

MARION UND  
WERNER TIKI KÜSTENMACHER



# simplify

*your life*

Den  
Arbeitsalltag  
gelassen  
meistern



campus

**simplify your life®**

Den Arbeitsalltag gelassen meistern

*Werner Tiki Küstenmacher* ist evangelischer Pfarrer und arbeitet seit 1990 als freiberuflicher Karikaturist und Autor. Er hat bereits über 50 Bücher verfasst, darunter gemeinsam mit Lothar J. Seiwert den internationalen Bestseller *Simplify your life*. Seine Frau *Marion Küstenmacher* und er sind Chefredakteure des monatlich erscheinenden Beratungsdienstes *simplify your life*®. Mehr Informationen unter [www.simplify.de](http://www.simplify.de)

Marion und  
Werner Tiki Küstenmacher



Den Arbeitsalltag  
gelassen meistern

mit Karikaturen von  
Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

simplify your life® ist eine eingetragene Marke der  
VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.  
ISBN 3-593-37553-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags  
unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main  
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln  
Umschlagmotiv: Werner Tiki Küstenmacher  
Druck und Bindung: Druckhaus Beltz, Hemsbach  
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.  
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: [www.campus.de](http://www.campus.de)

© Campus Verlag GmbH

# 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

6

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am Beginn unseres Buches *simplify your life – Die Weihnachtsfreude wiederfinden* haben wir uns als Weihnachtsfans geoutet. Und als Einleitung zu diesem Buch über den Arbeitsalltag gestehen wir es ebenso offen: Wir lieben es, zu arbeiten! Wir erinnern uns beide an die letzten Semester unseres Studiums, in denen wir uns danach sehnten, endlich, endlich in dieser Gesellschaft zu etwas gut zu sein. Wir haben es genossen, in einer Firma zu arbeiten (auch wenn wir in der Hierarchie ziemlich weit unten waren) und jeden Monat ein Gehalt zu bekommen (auch wenn es anfangs kümmerlich war). Nun genießen wir es, selbstständig zu sein und sind dankbar, dass es immer etwas zu tun gibt.

Zugleich waren wir stets auf der Suche nach



der richtigen Balance, aber das ist uns nicht immer gelungen. Arbeit hat eine große Anziehungskraft, sie will eigentlich immer mehr als nur das halbe Leben sein. Daher suchen wir schon seit einigen Jahren nach Mitteln und Methoden, die verhindern, dass die Erwerbstätigkeit mehr als das halbe Leben besetzt – und die gleichzeitig dafür sorgen, dass diese Hälfte auch möglichst viel Freude macht.

In diesem Büchlein haben wir die Tipps zusammengestellt, von denen wir selbst bisher am meisten profitiert haben. Das Ziel heißt vereinfachen und glücklicher werden, den Arbeitsalltag gelassen meistern. Das Wort »meistern« lieben wir sehr. Es macht deutlich, dass wir niemals Knechte, sondern immer Meister unserer eigenen Hände Arbeit bleiben sollen – egal wie die Macht in einem Beschäftigungsverhältnis verteilt ist.

In dem schönen Begriff »Gelassenheit« steckt die Möglichkeit, etwas auch einmal nicht tun zu müssen, sondern es lassen zu dürfen – ohne dabei von der Trägheit übermannt zu werden. Auch die Offenheit, etwas von den Pflichten anderen überlassen zu können – ohne dabei die ganze Verantwortung von sich

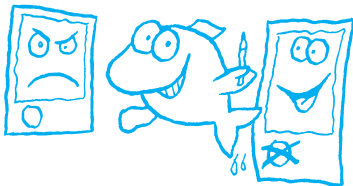
wegzuschieben. Und die heitere Gewissheit, dass wir trotz aller unserer Pläne und Aktivitäten Lebewesen sind, die sich vom Leben beschenken lassen. Das Leben selbst haben wir nicht gemacht, und das Leben selbst liegt nicht in unserer Macht – aber das macht auch nichts.

Martin Luther, der zeit seines Lebens ein sehr fleißiger und effektiver Arbeiter war, hat auf seinem Sterbebett Folgendes gesagt: »Wir sind Bettler, das ist wahr.« Damit sei der Bereich abgesteckt, den wir hier in diesem Buch behandeln. Es geht um den Arbeitsalltag, und der ist nur das halbe Leben – höchstens.

*Marion und Werner Tiki Küstenmacher*

## 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

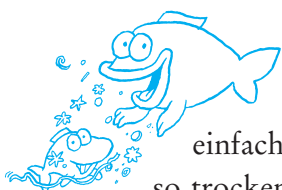
Irgendwann hatten die Fischverkäufer beschlossen, dass die ungemütlichen Arbeitsbedingungen künftig keinen Einfluss mehr auf ihre Laune und ihre Einstellung haben sollten. Ihr Markt sollte so weltberühmt werden, und ab diesem Moment waren sie keine gewöhnlichen Fischhändler mehr.

**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

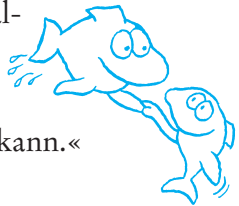
so trocken ist? Wo doch gerade meine

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