

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Innengestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart/  
Saskia Bannasch

Fotografien: Angelika Kamlage

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG,  
Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0891-6

## 4 »Gebrauchsanweisung«

### BASICS – Vom PC lernen:

- 8 Speichern
- 18 Herunterfahren
- 28 Abschalten

### Eigentlich bin ich doch schon weg ...

- 38 Ent-Sorgen
- 48 Ablegen
- 58 Löschen

### Freitag, fünf vor fünf

- 68 Ganz DA sein
- 78 Überstunden
- 88 Unterbrechen

### Und was machst du am Wochenende?

- 98 Abschließen
- 108 Aussteigen
- 118 Vollenden

# »GEBRAUCHS- ANWEISUNG«



# Liebe Leserin, lieber Leser,

wer am Freitag hinter sich die Bürotür schließt, hat innerlich oft noch lange nicht mit der Arbeit abgeschlossen. Aufgaben und Projekte beschäftigen viele auch noch weit nach Feierabend. Manche freuen sich schon montags auf dieses Gefühl: »Endlich Freitag!« Andere sehen die liegen gebliebene Arbeit und denken: »Schon wieder Freitag!« Die meisten Menschen kennen beide Gefühle – und manchmal sogar gleichzeitig. Darum dauert es noch eine ganze Zeit, bis wir wirklich abschalten können. Dieses Buch möchte einen Beitrag dazu leisten, den Übergang ins Wochenende gut zu gestalten. »Erleichtert ins Wochenende« gehen wir dann, wenn wir bewusst mit der Arbeit abgeschlossen haben. In jedem Kapitel wird eine hilfreiche Methode dazu vorgestellt. Im Buch ist immer von »Freitag« die Rede – auch wenn manche Menschen an anderen Tagen ihre Wochenarbeitszeit beenden. Es geht darum, das »Scharnier« am Ende des letzten Arbeitstages bewusst zu gestalten. Die Kapitel können also auch an anderen Tagen gelesen werden, z.B. wenn die Schicht gewechselt wird. Das erste Kapitel »Speichern« ist so etwas wie eine Einführung in die Methode und sollte zuerst gelesen werden. Danach kann man die Kapitel bunt durcheinander lesen – passend zu dem, welche Themen in der Arbeitswoche so dran waren. Die einzelnen Kapitel sind so aufgebaut:

## → SO SIEHT'S AUS ...

Das Kapitel beginnt mit einem Originalton aus dem »echten Leben«, dazu noch ein Bild, das anzeigt, um was es geht. Denn es ist gut zu wissen, dass andere ähnliche Erfahrungen machen. Der »ganz normale Wahnsinn« findet nicht nur am eigenen Schreibtisch statt. 😊

## → MEINE WOCHE IM RÜCKBLICK

Hier ist Raum für die persönliche Auswertung der vergangenen Woche. In jedem Kapitel finden sich dazu neue Ausgangsfragen.

## → NACHGEDACHT

Hier habe ich mir Gedanken zu einem bestimmten Thema gemacht. Es handelt sich also um eine höchst individuelle Perspektive – meine Welt und meine Sicht. Das kann inspirierend sein oder provozierend – in jedem Fall entstehen eigene Gedanken und persönliche Einsichten.

## → BLICKWECHSEL

Diese Seite ist ähnlich aufgebaut wie die Rückblickseite. Entscheidend ist aber, dass hier die Fragen etwas anders gestellt werden. Ein Blickwechsel also, mit dem die tiefer gehende Seite der Arbeit entdeckt werden kann.

## → AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Wenige Worte sind manchmal mehr. Das wissen alle, die meditieren, beten, schreiben. Hier stehen Vorschläge, wie man auch im Büro auf den Punkt bringen kann, was einem gerade am Herzen liegt. Man kann es sich selber sagen oder Gott – es tut auf jeden Fall gut.

## → MEINE GEDANKEN

Hier kann festgehalten werden, was durch das Nachdenken über die Arbeitswoche bewusst geworden ist. Es wird im wahrsten Sinne des Wortes »festgehalten«, was durch Hektik und Anspannung im Beruf verdrängt wird.

Im Grunde genommen ist es die wichtigste Seite! Es ist spannend, das Buch nach einiger Zeit noch einmal in die Hand zu nehmen. Was hat sich bewährt? Was hat sich weiterentwickelt?

## → MEIN BÜRO LEBT

Taten statt Worte! Deshalb stehen hier Tipps, Ideen für den Schreibtisch und Achtsamkeitsübungen in bunter Mischung. Hier geht es darum, kreativ zu werden und eigene Methoden zu (er-)finden.

Ein wichtiger Aspekt des Buches ist, dass es als »Trainingsbuch« genutzt werden kann. Die Freiräume im Buch sind für eigene Gedanken und Tagebuchnotizen gedacht. Wer diese Seiten mehrmals nutzen möchte, kann sie kopieren, bevor sie beschrieben werden.

Die beiliegende Postkarte besteht aus vier Teilen. Auseinandergeschnitten können die Kärtchen an die Pinnwand gehängt, als Lesezeichen genutzt oder verschenkt werden.

Ich wünsche viel Freude an diesem Buch und vor allem: viele unbeschwerte Wochenenden!

*Gabriele Gostner-Priebe*

# BASICS – Vom PC lernen: SPEICHERN



So sieht's aus ...

FK  
abrechnen  
9-12/16

Urlaub  
beantragen



Tickets:  
Schmitt  
anrufen

Netzwerk-  
meeting:

DO

Haus-  
Jörg  
anrufen

O-TON:

»Auf dem Weg zum Bahnhof kommt mir in den Kopf: Habe ich das heute erledigt? Ach doch, es ging nur völlig unter, sodass ich es gar nicht bemerkt habe.« »Was habe ich heute eigentlich erledigt? Schreibtisch sieht noch so aus wie als ich morgens gekommen bin.«

ANTJE H., 42, REFERENTIN FÜR EHRENAMT



# Meine Woche im Rückblick

Hier ist Platz für einen persönlichen Wochenrückblick (»Wochenbilanz«). Das erste Kapitel beginnt mit einer einfachen Frage: *Was habe ich in dieser Woche gearbeitet?* (Beim Ausfüllen der Tabelle kommt es nicht auf Vollständigkeit an.)

Was habe ich in dieser Woche gearbeitet?

Montag:

---

---

---

Dienstag:

---

---

---

Mittwoch:

---

---

---

Donnerstag:

---

---

---

Freitag:

---

---

---

# Nachgedacht

Warum habe ich dieses Buch geschrieben? Vielleicht, um meine Work-Life-Balance zu verbessern. Oder weil ich mir ein erholsames Wochenende wünsche und einen Feierabend, der diesen Namen verdient? Denn meine Erfahrung zeigt: Von selbst gelingt das nicht. Viel zu oft gehe ich freitags aus dem Büro und bin unzufrieden. Ich nehme Arbeit mit nach Hause, auf dem Laptop oder in Gedanken. Das ist nicht nur für mich, sondern auch für viele Kollegen und Kolleginnen die mehr oder weniger akzeptierte Realität.

Mein idealer Freitagnachmittag im Büro würde so aussehen: Einige Zeit, bevor ich meinem Arbeitsplatz den Rücken kehre, habe ich die To-do-Liste abgearbeitet. Ich bin gelassen. Für Montag ist alles gut vorbereitet. Ich habe alles mit den Kollegen kommuniziert, was für einen guten und schnellen Start in die Woche notwendig ist. Mit der Gelassenheit eines Buddhas habe ich noch Zeit für einen Schwatz in der Teeküche. JETZT ist der beste Moment der Woche. Ich ernte, was ich während der Woche gesät – oder sollte ich eher sagen – beackert habe. Wie gesagt: Das wäre der ideale Freitagnachmittag.

Schon jetzt hängt über meinem Schreibtisch eine Postkarte mit einem schlaun Spruch: »Verlasse die Welt ein wenig besser, als du sie vorgefunden hast.« (Lord Baden Powell) Daneben hängt eine Notiz von mir: »Verlasse dein Büro am Freitag ein wenig besser, als du es am Montag vorgefunden hast.« Wenn ich darüber nachdenke, bin ich doch nicht nur unzufrieden. Dieses »ein wenig besser« ist mir auch in dieser Arbeitswoche wieder gelungen. Ich gehe *unbeschwert ins Wochenende*.

Es gibt viele Wege, diese Unbeschwertheit zu erreichen. Einer davon ist, mithilfe dieses Buches jeden Freitag auf die Woche zurückzublicken und sich Zeit für einen bewussten Wochenabschluss zu geben. Dazu gehören drei Kompetenzen, die in jedem der folgenden Kapitel eine Rolle spielen:

**BILANZ ziehen, DISTANZ bekommen und deinen BLICK auf die Arbeit WECHSELN.**

BILANZ ziehen, das tun die meisten von uns regelmäßig. Wir lesen Gewinne von Tabellen ab, erkennen eine positive Bilanz durch entsprechende Zahlen und Beträge etc. – Quantitative Werte eben. Was geleistet wurde, muss sich messen lassen können. In diesem Buch wird unter dem Wort BILANZ jedoch noch etwas anderes verstanden. Wie hoch ist mein Zufriedenheitswert? Was verstehe ich persönlich unter »Erfolg«? Eine qualitative Bilanz also.

Die Wochenbilanz erleichtert es, DISTANZ zu bekommen. Ich entferne mich nicht nur körperlich vom Arbeitsplatz, sondern auch innerlich.

Aus der Distanz heraus kann die Arbeitswoche mit anderen Augen gesehen werden. Es geht um den BLICKWECHSEL, der andere Fragen stellt. Es geht um die Haltung, die hinter meinen Bemühungen steht. Es geht um grundsätzliche Themen. Zentrale Fragen dieser etwas anderen Wochenbilanz heißen z.B.:

*Was war in dieser  
Woche gut?*

*Was hat Sinn gemacht?*

*Welche Erfahrungen  
waren für mich  
wertvoll?*

Dieses erste Kapitel ist das Einstiegskapitel. Die drei Übungsteile orientieren sich an dem, was auch dein PC macht, wenn er »Feierabend« macht:

speichern, herunterfahren, abschalten.

Durch regelmäßiges ÜBEN dieser Vorgänge wirst du zufriedener und unbeschwerter ins Wochenende gehen. Wie beim Üben eines Instruments wirst du immer mehr Freude an diesem Wochenrückblick bekommen. Er wird zu einem Instrument deiner beruflichen Zufriedenheit werden.

Nimm dir also Zeit für einen persönlichen Wochenabschluss.

Nimm dir Zeit, die guten Seiten und die Ergebnisse der letzten fünf Tage, die es wert sind, zu bewahren, abzuspeichern, nicht nur im PC.

Du befindest dich dabei in guter Gesellschaft. Sogar Gott übte sich schon darin, Bilanz zu ziehen: von Anfang an. Nach jedem Schöpfungstag wird berichtet: »Gott sah, dass es gut war«. Er war zufrieden mit seiner Tagesetappe, erst recht mit seiner Wochenbilanz am sechsten Tag: »Gott sah, dass es sehr gut war« (Gen 1). In dieser Geschichte Gottes mit der Welt hat der Mensch einen wichtigen Auftrag: Wir gestalten die Welt mit. Arbeiten ist daher nicht nur eine mühevoll und manchmal lästige Seite unseres Lebens. Arbeiten bedeutet auch, die Richtung mitzubestimmen, in die sich unsere Gesellschaft entwickelt. Deshalb haben die Grundüberzeugungen und Werte einen großen Einfluss darauf, wie man seine Arbeit ausführt. Es lohnt sich, sich das wenigstens einmal in der Woche bewusst zu machen.

Anders herum prägen auch viele Erfahrungen, die man im Beruf macht, die Persönlichkeit. Deshalb spielt die spirituelle Haltung und das individuelle Weltbild eine große Rolle in der Bewältigung dieser Erfahrungen. Es lohnt sich, immer wieder auch darüber nachzudenken.