Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL

Samstag, 2. Februar 2013 69. Jahrgang | Nummer 33

Immer mit dem Chef in Kontakt

Eine weltweite Befragung zeigt: Virtuelle Arbeitsplätze steigern Produktivität und Effizienz, doch es geht kostbare Freizeit verloren. Das führt zu enormem Druck.

Von Barbara Egger

Innsbruck – Die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben verschwimmen zusehends. Smartphones, Laptops und der mobile Zugriff auf Unternehmensnetzwerke haben eine Generation von Angestellten erschaffen, die ihr Büro stets mit sich herumtragen. Welche Auswirkungen hochgradig virtuelle Belegschaften auf das Arbeitsleben haben, geht aus dem aktuellen Kelly Global Workforce Index (siehe Infobox) hervor. Das wichtigste Ergebnis vorweg: Virtuelle Arbeitsplätze steigern Produktivität und Effizienz. Gleichzeitig geht kostbare Freizeit verloren.

„Mobile Technologien bedeuten Überstunden. Und zwar von zu Hause aus.“

Dinette Koolhaas (Kelly Services Europe) Foto: Kelly Services

Mit Laptop an den Strand: Immer mehr Arbeitnehmer bringen ihren Beruf mit in die Freizeit. Das erhöht das Stresspotenzial kräftig. Foto: PantherStock

„Immer mehr Arbeitnehmer sind heute dank mobiler Technologien praktisch rund um die Uhr mit ihrem Arbeitgeber verbunden“, erklärt Dinette Koolhaas, General Manager Kelly Services Europe. Der Siegeszug mobiler Technologien bedeute für die Arbeitnehmer Überstunden, und zwar von zu Hause aus, so Koolhaas weiter. Wie die Befragungsergebnisse im Detail zeigen, sorgt die ständige Erreichbarkeit nicht nur gefühlt, sondern auch tatsächlich für mehr Druck. So fühlen sich weltweit über ein Viertel der Studienteilnehmer (27 %) gezwungen, auch nach Feierabend mit der Arbeit digital verbunden zu bleiben. Jeder zweite Befragte (weltweit 49 %) gibt an, bis zu fünf Stunden pro Woche auch außerhalb der regulären Arbeitszeit für den Arbeitgeber erreichbar zu sein. Bei zwölf Prozent sind es sechs bis zehn Stunden und 16 Prozent sind über zehn Stunden pro Woche mit Dingen des Berufslebens beschäftigt. Nur weniger als ein Viertel (23 Prozent) sind laut Befragung nach Dienstschluss nicht für den Chef erreichbar.

Wie stark der Druck ist, erreichbar zu bleiben, hängt direkt mit der Art der Beschäftigung zusammen. Fachkräfte aus den Bereichen Vertrieb, Marketing, IT, Recht, Wissenschaft, Finanzen, Buchhaltung, Sicherheit und Gesundheitswesen spüren den Druck stärker als Beschäftigte anderer Branchen. Weniger stark ist der Druck laut Befragten bei Mitarbeitern in Callcentern und Kundendienst, Verwaltung, Bürotätigkeit und Industrie.

„Die zunehmende Nutzung von mobilen Endgeräten wird die Arbeitswelt von immer mehr Menschen verändern“, ist Koolhaas überzeugt. „Die positiven Effekte wie höhere Produktivität und Effizienz nützen den Unternehmen und Beschäftigten gleichermaßen. Doch sollte die Nutzung nicht in zusätzlichen Druck und Überstunden münden, welche die Kräfte der Mitarbeiter aufzehren.“

Online-Druck: Asiaten führen Ranking an

Der Druck auf Arbeitnehmer, auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten stets online für den Arbeitgeber erreichbar zu bleiben, ist im asiatischen Raum mit 35 % am stärksten ausgeprägt. In Hongkong, Singapur und Malaysia liegt der Wert sogar bei 40 %. Das geht aus dem Kelly Global Workforce Index hervor.

Am wenigsten Druck verspüren Arbeitnehmer in Puerto Rico (20 %) und in Mexico (14 %). Im europaweiten Vergleich sticht Russland mit 37 % hervor, gefolgt von Ungarn und Polen. Auch Belgien liegt mit 32 % über dem Europa-Durchschnitt von 28 %, während Großbritannien, Italien, Frankreich und Deutschland knapp darunter liegen.

Der Kelly Global Workforce Index (KGWI) ist eine jährlich durchgeführte Meinungsumfrage zum Thema Arbeit und Arbeitsplatz. Für den KGWI 2012 wurden 170.000 Studienteilnehmer aus der Perspektive der wichtigsten drei Generationen von Arbeitskräften (Generation Y (19 bis 30 Jahre), Generation X (31 bis 48 Jahre) und Baby Boomer (49 bis 66 Jahre) in 30 Ländern aus den Regionen Amerika, EMEA (Europa, Naher Osten, Afrika) und APAC (Asien/Pazifik) befragt.

Die Studie wurde von der RDA Group im Auftrag von Kelly Services – einer der weltweit führenden Anbieter von Personallösungen – durchgeführt.

Smartphone zwischen Fluch und Segen

Mobile Technologien im Job verbessern zwar die Work-Life-Balance, führen aber auch zu mehr Stress.

Mobile Technologien wie Smartphones oder Tablet-Computer lassen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit immer mehr verschwimmen. Foto: Reuters

Von Barbara Egger

Wien – Bietet die ständige Erreichbarkeit für den Arbeitnehmer auch Vorteile? Laut Kelly Global Workforce Index (siehe Artikel oben) geben 53 % der weltweit Befragten an, dank der neuen Mobiltechnologien effizienter und produktiver arbeiten zu können. „Wenn die Grenzen zwischen Arbeits- und Berufsleben schwinden, kommt das denen zugute, die nicht mehr zu bestimmten Zeiten an einem bestimmten Ort sein müssen“, sagt Dinette Koolhass, General Manager bei Kelly Services Europe.

Dennoch steht hinter dem vermeintlichen Segen der virtuellen Arbeitswelt ein Fragezeichen. „Die Steigerung von Effizienz und Flexibilität sowohl für Mitarbeiter und Unternehmen lässt sich nicht von der Hand weisen. Es bedeutet aber für die meisten schlicht mehr Arbeit und Mitarbeiter werden öfter bei Freizeit- und Familienaktivitäten unterbrochen“, meint Koolhaas weiter.

Diese Einschätzung bestätigt auch die Studie. Global geben zwar 40 % der Befragten an, dass sich die Work-Life-Balance durch die ständige Erreichbarkeit verbessert habe. Doch weltweit ist ein Drittel der Befragten der Meinung, dass Mobiletechnologien zu vermehrtem Stress und Burn-out-Syndromen beitragen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, wen Arbeitnehmer für den Druck verantwortlich machen, auch außerhalb der Arbeitszeiten für das Unternehmen erreichbar zu sein. 36 % der Befragten antworten, dass der Druck von ihnen selbst komme. 26 % geben an, dass der Chef die treibende Kraft dafür ist. Weitere Verursacher von Druck und Stress sind die „Branchenkultur“ (12 %), gefolgt von den Kunden (8 %) und den Kollegen (7 %). Koolhaas: „Die große Herausforderung wird für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen sein, ein Gleichgewicht zu finden.“

4 Fragen an

Günter Niederhuber
Stress-Experte

Stress mit der Erreichbarkeit

Günter Niederhuber, Spezialist für Burnout-Prävention und Stressmanagement, rät Arbeitnehmern dazu, die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit klar zu definieren.

1 Sind mobile Technologien Fluch oder Segen? Sie ermöglichen effizienteres Arbeiten. Es bleibt mehr Zeit für das Privatleben. Gleichzeitig aber geht der persönliche Kontakt verloren. Neuerungen und Anweisungen per E-Mail führen oft zu Missverständnissen und damit zu Frust und Stress. Kleine Pausen auf dem Weg zu Kollegen fallen weg. Auch wird der Abbau des Stresshormons Kortisol durch Bewegung eingeschränkt.

2 Welche Probleme entstehen dadurch? Das größte Problem ist, dass die Betroffenen keine Grenzen mehr ziehen können und dadurch nicht mehr das Gefühl des „verdienten Feierabends“ haben. Die Arbeit wird vermehrt in die Freizeit mitgenommen. Ein Abschalten und Entspannen ist nur noch schwer möglich. Die Batterien können nicht mehr aufgeladen werden.

3 Wie kann man gegensteuern? Das Wichtigste ist, die Erwartungshaltung mit dem Arbeitgeber abzuklären. In einem klärenden Gespräch stellt sich sehr oft heraus, das dies nur eine Annahme der Betroffenen ist, dass der Arbeitgeber erwartet, dass Arbeitnehmer ständig erreichbar sind. Sie setzen sich dadurch oft selbst unter Druck.

4 Welche Tipps geben Sie? Vereinbaren Sie Zeiten mit Ihrem Arbeitgeber, zu denen Sie mobil erreichbar sind. Halten Sie sich auch selbst an die vereinbarten Zeiten. Planen Sie Freizeitaktivitäten, wo es nicht möglich ist, Sie mobil zu erreichen. Definieren Sie klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Legen Sie ein „Ritual“ fest, wenn Sie nach Hause kommen: z.B. einen Spaziergang machen, ein Buch lesen oder einfach für eine halbe Stunde entspannen.

Das Interview führte Barbara Egger Foto: privat