WIENERIN

SEPTEMBER 2024 | € 5,30

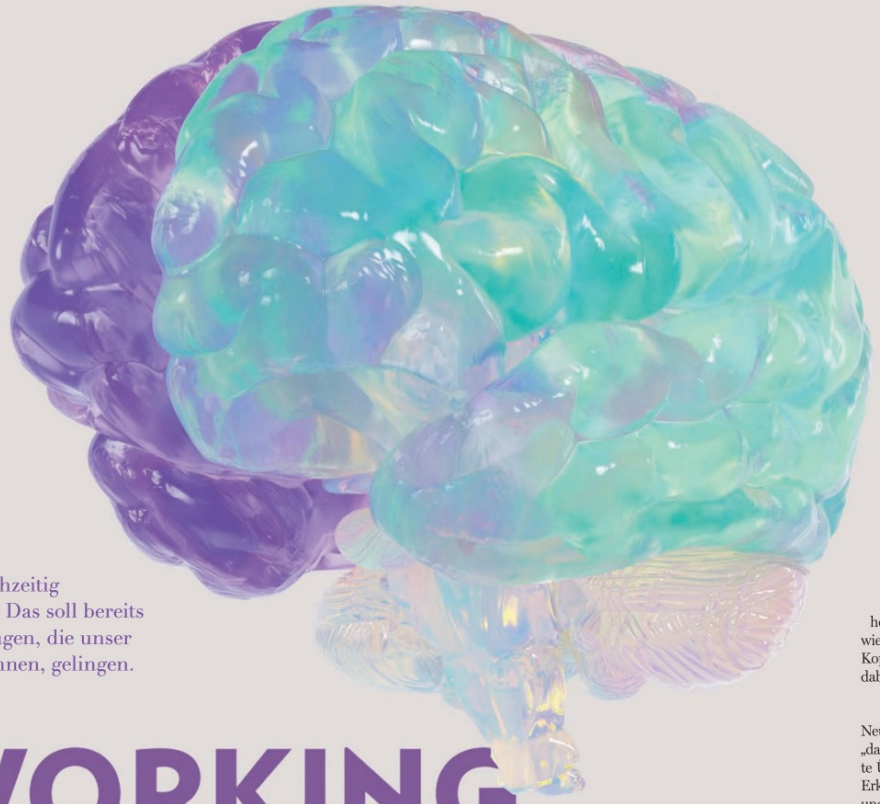
POWER UP

LET'S FETZ.
SO STREITEN WIR RICHTIG

STARKER AUFTRITT.
DIE HIGHLIGHTS DER NEUEN FASHION-SAISON

Österreichische Post AG MZ 22Z043752M, Life Style Projekt GmbH, Bruneckerstraße 3, 6020 Innsbruck
© Pexels/Luca De Masis

9 120130 810001 09



Produktiver und gleichzeitig entspannter arbeiten? Das soll bereits mit kleinen Anpassungen, die unser Nervensystem entspannen, gelingen.

WORKING MIND

REDAKTION: Sarah Lehner
FOTOS: Unsplash/Maxim Berg

Man kennt's: Wir kommen – im Idealfall motiviert – im Büro an, holen uns noch einen Kaffee, während der Computer hochfährt, und wollen uns voller Elan an die Arbeit machen. Und dann zack: Irgendwie will man nicht wirklich in den Arbeitsflow kommen. Wir fühlen uns matt, gleichzeitig aber rastlos und merken, wie unsere Gedanken überall kreisen – aber nicht dort, wo sie sollen. Schon wieder! Die gute Nachricht: Das lässt sich ändern. Die noch bessere Nachricht: Es liegt vielleicht einfach daran, dass wir den falschen Arbeitsplatz haben. Also nicht im Sinne von falschem Job, sondern wirklich Arbeitsplatz. Denn der soll mehr Auswirkungen auf uns haben, als wir vielleicht glauben. Das sagt zumindest Neurotrainerin Sylvia Reisenthaler: „Im Neurotraining arbeiten wir direkt mit dem Gehirn, um herauszufinden, was der Grund für Symptome wie Müdigkeit, Verspannungen, Energielosigkeit, Kopfschmerzen etc ist. Auch der Arbeitsplatz kann dabei eine Rolle spielen."

Aber der Reihe nach. Mit Neurotraining (oder Neuroathletik) sollten ursprünglich Spitzensportler „das extra ein Prozent Leistung" erreichen. Gezielte Übungen auf Basis von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen helfen dabei, die Signale so schnell und effizient wie möglich vom Hirn zum Muskel zu schicken. Auf unseren Arbeitsplatz bezogen kann das also heißen: Wenn der nicht stimmt, ist unser Hirn schon mit so viel Arbeit beschäftigt, dass es sich auf die eigentliche Arbeit, die wir auszuführen haben, nicht mehr zu 100 Prozent konzentrieren kann. Und dabei geht es nicht mal um die Frage, ob Einzelbüro, Großraum oder Home Office, sondern viel mehr um die jeweilige Situation innerhalb dieser Gegebenheiten.

Wie zum Beispiel Unordnung. „Viel Zeug auf dem Tisch kann sehr überwältigend sein. Dasselbe gilt für die Inbox. Ordnung schafft Ruhe – auch im Gehirn. Entrümpeln führt zu geistigem →

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG — © iStock, Yuri Arcurs

FRAUENPOWER IM TOPMANAGEMENT

Jetzt neu im WIFI Management Forum Seminarprogramm.

Die Frauenquoten in Vorständen und Aufsichtsräten steigen - langsam. Machtpositionen werden gerne von Männern an Männer vergeben. Durchbricht eine Frau die Barriere in eine Führungsetage, gilt sie oft als „Quotenfrau". Damit sich Frauen dauerhaft und erfolgreich als Leaderinnen etablieren, braucht es eine professionelle Vorbereitung auf eine nachhaltige Topkarriere.

Karriere trotz Männerdominanz. Das WIFI Management Forum bietet dazu das neue Seminar „Frauenpower im Topmanagement". Der Fokus liegt auf dem Erlernen von Kommunikations- und Konfliktkompetenz sowie der Stärkung der eigenen Resilienz in anspruchsvollen Situationen. •

KONTAKT

WIFI MANAGEMENT FORUM

wifi.at/managementforum

WORKING MIND

Wohlbefinden. Verbessertes geistiges Wohlbefinden führt zu weniger Chaos, mehr Energie und Fokus“, so Reisenthaler. Ebenfalls nicht förderlich für unsere Leistungsfähigkeit ist falsches Sitzen und ein falsch eingestellter Bildschirm. Reisenthaler: „Der Bildschirm sollte so eingerichtet sein, dass man leicht nach oben schauen muss, nicht geradeaus und schon gar nicht nach unten. Über die Augen werden viele Reflexe gesteuert. Wenn wir nach unten schauen, werden Reflexe für das Beugen aktiviert, was zu einem runden Rücken führt. Wenn wir nach oben schauen, werden Reflexe für die Aufrichtung aktiviert, was einen geraden Rücken begünstigt.“

So weit, so nachvollziehbar. Aber die Liste geht natürlich noch weiter! Waren Sie auch schon mal genervt von der Geräuschkulisse Ihrer Kolleg:innen? Tja, künftig können Sie sich auch hier aufs Nervensystem beziehen, denn: „Ablenkung ist extrem anstrengend für unser Gehirn. Wenn Menschen also in einem Open Office sitzen und alle paar Minuten abgelenkt werden, ist das extrem stressig. Ablenkung entsteht nicht nur durch direktes Angesprochenwerden, sondern auch durch Bewegungen im Augenwinkel oder laute Geräusche (selbst wenn es nur ein Lachen an einem anderen Tisch ist). Abgesehen von Stress erhöht dies massiv unsere Fehleranfälligkeit und trainiert uns im Nicht-fokussiert-Sein“, so Reisenthaler. Die Lösung? Struktur! „Der Tipp, den ich wirklich jedem:jeder geben kann, ist, sich Fokuszeiten einzurichten – Zeiten, die ununterbrochene Arbeit ermöglichen. Außerdem sind unsere Augen extrem gefordert. Sie werden vom Gehirn als äußerst wichtig eingestuft und stehen in der neuronalen Hierarchie an erster Stelle, noch vor dem Gleichgewichtssystem und unserem propriozeptiven System.“

Obwohl im Sportbereich seit 2014 immer wieder mit Prinzipien der Neuroathletik gearbeitet wird, gibt es bis dato noch keine ordentliche Doppelblindstudie oder Veröffentlichung in einem Fachjournal. Sie scheint aber im wahrsten Sinne des Wortes einen Nerv zu treffen und hält langsam Einzug im Mainstream, und wer weiß – vielleicht wird ein nervensystemfreundlicher Arbeitsplatz irgendwann zum Arbeitsmodell der Zukunft. Reisenthaler: „Aktuell kenne ich niemanden, der es genauso angeht wie ich. Meine Klient:innen nutzen den individuell eingerichteten Arbeitsplatz und berichten von erhöhter Leistungsfähigkeit, mehr Fokus, und Verspannungen werden signifikant geringer oder lösen sich auf.“ Einen Versuch ist es also durchaus wert, oder?