

„Es gibt nur die Zeit JETZT“: Selbstmanagement in komplexen Gesellschaftsstrukturen

Die auf Anrieb sympathische Ethikberaterin und Unternehmensinhaberin von „Ethik konkret“ stellte uns zunächst ihre beeindruckende „Patchwork-Biografie“ vor. Verschiedene Stationen, unter anderem eine Ausbildung als Krankenschwester und eine Promotion in Theologie, führten sie dann letztendlich zum Themenbereich „Ethik“. 2007 machte sie sich mit ihrer Beratungsfirma selbstständig. Das Beratungsfeld erstreckt sich von Unternehmens-/Führungsethik über Medizin- und Bioethik bis zur Alltagsethik. Das Unternehmen vertritt eine junge Geschäftsidee. Dr. Herberhold berät Firmen und Privatpersonen bei ethischen Fragestellungen und verhilft dabei zu eigenen Lösungen, damit die Kunden abends noch „in den Spiegel schauen können“. Deutlich wurde uns vor allem, dass sie dabei keine Patentlösungen anstrebt, sondern das Handwerkszeug bietet, über eigene Wertvorstellungen nachzudenken.



Ihr Unternehmen ermöglicht ihr spannende Projekte, in denen sie immer wieder Neues erfahren und kennen lernen kann. Es wurde uns sehr schnell deutlich, dass Dr. Herberhold ihren Beruf mit ihrer bodenständigen und offenen Art mit viel Leidenschaft ausübt. Hierbei wurde auch klar, wie wichtig Ethik für Selbstmanagement und dieses wiederum für unsere Gesellschaft ist. So ist ethisch betrachtet das Selbstmanagement nichts anderes, als mehr Verantwortung für

sich und sein Handeln zu übernehmen. Um sich nicht zu verzetteln gibt es verschiedene Strategien. Dr. Herberhold gab direkt ein Beispiel: Die „ALPEN-Methode“, die 5 Schritte zur Aufgabenbewältigung bietet.

- A – Aufgaben notieren
- L – Länge schätzen
- P – Pufferzeiten einplanen
- E – Entscheidungen treffen
- N – Nachkontrolle

Unsere Gesprächspartnerin beantwortete auch persönliche Fragen und schmückte ihre Antworten mit amüsanten Anekdoten aus. So stellte sie uns ihre eigene Selbstmanagementstrategie vor. Ihr Leben als Schülerin war für sie eher vorgeplant; sie musste sich keine großen Gedanken um ihren Tagesablauf machen, was wir auch tagtäglich erfahren. Ihren heutigen Alltag strukturiert sie gut durch, was schon morgens mit dem zeitigen Aufstehen beginnt. Das hilft ihr, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Genauer wollten wir über das Thema „Burn-Out-Syndrom“ wissen.



Dieser chronische Erschöpfungsprozess umfasst eine multifunktionale Störung auf fünf Ebenen (physisch, psychisch, sozial, geistig, spirituell), die durch falsche Ernährung, Isolation und Überarbeitung entstehen kann. Die Krankheit kann sich schließlich zu einem existenzbedrohenden Zustand entwickeln.

Diese von der Gesellschaft mitverantwortete Krankheit erscheint uns nachvollziehbar, da bereits viele Schüler durch das G8 ihre Zukunft bedroht sehen. So werden die jetzigen G9-Schüler dazu gedrängt, unmittelbar nach dem Abitur ein Studium oder eine Ausbildung zu beginnen. Der G8-Jahrgang hingegen sieht sich mit großer Konkurrenz konfrontiert.

Auch Arbeitslose können Burn-Out bekommen

In dem heutigen Tempo unserer Gesellschaft ist es leider so, dass das Burn-Out-Syndrom immer früher und häufiger auftritt und nun auch solche Gesellschaftsgruppen trifft, von denen wir das nicht erwartet hätten. Der Rat, aktiv Pausen als Prophylaxe in den Alltag einzubauen, ist nicht nur simpel, sondern genial zugleich. Dazu gehört effektives

Planen des Tagesablaufes mit einer Pufferzeit für Unvorhergesehenes von mindestens 30%. Die Diskussion hat uns gezeigt, wie wichtig die ethische Beratung und all ihre Arbeitsmethoden in der Zukunft sein werden. Weil gesellschaftlicher Wandel zunimmt und sich Arbeitsplätze immer mehr verändern, brauchen Menschen zunehmend Selbstmanagementstrategien, um dem begegnen zu können.

Jennifer Maria Reimann, Manuel Kummer,
Patrick Targonski