



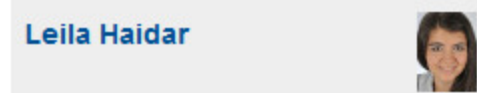
Start > Wirtschaft > Unternehmen

06.12.2017
Unternehmen

Mit effizienten Bürostrukturen gegen Stress und Burnout

Zunehmender Stress, permanenter Leistungsdruck und ständig das Gefühl, nicht gut genug zu sein: Immer mehr Betroffene fühlen sich am Arbeitsplatz überfordert. „Mit effizienten Arbeitsstrukturen können Unternehmen ihren Mitarbeitern vor allem in der Büroorganisation mehr Luft verschaffen“, sagt Jürgen Kurz. Der Experte für Büro-Kaizen rät die Tage zwischen Weihnachten und Heilige-Drei-König zu nutzen, um Grundlagen für einfachere Strukturen zu legen.

Ob in Dienstleistungsunternehmen, der Industrie oder Handwerksbetrieben: Die Arbeitsprozesse werden immer schneller und komplexer. Getrieben von Globalisierung, Preisdruck und digitaler Vernetzung werden Prozesse optimiert und Stellen gestrichen. Für den Einzelnen wird deshalb die Belastung immer größer. Besonders der Kommunikationsbedarf mit Zulieferern, Kunden und innerhalb des Betriebes ist dramatisch gestiegen. So hat sich allein die Zahl der E-Mails in den vergangenen beiden Jahren mehr als verdoppelt.



Effiziente Bürostrukturen sorgen für weniger Stress und Burnout-Gefahr. (Foto: Tempus)

Zu viele Mails, zu viel Stress

Ein Indikator für den zunehmenden Stress: Die Zahl der psychischen Erkrankungen wie Depression und Burnout steigt laut Gesetzlichen Krankenkassen. Diese Arbeitnehmer fallen durchschnittlich 36 Tage aus. Drei Mal so lang wie üblich. Neben den direkten Krankheitskosten müssen Unternehmen Aufträge absagen, Produktionsausfälle verkraften oder die Arbeitsbelastung für die gesunden Kollegen steigt nochmals.

Überforderung macht Mitarbeiter krank

Und wie äußern sich Mitarbeiter konkret: 66 Prozent geben an, sie hätten keinen Überblick mehr über ihren Terminkalender, mehr als ein Fünftel fühlen sich chronisch überfordert und 19 Prozent bezeichnen ihre Lage sogar mit „Land unter“ – sie sind nur noch damit beschäftigt, Feuer zu löschen. „Überstunden sind Normalität geworden, genauso, dass Mitarbeiter sich krank ins Büro schleppen und rund um die Uhr für ihren Arbeitgeber erreichbar sind“, so Jürgen Kurz, „das zehrt die Menschen aus.“ Dagegen hilft eine einfachere und klarere Arbeitsorganisation. Sein Credo lautet: Büro-Kaizen. Das bedeutet den eigenen Arbeitsplatz, die Abteilung und den gesamte Betrieb Schritt für Schritt zu optimieren, Fehlerquellen zu reduzieren, Abläufe transparent und zuverlässig zu gestalten sowie unnötig Belastendes zu eliminieren.

1. Büro-Kaizen als Frühwarnsystem:

Wenn der Schreibtisch überquillt und sich die Dokumente im Postfach stapeln, ist dies ein klares Zeichen für Überlastung. Ich empfehle den „intelligenten Posteingang“. Ein Fach, in dem die gesamte Post des Mitarbeiters gesammelt wird: Wenn der Posteingang überläuft und deutlich wird, dass ein Kollege überlastet ist, können andere Mitarbeiter oder der Chef schneller darauf reagieren und Aufgaben umverteilen.

2. Büro-Kaizen hilft, Stress durch Fehler zu vermeiden

Wer zu viel arbeitet und ständig unter Strom steht, dem passieren eher Fehler. Diese wieder zu beheben kostet nochmals Zeit und Kraft und verstärken den psychischen Druck auf den Mitarbeiter. Büro-Kaizen hilft, stressbedingte Fehler aufgrund einer kontinuierlichen Verbesserung von vornherein auszuschließen. Ein Verbesserungsvorschlagswesen, an dem sich alle Mitarbeiter beteiligen, werden Arbeitsabläufe und Prozesse fortlaufend optimiert und das Fehlerpotenzial deutlich gesenkt.

3. Büro-Kaizen schafft Freiraum

Es gibt viele interessante Artikel oder Informationstexte, die jeder Mitarbeiter gern „mal“ lesen würde. Aus Zeitmangel landen Fachzeitschriften, Broschüren und Handbücher auf einem Lesestapel, der mit der Zeit immer größer wird. Je höher er wächst, umso schwerer drückt er aufs Gemüt. Kurz rät: Werfen Sie etwa alle drei Monate die untere Hälfte des Stapels weg.

4. Büro-Kaizen hilft, sich von Altlasten zu befreien

Viele Menschen können sich von alten, nutzlosen gewordenen Dingen nicht trennen. Oft werden technische Geräte oder uralte Unterlagen aufbewahrt mit dem Argument, man könnte sie vielleicht doch irgendwann noch einmal brauchen. Büro-Kaizen empfiehlt das „Wegwerfen auf Probe“. Stecken Sie diese Dinge in einen Karton. Wenn der nach einem Jahr nicht geöffnet wurde, entsorgen Sie ihn unbedenken.

5. Büro-Kaizen hilft, Projekte im Überblick zu behalten

Verantwortung für viele und langdauernde Projekte zu haben, birgt die Gefahr, den Überblick zu verlieren und nichts mehr im Griff zu haben. Die Folge: Überforderung und wachsender Stress. Büro-Kaizen hilft mit Visualisierungstechniken wie dem Netzplan-Projektmanagement, durch sich selbst begrenzende Systeme und übersichtliche Ablagestrukturen die vielen unterschiedlichen Projekte unter Kontrolle zu behalten.

6. Büro-Kaizen verhindert Stress in Vertretungssituationen

Transparente Ablagestrukturen sorgen dafür, dass sich jeder Mitarbeiter auch am Arbeitsplatz seines Kollegen sofort zurechtfindet. Ohne langwierige Einarbeitungszeit hat jeder direkt den Überblick über dessen Projekte, kann Kunden kompetent Auskunft geben und verschwendet keine Zeit mit Suchen, selbst wenn der Kollege nicht da ist.

7. Büro-Kaizen hilft, die zunehmende Aufgabenlast zu meistern

Anforderungen und Anzahl der Projekte verdoppeln sich alle ein bis zwei Jahre. Mit Kaizen wird die Büroarbeit pro Jahr zehn bis 20 Prozent effizienter, so die Erfahrung von Kurz' Kunden. So haben die Mitarbeiter mehr Luft, um neu ankommende Aufgaben zu meistern. Viele hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Arbeitsprozesse so optimieren, dass sich Zustände von Überforderung erst gar nicht einstellen, gibt das E-Book „E-Mail Stress ade“.

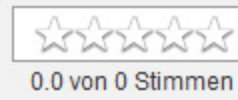
Jürgen Kurz ist Geschäftsführer der Tempus GmbH. Mit seinem Seminarkonzept für mehr Effizienz im Büro wurde der „Effizienzprofi“ (Spiegel online 06/2009) Finalist beim Internationalen Deutschen Trainings-Preis 2006 und 2011. Er begleitet seine Kunden über einen längeren Zeitraum, um das Ziel „Für immer aufgeräumt“ zu realisieren.



Weitere Artikel in dieser Kategorie

- Schwanger in Führungsposition: Die Chefin bekommt ein Baby 19.12.2017
- Rund um den internationalen Terminkalender: Lassen Sie sich nicht von „false friends“ verführen 15.12.2017
- „Made in Germany“ wird zum Star im chinesischen Fernsehen 14.12.2017
- Navigieren zwischen Vernunft und Emotion 14.12.2017
- Das Gesicht der Digitalisierung 13.12.2017
- Digitalisierung nachhaltiger gestalten: Unternehmer sehen Potenziale 12.12.2017
- Spenden für den guten Zweck - Mehr als eine weihnachtliche Werbekampagne 09.12.2017
- Steuergeschenke unter dem Weihnachtsbaum: Was können Unternehmen absetzen? 08.12.2017

Drucken | Weiterleiten



Kommentare

Vorname _____ Nachname _____
Kommentar...



Senden

Empfehlen 2.473 | Teilen



Cover 06 2017

Themenpartner:



Hier geht's zur Website und zur Gala und zur Kartenbestellung!



Kompetenznetz-Mittelstand



OPS Shop

Leserbrief

„Ihr Magazin lese ich mit Begeisterung! Jede Seite! Jeden Beitrag! Ich sehe Ihr Magazin als Mutmacher für Menschen mit eigenem Willen und Visionen.“ Peter Grünwald, Peter Grünwald Ladeneinrichtung, 55268 Nieder-Olm (Rheinland-Pfalz)

Meistkommentierte Beiträge

1. „2017 wird ein gutes Jahr! Aber ich habe Angst vor der Ahnungslosigkeit der Politik!“ (7) am 21.12.2016
2. Verantwortung übernehmen ist essentiell (6) am 12.05.2017
3. Warum Sozialismus nicht funktionieren kann (5) am 30.08.2016
4. Führung wird agil (4) am 04.05.2017
5. Der Wind dreht sich (3) am 11.05.2017

Meistbewertete Beiträge

1. Auto-Zulieferer im Wandel (3.0/7576) am 31.08.2007
2. Ein Unternehmer baut auf Sandgold (3.0/4483) am 07.12.2016
3. Kann sich ein „Bester“ noch verbessern? Pilotinitiative: Innovationsführer 2017 (3.0/2670) am 31.10.2016
4. Brandenburg (3.0/1116) am 17.05.2016
5. Unternehmer mit Herz und Verantwortung (3.0/891) am 15.03.2017

Neue Kommentare

1. Zum Thema faire Zusammenarbeit mit Mitarbeitern, L... am 19.12.2017
Netto verkauft Milch und Molkeerzeugnisse mit „Ohne Gentechnik“ und „Gutes Futter“-Siegel
2. *Sie müssen vermeiden, sich als Opfer zu fühlen. W... am 14.12.2017
„2017 wird ein gutes Jahr! Aber ich habe Angst vor der Ahnungslosigkeit der Politik!“
3. Ich nehme jetzt fast 10 Jahre an den Jurysitzungen... am 13.12.2017
Die Jury entscheidet
4. Vielen Dank für den Beitrag, ich beschäftige mich... am 11.12.2017
Studie: Future Hot Skills – was Führungskräfte im Digitalzeitalter können müssen
5. Das Ganze ist ein Beispiel von fataler Geschichtsv... am 08.12.2017
Max made in China

> Anmelden