitgestalten. Dabei verstärkt sich die Selbstwirksamkeit, und unser Handeln trägt Früchte. Lenken wir unsere innere Einstellung bewusst auf «Fülle» statt «Mangel», wächst Vertrauen in uns statt Angst, Optimismus statt Pessimismus und somit Schöpferkraft statt Ohnmacht. «Sei die Veränderung, die du in der Welt zu sehen wünschst». Mahatma Gandhi

Das Geheimnis liegt im Mix

Die Arbeitszeit setzt sich zukünftig zusammen aus Mikro-Arbeitszeiten, verschiedenen Aufgaben, die der Arbeitnehmende nach Bedürfnis und Fähigkeit zusammenstellt. Traditionelle Arbeitszusammenhänge und -abläufe sowie Arbeitsorte und -zeiten lösen sich immer mehr auf. Für Arbeitnehmende ergeben sich hieraus individuelle Gestaltungspotenziale, zum Beispiel zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch neue Belastungen («always-on»). Diese Stärken können Berufstätige trainieren: Neben einer guten physischen Planung der Arbeiten (Zeitmanagement, Arbeitsorganisation) und einer umsichtigen, klaren und wertschätzenden Kommunikation (direkte Kommunikation und digitale Medien), sollte man eine gute mentale Planung (Mentaltraining, innere Einstellung anpassen) anstreben. ■

Die Autorin dieses Artikels Evi Giannakopoulos ist Inhaberin von stress away® in Zürich. Die Stress-Expertin, Coach und Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, 27 Jahren Erfahrung, spezialisiert auf Stressbewältigung/Resilienz, Life-Balance und Empowerment. In Vorträgen, Seminaren und Personal Trainings vermittelt sie Unternehmen und Einzelpersonen ihr Wissen und begleitet Menschen durch nachhaltige Veränderungsprozesse. Mit der stress away®-Methode verfolgt sie ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele. Dabei verbindet sie westliche Wissenschaft mit östlicher Heilkunde. Buchtipp: Für das persönliche Empowerment, Ausgestresst – Pure Lebensfreude in 9 Strategien. Autorin: Evi Giannakopoulos, www.stressaway.ch. Im Buchhandel erhältlich ISBN-NR: 978-3-903067-80-6, novum Verlag, 258 Seiten, Preis: CHF 34.90

www.stressaway.ch