

ULRIKE REICHE ÜBER ENTSCHLEUNIGUNG

Im Interview spricht Ulrike Reiche, Coach und Expertin für Entschleunigung im Berufs- und Privatleben, über wirkungsvolle Entschleunigungsstrategien.



© Klaus Knuffmann

Ulrike Reiche

Wie kommt es, dass Sie sich mit dem Thema der Entschleunigung beschäftigen?

Mein erstes Aha-Erlebnis hatte ich in den Neunzigerjahren. Bis dahin war ich in meinem Leben sehr geradlinig, ziel- und leistungsorientiert unterwegs. Eine Erkrankung zwang mich zu einer längeren Auszeit, die mir rückblickend den Raum gab, meinen bisherigen Weg grundsätzlich auf den Prüfstand zu stellen. In der Folge der krankheitsbedingten Entschleunigung traf ich einige grundlegende Entscheidungen, wie den Wechsel vom Bank- ins Personalgeschäft und den Umzug von Hamburg nach Frankfurt.

Zwei weitere wichtige Impulse ergaben sich aus meiner Tätigkeit im Personalbereich: Infolge von 9/11 und dem Platzen der New-Economy-Blase wurden seinerzeit massiv Stellen abgebaut und ein Restrukturierungsprojekt nach dem anderen wurde aufgezogen. Die Stimmung bei meinem damaligen Arbeitgeber war denkbar schlecht, es blieb kein Stein auf dem anderen; und unter sämtlichen Mitarbeitern grassierten existenzielle Ängste. Als Personalreferentin hatte

ich eine immense Arbeitsbelastung und war zugleich häufig emotionaler Prellbock für die vom Abbau betroffenen Kollegen. Zu jener Zeit hatte ich Yoga für mich entdeckt und lernte seine entspannende und zugleich kräftigende Wirkung schätzen.

Zugleich beobachtete ich in meinem beruflichen Umfeld, wie viele Mitarbeiter unter dem bestehenden Arbeitsdruck gesundheitliche Probleme entwickelten. Diese Diskrepanz zwischen meinem eigenen Wohlbefinden und der abnehmenden Belastbarkeit im Kollegenkreis brachte mich zum Nachdenken: ich begann mich zu fragen, wie Menschen am besten durch Veränderungen und Extrembelastungen kommen und wie man sie dabei unterstützen kann. Diese Überlegungen mündeten schließlich in den Schritt in die freiberufliche Tätigkeit, zunächst mit Fokus auf die individuelle Stressprävention, und heute konsequenterweise mit Blick auf einen gesunden Arbeits- und Lebensstil sowie die Gestaltung günstiger Rahmenbedingungen im Unternehmen.

Warum ist Entschleunigung so ein wichtiges Thema?

Wir befinden uns aktuell in einer Phase tiefgreifender Veränderungen, die in vielerlei Hinsicht das Selbstverständnis des Einzelnen ebenso wie das Wirtschaftsgeschehen und das gesellschaftliche Gefüge betreffen.

Im Berufsleben sorgen flexible Arbeitszeiten, mobile Einsatzorte und die zunehmende Informationsflut dafür, dass viele Menschen ihre Arbeit nur noch selten zu unterbrechen. All dies löst dann bei ihnen das „Hamsterrad“-Gefühl aus, sie fühlen sich orientierungslos, getrieben und kommen nicht mehr zur Ruhe. In der Folge steigen die Krankenstände, die Mitarbeiterzufriedenheit sinkt ebenso wie die Qualität der geleisteten Arbeit. Selbstständige oder Unternehmer tendieren hingegen zur Selbstausschöpfung bis hin zur völligen Erschöpfung und gefährden damit ihre Existenzgrundlage.

Fernando Alonso zitieren: „Wenn man einen Unfall hat, dann weil man zu viel pusht.“ Wenn wir es versäumen, unser Leben – als Individuum sowie als Unternehmen und Gesellschaft – zu entschleunigen, werden wir aus der Kurve getragen, im Zweifel kommt es zu einem Unfall mit ernsthaften Folgen.

Um in der Metapher des Rennfahrers zu bleiben: Nur derjenige, der erkennt, dass er auf eine Kurve zurast, es dann schafft, rechtzeitig auf die Bremse zu treten, und nicht zu früh wieder Gas gibt, wird sicher und als Erster durchs Ziel kommen. Es geht also darum, die Fliehkräfte richtig einzuschätzen und das Fahrverhalten zu optimieren. Den wenigsten ist es in die Wiege gelegt, sich auf diese Art durch das Leben zu steuern. Vielmehr erfordert ein gesunder und zugleich effizienter Lebens- und Arbeitsstil ein systematisches Training, idealerweise unter Begleitung eines professionellen Coachs.



Auf der Unternehmensebene machen die fortschreitende Digitalisierung und die dadurch zu erwartenden Disruptionen die fortlaufende Anpassung von Organisationsstrukturen, Arbeitsprozessen bis hin zur strategischen Neuausrichtung notwendig. Die Komplexität und die Schnelligkeit der zu treffenden Entscheidungen nehmen zu, „agile Führung“ ist gefragt und erfordert eine fortlaufende Anpassung an die wirtschaftliche Entwicklung. Für das Management kommt es darauf an, nicht von diesen Umständen getrieben zu werden, sondern das Unternehmen noch mit ruhiger Hand und strategischem Weitblick zu führen.

Welche Gefahren sehen Sie, falls der Entwicklung nicht Rechnung getragen wird?

An dieser Stelle möchte ich den Formel-1-Weltmeister

Welchen Beitrag können Unternehmen zur Entschleunigung der Mitarbeiter leisten?

Als gesunde Gegenreaktion sehnen sich immer mehr Menschen nach Entschleunigung, es wächst der Wunsch nach Auszeiten für Ruhe und Entspannung bis hin zur Reduzierung der Arbeitszeit und zum Einlegen von Sabbaticals. Flexible Arbeitszeitmodelle bieten den geeigneten Rahmen, dass Beschäftigte ihren individuellen Bedürfnissen Rechnung tragen können.

Des Weiteren braucht es eine neue Führungskultur, die das Spannungsfeld von einerseits flexiblen, individuellen Arbeitszeiten und andererseits vorgegebenen Servicelevels und fixen Ablaufprozessen bewältigt. Was sich für viele Führungskräfte wie eine Quadratur des Kreises anhört, ist nichts anderes als die Herausforderung, vor der auch die Mitarbei-

ter stehen: die Anpassung des eigenen Verhaltens an veränderte Rahmen- und Arbeitsbedingungen.

Für die Führungskräfte bedeutet dies, sich von weit verbreiteten Kontrollmechanismen zu verabschieden und ihren Teams die Fähigkeit zur Selbstorganisation zuzutrauen. Mit dieser konstruktiven Einstellung lässt sich auch der allgegenwärtigen Sorge vor dem digitalen Fortschritt begegnen. Wie es der Zukunftsforscher Matthias Horx unlängst formulierte: „Disruption entsteht immer dann, wenn alte Systeme träge, selbstgerecht und zukunftsblind werden.“ Da, wo sich Arbeitszeiten flexibilisieren und digitales Arbeiten Einzug hält, sind Führungskräfte gefordert, sich von einem überholten Top-down-Führungsverständnis und rigiden Vorgaben zu verabschieden. Nur dort, wo Mitarbeiter die Möglichkeit haben, eigenständig und flexibel zu agieren, sind künftig Arbeitsqualität und Produktivität aufrechtzuerhalten.

Wie sieht Ihr ganz persönliches Entschleunigungsprogramm aus?

Mein privater Mittelpunkt liegt in der Bankenstadt Frankfurt am Main. Da ich selbst viel unterwegs bin und mitten in einer umtriebigen Stadt lebe, pflege ich meine Ruheoasen sehr bewusst. Meine persönliche Kraftquelle finde ich in der täglichen Yoga- und Meditationspraxis: Ich starte jeden Morgen auf der Yogamatte und gehe dann innerlich aufgeräumt und ausgerichtet durch den Tag. Seit zwei Jahren habe ich eine weitere Entschleunigungshilfe im Alltag: Meine Hündin Samba sorgt dafür, dass ich regelmäßig an die frische Luft komme. Für längere Erholungsphasen blocke ich mir weit im Voraus in meinem Kalender Auszeiten, die ich bevorzugt am Meer verbringe und zum Schreiben nutze.

VITA

Ulrike Reiche ist ausgewiesene Expertin für Entschleunigung im Berufs- und Privatleben. Sie begleitet Führungskräfte und Unternehmer auf dem Erfolgsweg. Bisher sind sechs Bücher von ihr erschienen, derzeit arbeitet sie an einem Grundlagenbuch zur Entschleunigung und publiziert Interviews mit erfolgreichen Unternehmern und Wissenschaftlern.

Ulrike Reiche gilt als Botschafterin der Entschleunigungsphilosophie und versteht sich als Hebamme eines neuen Bewusstseins im Umgang mit flexiblen Arbeitszeiten, der zunehmenden Digitalisierung und den dadurch zu erwartenden Disruptionen. Sie glaubt, dass unser aller Lebens- und Arbeitsstil analog zu den wirtschaftlichen Entwicklungen modernisiert werden muss, um bislang ungenutzte Potenziale zu entfalten.

Durch das Berufsleben von Ulrike Reiche zieht sich die Beratung von Menschen und Unternehmen. Sie verfügt über fundierte Erfahrungen in der Personalentwicklung und in Change-Projekten. Ihr analytisches Know-how und die systematische Arbeitsweise hat die gestandene Bankerin in mehr als 20 Berufsjahren im Vertrieb und in der Unternehmensanalyse bei einer Großbank erworben. Seit mehr als 15 Jahren hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, leistungsstarken Menschen einen Weg aus der Stressfalle aufzuzeigen. Als unabhängige Beraterin steht sie für den gesunden und effizienten Umgang mit flexiblen Arbeitszeiten.

Ulrike Reiche ist der Coach für die schwierigen Fälle: Menschen wie Unternehmen finden zu ihr in existenziellen Krisen. Zu ihren Klienten zählen Führungskräfte aller Hierarchiestufen ebenso wie Unternehmer und Selbständige aus verschiedenen Branchen. Besonders am Herzen liegt Ulrike Reiche die Unterstützung potenzialstarker Nachwuchskräfte und aller Menschen, die ihr Leben nach ihrem eigenen Gusto gestalten wollen. Als unabhängige Beraterin entwickelt sie gemeinsam mit dem Management die passenden Entschleunigungsstrategie für das Unternehmen und begleitet die Implementierung geeigneter Maßnahmen.

kontakt@ulrikereiche.de
www.ulrikereiche.de