



Eine Grundlage für den Erfolg ist negativen Begleiterscheinungen auf den Grund zu gehen.

zen Sie auch bei den Arbeitsabläufen das Pareto-Prinzip 80/20 ein? Als Manager und Führungskraft sollten Sie sich zusätzlich fragen, wie kann ich mein Team unterstützen um diese Kompetenzen anzueignen, und wie kann ich sie darin fördern? Notieren Sie konkrete Lösungsansätze und Ideen und gehen Sie diese an. Die Handlungsfähigkeit ist zudem eine weitere wichtige Kompetenz, die uns dazu bringt, den gewünschten Output zu generieren.»

### STRESSKOMPETENZ UND STRESSMANAGEMENT

Die Arbeitsteilung zwischen Mensch und Maschine verändert sich, ebenso die Rolle der Arbeitsnehmenden. Eine gute Stresskompetenz zu entwickeln und in sich selbst verankert zu sein, ist lernbar und hilft, mit dem Wandel schrittzuhalten und die Arbeitsmarktfähigkeit zu erhalten. Man gewinnt ein hohes Mass an Persönlichkeitsstärke und kann in Schwierigkeiten erfolgreich wachsen. Wenn Herausforderungen als Lerngeschenke erkannt werden, können diese als Wachstumschancen ►

# DIE FREUDE AN DER ARBEIT

## TIPPS FÜR NEUE KOMPETENZEN IN DER ARBEITSWELT 4.0

von Evi Giannakopoulos

Nebst den betrieblichen Reorganisationen der Arbeitswelt 4.0, ändern sich auch die Kernkompetenz der Berufswelten. Es gilt, die «4 K's» zu adaptieren, möglichst schnell, denn die Zukunft ist heute. Wie können sich Führungskräfte die neu gefragten Stärken, für sich und ihr Team, aneignen? Wie gelingt es ihnen, ein Wellness-Feeling in den Arbeitsalltag zu kultivieren? Wie lässt sich betriebliche Agilität und individuelle Autonomie optimal in Einklang bringen? Wie bleibt man trotz hektischem Berufsleben stressresistent und hat mehr vom Leben?

Die University of Phoenix hat in der Studie «Future Work Skills 2020» aufgezeigt, welche Selbstkompetenzen in Zukunft gefragt sind. Die Anforderung an Arbeitskräfte verändert sich genauso, wie die Arbeit selbst, weshalb die persönliche und betriebliche Weiterbildung eine Schlüsselrolle beim Wandel einnimmt. Darunter sind Schlüsselworte wie Anpassungsfähigkeit, kritisches Denken, Kommunikationsfähigkeit, effizienter Umgang mit Arbeitsbelastungen und datenbasiertes Denken mit dienstleistungsorientiertem Handeln. Sehr komplex – und auch sehr spannend! Das bedeutet zugleich neue

Chancen für Führungskräfte, ihre «starken Soft Skills» zu verbessern und damit zu überzeugen. Ein gutes Selbst- und Stressmanagement ist gefragt.

### DAS AMERIKANISCHE 4K-MODELL

Mit dem amerikanischen 4K-Modell werden 4 Kernkompetenzen für die Arbeitswelt 4.0 formuliert. Dazu gehört Kommunikation (eigenes Denken mitteilen und teilen können), Kollaboration (mit anderen zusammen denken können), Kreativität (neues denken können) und kritisches Denken (selbst denken können).

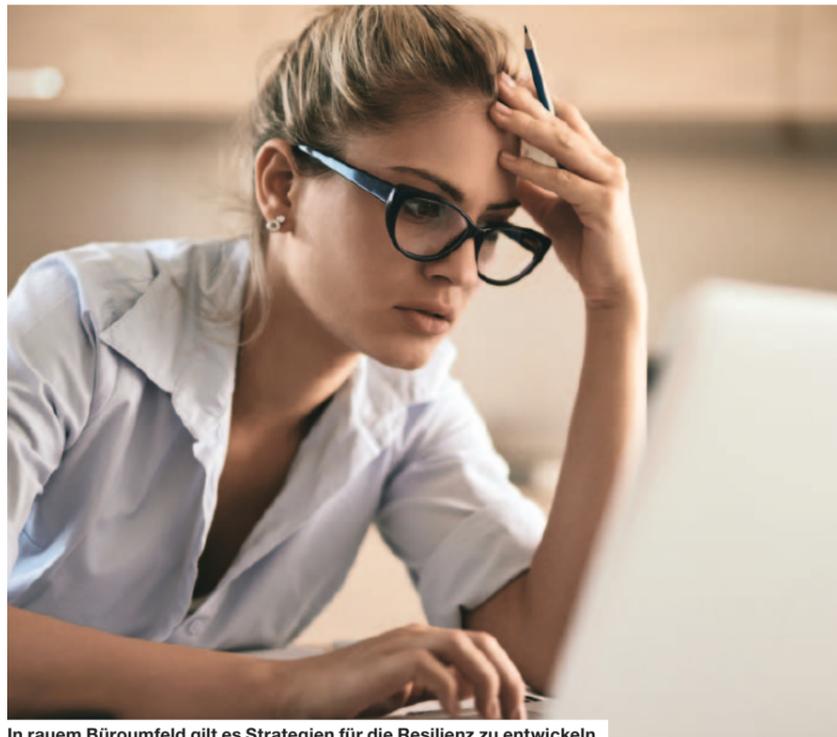
Es wäre keine wirksame Kommunikation ohne Kreativität, Kollaboration und kritisches Denken möglich. Das ist eine spannende Palette an Fähigkeiten, aber wie setzt man diese Kompetenzen im Führungsalltag um? Folgende Fragen können dabei helfen, einen Umsetzungsplan zu erstellen: «Mit welchen Kompetenzen sind Sie bereits sehr gut unterwegs? Welche möchten Sie optimieren? Wie setzen Sie es um? Welche Kompetenzen bereiten Ihnen besonders Freude und brauchen Sie für Ihren Job? Wie gestalten Sie Ihre Arbeitsprozesse effizienter, um grosse Arbeitsvolumen bearbeiten zu können? Set-

genutzt werden. Dabei unterstützt eine geistige Stabilität, sich im Spannungsbogen von Erfolg und Scheitern zuversichtlich weiter entwickeln zu können. Das ist für Führungskräfte, Projektleitende und das ganze Team wirksam. Stressmanagement ist ein entscheidendes Tool, um die eigene Selbstwirksamkeit zu verstärken und trotz ausgeprägtem Druck und hohem Arbeitsvolumen gesund zu bleiben und sich von Geschehnissen rasch zu erholen. Denn das Ziel ist gesündere Mitarbeitende, die sich mit Motivation und Teamgeist ins Unternehmen einbringen. Das fördert die Freude an der Arbeit und ist anzustreben. Die technologiegetriebenen Veränderungen sollen sowohl den Output von Arbeit verbessern als auch die Arbeitszufriedenheit steigern.

### WELLNESS-FEELING IM BERUFSALLTAG

Die mentale Gesundheit ist für die Entscheidungen, die man trifft und für die Performance von grosser Bedeutung. «Was tun Sie, um mental fit zu bleiben? Wie trainieren Sie die neuen Kompetenzen an? Überlegen Sie sich eine Strategie und setzen Sie diese um. Ich ermutige Sie, einen tiefen Blick auf diese Fragen zu werfen und Lösungen zu finden, die Sie zu bereichernden Möglichkeiten in Ihrem Berufsleben führen.» Mehr Sinn zu finden in der Arbeit, bereitet zugleich auch mehr Freude. Und sollte man die Ursachen und Gründe für die eigene Arbeitsunzufriedenheit oder Ängste nicht finden können, empfiehlt sich, diese mit einem professionellen Coach sichtbar zu machen. «Denken Sie immer daran, Sie verdienen es, sich bei der Arbeit ›happy‹ zu fühlen.» Manchmal ist man aber frustriert im Job und weiss nicht weiter. Nicht immer ist gleich ein Jobwechsel das Richtige. Und vor den Problemen zu flüchten, ist nicht wirklich die beste Möglichkeit. Viel mehr sollte man seinen Ängsten und Sorgen auf den Grund gehen um den Frust sichtbar zu machen. Darin liegt die Qualität, denn die entsprechenden Erkenntnisse helfen, weitere Schritte in die gewünschte Richtung zu unternehmen. Handeln und herausfinden, was man wie anders haben will und es umsetzen.

Wir leben in einer sehr ungeduldigen Gesellschaft und viele fühlen sich als Versager, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt oder nicht nach ihren Vorstellungen funktioniert. Dann verbaut man sich die Chancen selbst und merkt es nicht mal. Angst



In rauem Büroumfeld gilt es Strategien für die Resilienz zu entwickeln.

führt zum Scheitern und Vertrauen, und Furchtlosigkeit führen zum Erfolg. In solchen Momenten helfen die Kraft des positiven Denkens und die emotionale Intelligenz. In den Trainings wird das «Das Dream-Team gegen Stress» genannt. Sie lassen uns die Dinge als positive Herausforderung erscheinen, die wir schaffen, und wo wir uns anschliessend über das Erreichte erfreuen können.

### STÄRKEN ANTRAINIEREN

Unsere Entscheidungen in einem konstruktiven Mind-Set bringen uns zu der Wirklichkeit, die wir uns wünschen, auch wenn wir nicht wissen, wohin die Reise der Zukunft geht. Wir kennen die neue Arbeitswelt und ihre Anforderungen. Daraus lässt sich eine wunderbare Karriereplanung aufbauen und Arbeitsprozesse verbessern, damit man wieder viel mehr Freude an der Arbeit hat. Denn darauf kommt es an, wie wir mit unserem Gefühlszustand und der inneren Haltung an die Arbeit herangehen. In dieser Arbeit zeigt sich Qualität, denn die Freude ist ein wichtiger Effizienz-Booster.

Wir haben keine Angst vor der zukünftigen Arbeitswelt, denn wir sehen die Chancen und bereiten uns darauf vor. Trainiert man seine Selbstkompetenzen, gelingt ein energiegeladener Sprung in die neue Arbeitswelt. «Der höchste Lohn für unsere

Bemühungen ist nicht das, was wir dafür bekommen, sondern das was wir dadurch werden», sagte John Ruskin. Geben Sie sich den entsprechenden «Wertschätzungs-Booster» und motivieren Sie sich und Ihr Team mit diesen Tipps. ●

### GET READY FOR 4.0 – KONKRETE SCHRITTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MITARBEITENDE

- > Setzen Sie Ihre fachlichen Kompetenzen ein und erweitern Sie diese laufend
- > Führen Sie organisatorische Verbesserungen durch, damit Sie möglichst im «Flow» arbeiten können.
- > Gestalten Sie Ihre persönliche Arbeitsorganisation effizient.
- > Arbeiten Sie in Zeitfenstern. Nutzen Sie verschiedene «Arbeitsinseln». Andere Räume bieten einen Perspektivenwechsel, können inspirieren und neue Lösungswege hervorbringen.
- > Gehen Sie Probleme und Konflikte lösungsorientiert und direkt an.
- > Verlieren Sie sich nicht im alltäglichen Kleinkram und lassen Sie sich nicht ablenken. Bewahren Sie den Blick auf das Wesentliche.



Heute agiert man im Arbeitsalltag in einer ungeduldigen Gesellschaft. Versagerängste lähmen die Produktivität.

### SEMINARTIPP

**Tipps für digitale Gelassenheit. Der nomophobe Homo Sapiens**  
**18. September 2019**  
**18.30–20.00 Uhr**  
**Zürich**

Für Menschen, die ihr Handy nicht weglegen können, aber trotzdem einen Weg für digitale Gelassenheit finden wollen. Digital-Detox, ohne gleich zum Online-Verweigerer zu werden – das ist die Kunst der digitalen Resilienz.



EVI  
GIANNAKOPOULOS

ist Inhaberin von stress away® in Zürich.

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)