

MARION UND
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



simplify

your life

Den
Arbeitsalltag
gelassen
meistern



campus

Inhalt

Vorwort 7

So erleben Sie mehr Spaß
bei der Arbeit 10

Arbeitsfreude ist erlernbar 11
Arbeitsblockaden überwinden 20
Die simplify-Tagesbilanz 25
Keine Angst vor dem Arbeitsplatz-
wechsel 30

So organisieren Sie Ihren
Arbeitsplatz 36

Der Power-Schreibtisch 36
Das Chaos besiegen 44
Dauerhaft für Ordnung sorgen 48
Geheimnisvolle Stauräume entdecken ... 57
Die Krankmacher im Büro entlarven 60

So organisieren Sie sich selbst 64

In fünf Schritten Arbeitsabläufe
 meistern 64
Mit Ablenkungen fertig werden 69
Den Job als Auslöfler(in) kündigen 72
Zur eigenen Marke werden 75

So finden Sie Ihren Rhythmus
im Arbeitsalltag 81

Mit Aufschieberitis leben 81
E-Mails im Arbeitsalltag 88
Arbeiten Sie sommerlich! 93
Fitness im Büro 96

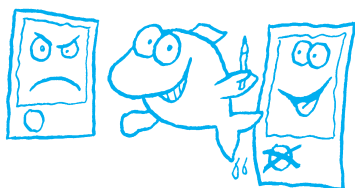
So arbeiten Sie optimal mit anderen
zusammen 101

Mit dem Körper sprechen 101
Mit Worten mehr erreichen 112
simplify-Schreibtipps 117
Gute Freunde sind kein Zufall 122
Den Chef vereinfachen 127
So bitten Sie richtig 132
Per E-Mail kommunizieren 135

Zum Schluss: Haben Sie Geduld 139

So erleben Sie mehr Spaß bei der Arbeit

Wie können Sie Freude an Ihrer Arbeit gewinnen? Die US-Amerikaner Stephen Lundin, Harry Paul und John Christensen beispielsweise haben den Fischmarkt von Seattle analysiert: Ein nasser, kalter, glitschiger und übel riechender Arbeitsplatz mit anstrengender, wenig abwechslungsreicher Arbeit. Trotzdem ist die Atmosphäre in diesen Hallen weltberühmt. In ihrem Bestseller *Fish!* haben die drei Autoren auf dem Fischmarkt die Antwort



darauf gefunden, wie man in seinem Job glücklich wird. Das Fazit: Lieben Sie, was Sie tun. Suchen Sie nicht länger

nach dem perfekten Arbeitsplatz, sondern gestalten Sie ihn sich selbst.

Arbeitsfreude ist erlernbar

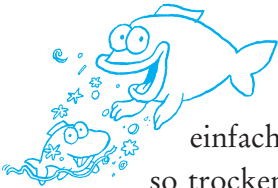
Irgendwann hatten die Fischverkäufer beschlossen, dass die ungemütlichen Arbeitsbedingungen künftig keinen Einfluss mehr auf ihre Laune und ihre Einstellung haben sollten. Ihr Markt sollte so weltberühmt werden, und ab diesem Moment waren sie keine gewöhnlichen Fischhändler mehr.

Wählen Sie Ihre Einstellung Das heißt für Sie: Sie können durch Ihre persönliche Einstellung Ihren Arbeitsplatz verzaubern. Denken Sie in Alternativen, denn Sie haben immer die Wahl: Entweder meckern oder aus Problemen Herausforderungen machen. Entweder warten, dass andere die Lösung bringen, oder selbst danach Ausschau halten. Sagen Sie zu sich: »Heute entscheide ich mich dafür, diesen Tag zu einem guten Tag zu machen. Meine Kollegen, Kunden und Mitarbeiter werden mir dankbar sein.«

Spielen Sie bei der Arbeit Auch das machen die Verkäufer von Seattle vor: Sie sind auch mal albern oder ausgelassen bei der Arbeit. Auf

dem Fischmarkt kann es Passanten schon einmal passieren, dass sie sich ducken müssen,

weil ihnen ein paar Krabben um die Ohren fliegen.

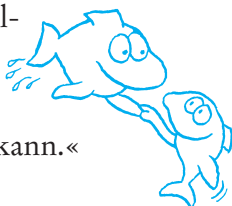


Viele fragen sich: Geht das einfach so? Wo doch gerade mein Job so trocken ist? Wo doch gerade meine Branche als so humorlos gilt? Aber gerade in solchen Branchen ist die Sehnsucht nach Freude und Fröhlichkeit besonders groß! Tragen Sie Spiel und Spaß an Ihre Arbeitsstelle, ohne Angst vor Lästern, Neidern und Chefs. Beweisen Sie den anderen, dass Kreativität aus Spaß entsteht. Sorgen Sie dafür, dass die Zeit bei fröhlicher Arbeit wie im Flug vergeht. Zeigen Sie, dass Freude der Gesundheit nicht schadet, sondern spielen im Gegenteil glücklich macht. Sagen Sie zu sich: »Ich werde Möglichkeiten finden, spielerisch an meine tägliche Arbeit heranzugehen. Ich werde meinen Beruf ernst nehmen, ohne mich selbst dabei übermäßig ernst zu nehmen.«

Bereiten Sie anderen eine Freude Die Späße der Fischhändler sind keine Insider-Scherze, wie sie in Büros oft üblich sind. Die Kunden

werden auf dem Fischmarkt mit einbezogen – die Freude an der Arbeit entsteht also durch das Weitergeben der Freude an andere.

Beherzigen Sie die alte Pfadfinderregel der täglichen guten Tat. Gerade, wenn die lieben Kollegen oder Kunden gar nicht so lieb sind, sollten Sie den ersten Schritt machen. Sie wissen selbst, wie viel Freude es Ihnen bereitet, wenn Sie eine Aufmerksamkeit, ein Lächeln oder eine Hilfe geschenkt bekommen, etwa bei einem kniffligen Computerproblem. Diese Freude und gute Laune sollten Sie weitergeben und andere damit anstecken. Sagen Sie zu sich: »Falls meine eigene Energie nachlässt, werde ich nach jemandem Ausschau halten, den ich unterstützen kann und dem ich somit eine Freude und einen schönen Tag bereiten kann.«



Seien Sie präsent Die Fischverkäufer sind mit dem ganzen Herzen und der ganzen Aufmerksamkeit bei der Arbeit – und das sollte man auch, wenn es gilt, fliegende Fische zu fangen ... Achten Sie darauf, dass Sie bei einem Gespräch mit einem Kunden, Kollegen oder Mitarbeiter nicht schon in Gedanken in der

Kantine beim Mittagessen oder bei der Feierabendgestaltung sind. Erst wenn Sie mit Ihrem ganzen Herzen und Ihrer ganzen Aufmerksamkeit Ihre Arbeit tun, leben Sie voll. Dann werden Sie nicht von Nebensächlichkeiten abgelenkt, sondern erhalten ein feines Gespür dafür, was für Sie und den anderen wichtig ist. Durch Präsenz zeigen Sie Achtung vor Ihren Mitmenschen und auch vor sich selbst. Sagen Sie sich: »Ich bin mit meinem Herzen und meinen Gedanken ganz bei dem, was ich tue. Dann merken meine Kollegen oder Kunden, dass ich da bin, wenn sie mich brauchen.«

Setzen Sie auf den Wow!-Effekt Verwandeln Sie Ihre Arbeit in einzigartige »Projekte«. Das ist das erfolgreiche Rezept des amerikanischen Management-Vordenkers Tom Peters. Seine



einfache Botschaft: Machen Sie Schluss mit der Leidensmiene und der Angestellten-Mentalität! Betrachten Sie Ihre Arbeit statt dessen aus einer neuen Perspektive.

Ganz gleich, ob Sie Bäcker oder Banker sind, selbstständiger Musiklehrer oder angestellter