

Effizienz- und Leistungssteigerung im Unternehmen durch Beachtung individueller Leistungsrhythmen

Der ideale Mitarbeiter zeichnet sich aus durch:

Verantwortung
Leistungsbereitschaft
Motivation, Freude an der Arbeit
Teamgeist
Teamfähigkeit
Bindung an die Firma
Körperliche Belastbarkeit / Gesundheit
Kreativität
Kommunikativ
Aufmerksamkeit
Wachheit
Konzentrationsfähigkeit
Zielbewusstsein
Organisationstalent
Verständnis und Einblick / Überblick in Arbeitsprozesse
Zufriedenheit
Ausgeglichenheit
Engagement
Stabiles Privatleben
Hohes Stresspotential / Resistenz

Daraus resultiert für das Unternehmen positive Bilanz und Gewinn:

Geringer Krankenstand
Optimale Auslastung
Kontinuität
Kostenreduzierung
Stabilität
Motivation
Investition
Innovation
Optimale Planung
Ebenen übergreifende optimale Kommunikation
Kein Mobbing
Keine Betriebsrats-/ Gewerkschafts-problematik
Sicherheit
Gesteigerte Effizienz und Leistung

„Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“

Im Mensch-Maschine-System wird für den Bereich „Maschine / Technik“ ständig für Weiterentwicklung zur Optimierung und Sicherheit gesorgt. Standarts sind leicht zu erhalten, zu warten und zu kontrollieren. Damit wird der Bereich Technik zu einem „harten“, stabilen, kalkulierbaren Faktor (hard factor).

Im Mensch-Unternehmen-System erweist sich das Unternehmen als Struktur ebenfalls als ‚hard factor‘, da seine Organisation und Hierarchie durch den einzelnen Mitarbeiter weitgehend unbeeinflussbar ist.

Das schwächste Glied - ist und bleibt der Mensch. Er ist weitgehend veränderlich und damit unkalkulierbar. Er ist der ‚soft factor‘ im System. Seine Individualität in Wahrnehmung, Reaktion und

Verhalten beeinflusst in ständigem „Bio-Feedback“ jeden Arbeitsprozeß: ob er den Rhythmus seiner Arbeit bestimmt oder umgekehrt der Arbeitsprozeß dem Menschen seinen Rhythmus diktiert. Seine Gesundheit, seine Emotionalität, sein Stressverhalten, seine soziale Kompetenz, sein „Leistungsvermögen“ im Gesamtsystem bestimmt letztendlich die Effizienz und den Erfolg jeden Arbeitsprozesses und damit den Gesamterfolg eines Unternehmens.

Eine anhaltend gestörte Interaktion und Kommunikation im System „Mensch-Maschine, bzw. Mensch-Unternehmen“ zwingt den Menschen in ein Gefühl zunehmender und beständiger Dissonanz zu seiner Umgebung, was sich sowohl auf sein individuelles Gesamtbefinden wie auf sein privates und soziales Verhalten auswirkt. Im Gegenzug wirken sich gestörte Kommunikation und Anpassungsprobleme im persönlichen, privaten und sozialen Umfeld negativ auf die Leistungsfähigkeit im Arbeitsumfeld aus.

Was können SIE als Firmenleitung zur Effizienz- und Leistungssteigerung beitragen?

Aus dem Bewußtsein um eine gestörte Kommunikation und Adaptation erwächst die Aufgabe zur „Optimierung des Menschen“.
Dies kann im Rahmen eines individuellen Persönlichkeits- und Zeitmanagements durch geschulte Trainer und Coaches erfolgen.

Für das Unternehmen selbst bieten sich weitere Möglichkeiten:

Work – Life – Balance

Für den Bereich „Mensch“ - tun Sie das Beste, wenn Sie ihm seinen individuellen „Arbeits-Ruhe-Rhythmus“ ermöglichen, d.h. Sie ermöglichen ihm – im Rahmen der Direktiven, die technische

Arbeitsabläufe unabänderlich in sich tragen – eine möglichst freie Gestaltung seiner Einteilung von Arbeits- und Ruhephasen.

Allein die Berücksichtigung der 2 Rhythmus-Typen „Eule“ (Nachtarbeiter) und „Lerche“ (Früharbeiter) verschafft Erleichterung und Stressminderung bei der täglichen Arbeit.

Von grundlegender Bedeutung ist die Beachtung des BRAC (Basis-Ruhe-Aktivitäts-Cyclus). Jeder Mensch durchläuft im 2-Stunden-Rhythmus eine Leistungskurve mit ansteigender Leistungsfähigkeit, einem Höhepunkt körperlicher, emotionaler und mentaler Fitness und nach ca. 90 Minuten einem steten Abfall bis zum Leistungstief nach ca. 120 Minuten. Gähnen, innerliche Unruhe, abschweifende Gedanken, Konzentrationsschwäche deuten auf diese Phase hin und zeigen dem Menschen an: Jetzt braucht der Organismus eine Erholungszeit. Pause! Bei Nichtbeachtung dieser natürlichen Signale summiert sich Stress und Erschöpfung – die Leistungskurve wird ständig flacher und verkürzt sich. Ein circulus vitiosus entsteht, wenn diese verschobene Rhythmik sich in die Nacht hinein fortsetzt, und ein erholsamer Schlaf, der ebenfalls im 2-Stunden-Rhythmus Regeneration erzeugt, nicht mehr stattfindet.

Mitarbeiter haben nicht zur gleichen Minute das Bedürfnis nach Pause und Auszeit. Damit wird eine flexible und individuelle Pausenregelung prinzipiell möglich.

Der Wert einer richtig genutzten Pause und Auszeit liegt in der Produktivität dieser Phase. Kreativität und Problemlösung finden genau hier statt, wenn das Gehirn alle im konzentrierten Wachzustand gesammelten Informationen zu einem Ganzen zusammenfügen kann. Diese Fähigkeit des Gehirns liegt nur im entspannten Zustand. Stress blockiert.

Flexible Pausen sind eine Herausforderung für jeden Teamchef, Abteilungsleiter und Schichtführer, aber die Aufwand / Nutzen Kalkulation spricht letztlich für sich. Bereits eine viertel Stunde Pause, effektiv genutzt, bringt optimalen Gewinn. Haben Sie Ihre Zahlen zur Hand, wie hoch der Krankenstand im Betrieb ist, wie hoch die Kosten dafür sind? Vielleicht lohnt die Überlegung, lieber einen Springer mehr am Band, um allen eine Pause zu ermöglichen und damit kalkulierbare Arbeitskräfte im Einsatz zu haben, anstatt jeden Tag mit unerwarteten Krankmeldungen jonglieren zu müssen.

Im „Mittagstief“ ist ein Minischlaf von 10, maximal 20, Minuten höchst wertvoll. Studien beweisen 30% mehr Leistungsfähigkeit nach einem 20min. Mittagsschlaf.

Empfehlung: eine individuelle und flexible Pausengestaltung

Bieten Sie Möglichkeiten „für Zwischendurch“ : sowohl für „Entspannung / Genuß“ wie für „Aktivität“:
Kleine Ruheecken, -zonen; Ruheraum, um zu sich selbst zurück zu finden; Spaziergänge; Balance und Gleichgewichtstraining; Fitnessraum; Sportangebot; Imbissmöglichkeiten für gesunde Ernährung...

rhythmovogue.plus® Rhythmus Konzept Stress- und Emotionsmanagement

steht für Stressabbau und Energieaufbau. Steigerung von Konzentration, Motivation, Kreativität, Sensibilität, Stabilisierung der Gesundheit, Leistungsfähigkeit, körperlich, psychisch/mentale Steigerung des Stresspotentials.

Rhythmovogue.plus Rhythmen beeinflussen die inneren biologischen Rhythmen und „inneren Uhren“, die stressbedingt verändert werden. Diese Stress- und Erschöpfungsrhythmen werden individuell, aktuell und gezielt zurück ins Gleichgewicht geführt – in ihre eigene Ruherhythmik.

Rhythmovogue.plus steht für Analyse und Bewußtmachung von Stress- und Emotionsverhalten. Objektivierbare optische Darstellung des individuellen Verhaltens führt zur Bewusstmachung und Objektivierung u.a. von kommunikativen Konfliktsituationen im Rahmen einer Mensch : Mensch, wie auch Mensch : Maschine Interaktion.

Annegret Heinen, IFG Friedrichshafen, Oktober 2005 / 2006