

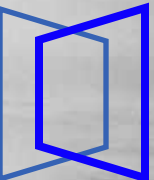
WORK-SURVIVE-BALANCE

Warum nur bessere Arbeit den Planeten rettet



WIN:A Transfertag, 18.9. Aachen

Hans Rusinek
Berater, Forscher & Autor
Organizational Transformation



Der Weg, der mich zu euch führte



Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert

u.a. bei David Graeber

Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert u.a. bei David Graeber



Purpose-Beratung der BCG
mit aufgebaut Transformationsbegleitung von Konzernen,
Ministerien und NGOs

Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert u.a. bei David Graeber



Purpose-Beratung der BCG
mit aufgebaut Transformationsbegleitung von Konzernen,
Ministerien und NGOs



Fellow Club of Rome
Deutschland

Junger Thinktank (tt30) der Plattform von Wirtschaftsführern,
Politikern und Wissenschaftlern

Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert u.a. bei David Graeber



Purpose-Beratung der BCG
mit aufgebaut Transformationsbegleitung von Konzernen,
Ministerien und NGOs



Fellow Club of Rome
Deutschland

Junger Thinktank (tt30) der Plattform von Wirtschaftsführern,
Politikern und Wissenschaftlern



Universität
St.Gallen

Forschung zu Meaningful Work & Organizational
Transformation Internationaler Kongress "Navigating the Future of Work" und
Executive Education

Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert u.a. bei David Graeber



Purpose-Beratung der BCG
mit aufgebaut Transformationsbegleitung von Konzernen,
Ministerien und NGOs



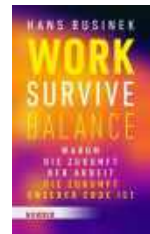
Fellow Club of Rome
Deutschland

Junger Thinktank (tt30) der Plattform von Wirtschaftsführern,
Politikern und Wissenschaftlern



Universität
St.Gallen

Forschung zu Meaningful Work & Organizational
Transformation Internationaler Kongress “Navigating the Future of Work” und
Executive Education



Buch für die Unternehmenspraxis
“Work Survive Balance”

Rezensionen in ZEIT, Standard, ARD, die Presse
Shortlist Sachbuchpreis der Ebert-Stiftung

Der Weg, der mich zu euch führte



Wirtschaft und Philosophie in der
Finanzkrise studiert u.a. bei David Graeber



Purpose-Beratung der BCG
mit aufgebaut Transformationsbegleitung von Konzernen,
Ministerien und NGOs



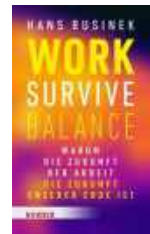
Fellow Club of Rome
Deutschland

Junger Thinktank (tt30) der Plattform von Wirtschaftsführern,
Politikern und Wissenschaftlern



Universität
St.Gallen

Forschung zu Meaningful Work & Organizational
Transformation Internationaler Kongress "Navigating the Future of Work" und
Executive Education



Buch für die Unternehmenspraxis
"Work Survive Balance"

Rezensionen in ZEIT, Standard, ARD, die Presse
Shortlist Sachbuchpreis der Ebert-Stiftung

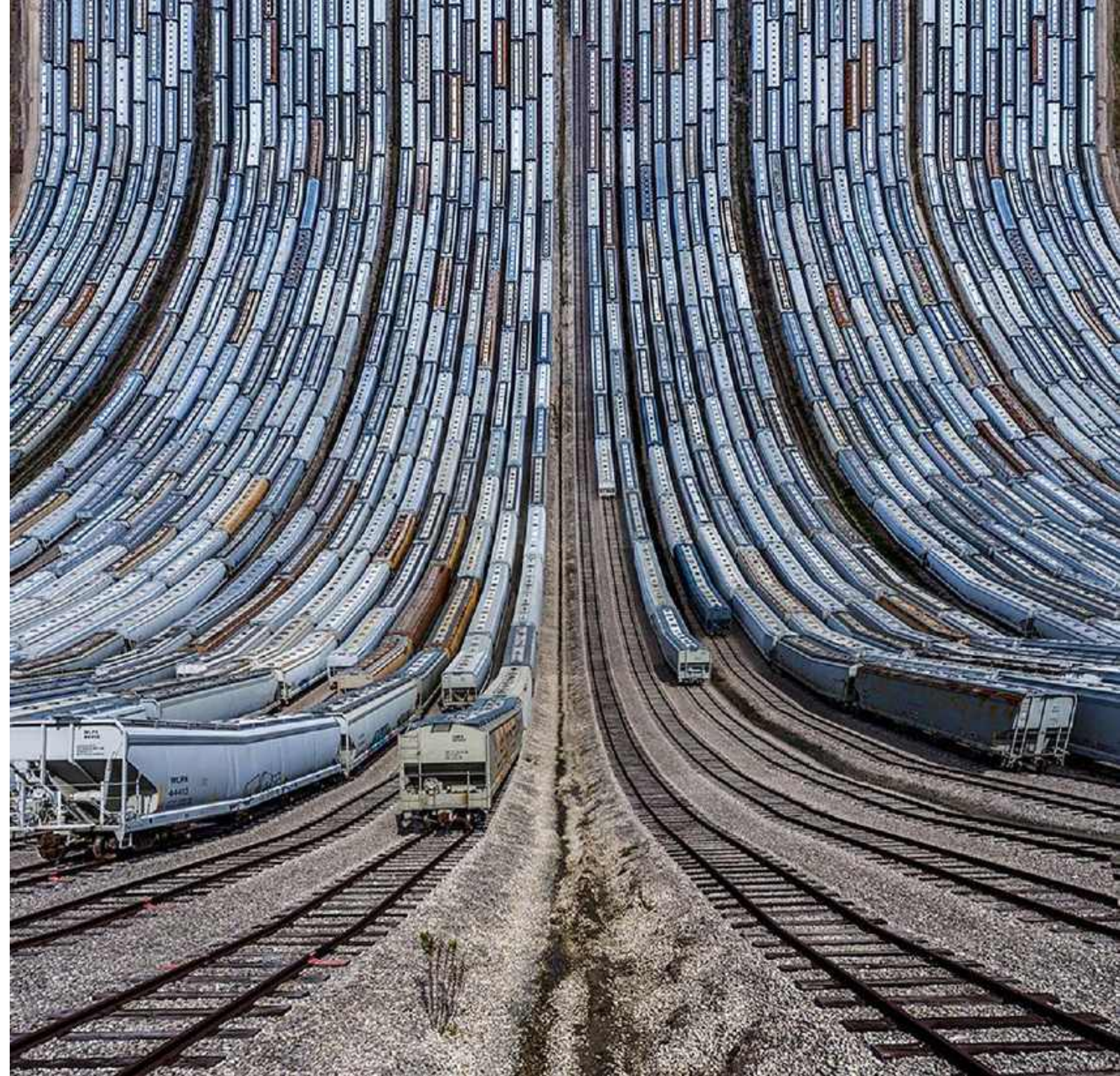


Unabhängige Beratung,
wissenschaftlich fundiert

Organizational Change, Strategie & Purpose,
Leadership, Employee Mobilization



Welche Weggabelungen führten euch zu diesem heutigen Ort?





Auf dem Menü

1. Warum wir die Zukunft der Arbeit und die Zukunft des Planeten zusammendenken müssen
2. Knoppers, viel zu viel Knoppers!
3. Wie wir mit der Praxistheorie die Arbeitswelt zukunftsfähig machen können





Two Men in a Mountainous Landscape







WER ÜBER DIE ZUKUNFT DER ARBEIT SPRICHT,
DARF ÜBER DIE ZUKUNFT DES PLANETEN **NICHT SCHWEIGEN!**

Denkschritt 1

Willkommen im Anthropozän:

Wir sind von mittelgroßen, allesfressenden Primaten zu einer prägenden Kraft auf diesem Planeten geworden

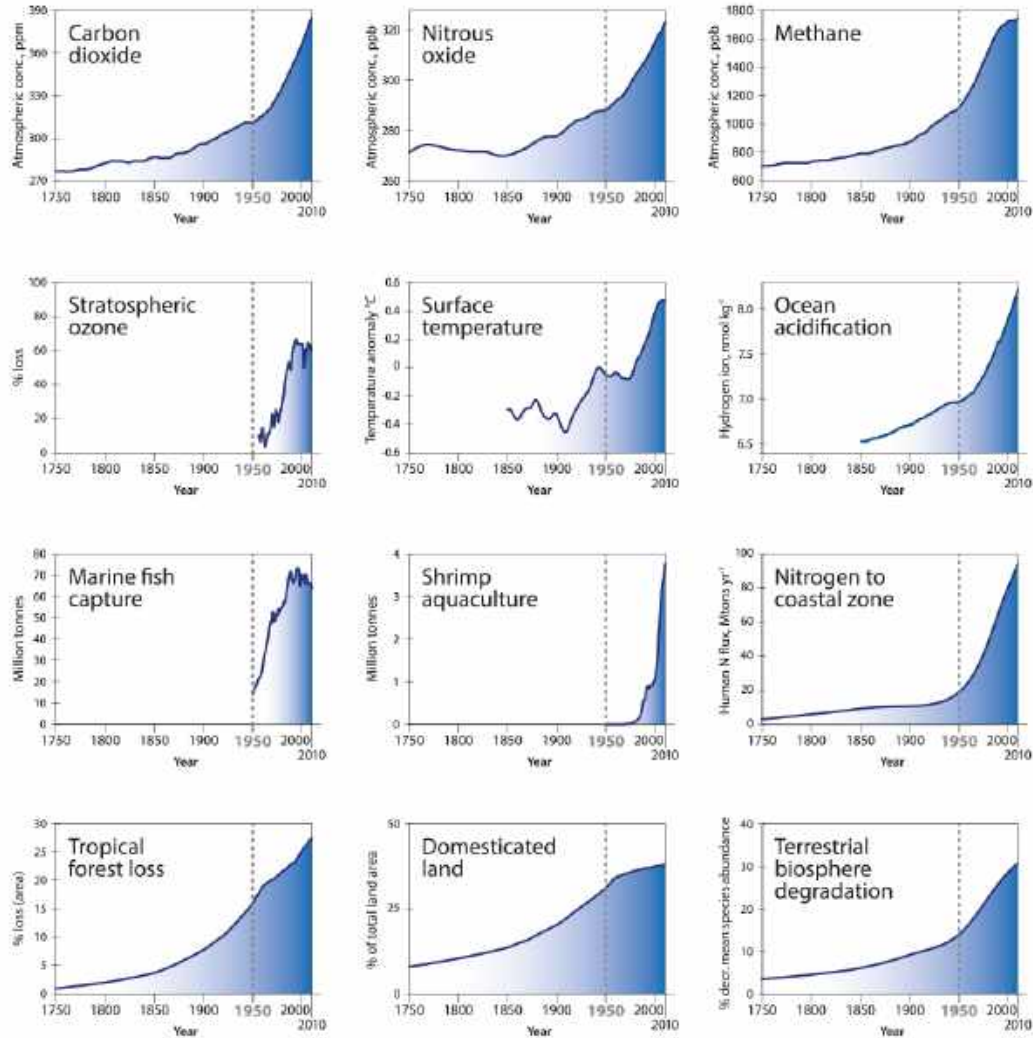
Das ist Arbeit, die sich sehen lässt

- Es wird **durch menschliche Aktivitäten** mehr Erde, Sand und Stein bewegt als durch natürliche Prozesse
- Seit der industriellen Revolution hat sich der CO_2 -Gehalt der Atmosphäre **um 44% erhöht**, was das Klima erwärmt, das Meerwasser saurer macht und die Lebensbedingungen aller Organismen massiv verändert.
- Seit 1910 hat sich die Masse aller von uns produzierten Dinge (Technosphäre) alle zwanzig Jahre verdoppelt. 1910 entsprach sie 3% aller lebenden Organismen (Biosphäre). Seit 2020 gibt es **mehr Technosphäre als Biosphäre**.
- Wild lebende Tiere machen **nur noch 3% der Biomasse** von terrestrischen Wirbeltieren aus, der Rest sind Menschen (30%) und ihre Nutztiere (67%)

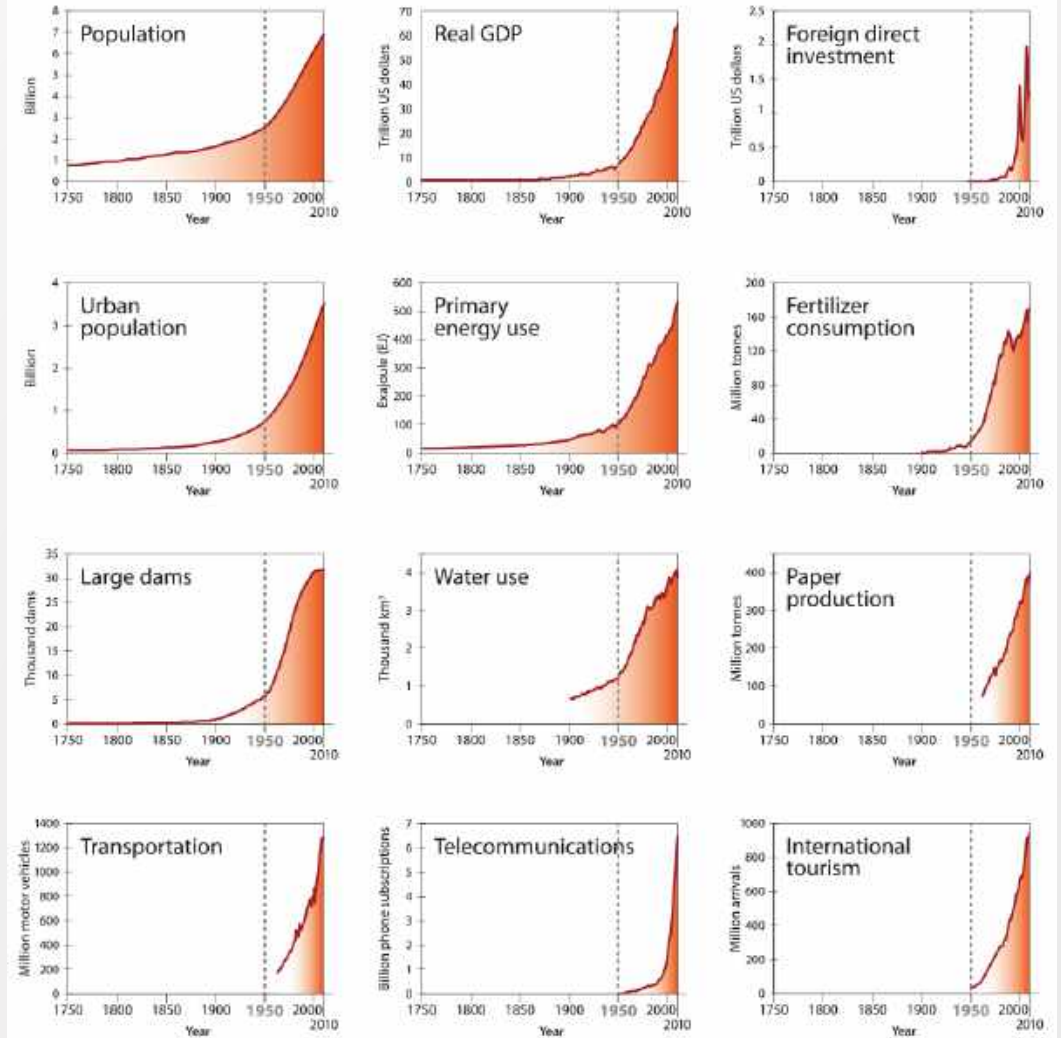
Denkschritt 2

Die Krise unseres Planeten ist eine Krise unserer Tätigkeiten!

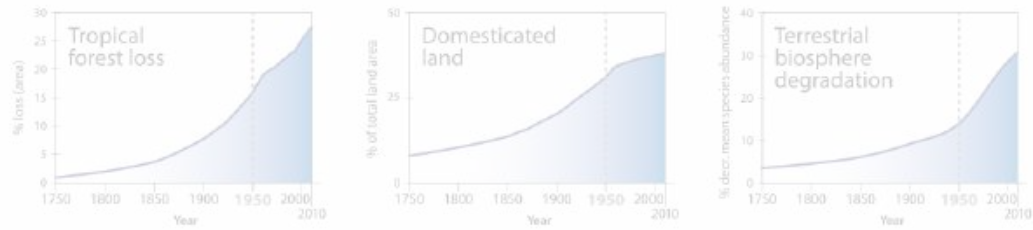
Earth system trends



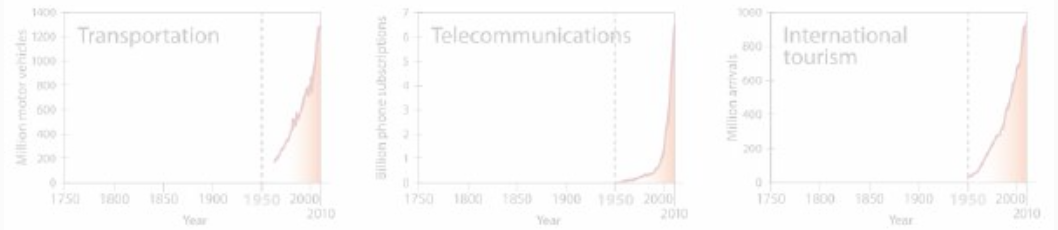
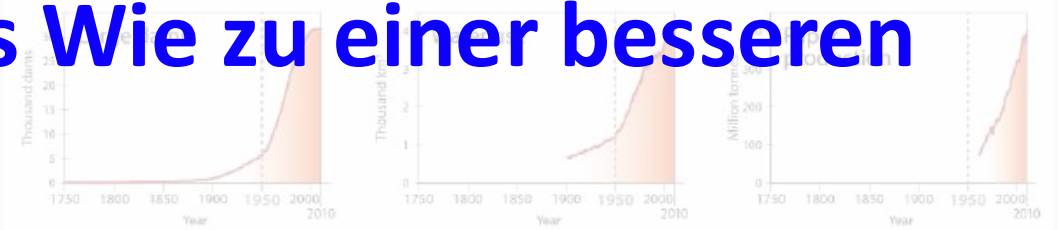
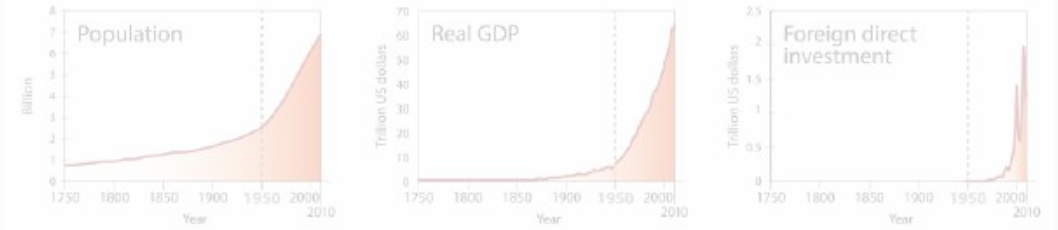
Socio-economic trends



Earth system trends

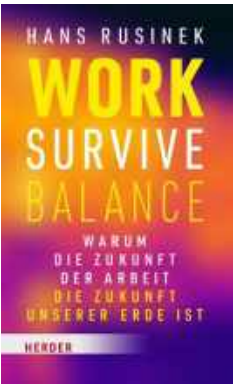


Socio-economic trends



Das Schicksal des Planeten und das Schicksal unserer Arbeit hängen zusammen: Sie sind das „Was und das Wie zu einer besseren Zukunft“ (Laura Haverkamp)

8 Veränderungsdimensionen: Die Kapitel im Buch



HALTUNG

Vom Kreislauf der Konsumproduktion zu enkeltauglichen Unternehmungen

MANAGEMENT

Von der isolierten Profitmaximierung zum eingebetteten Wertstiften

ANERKENNUNG

Von der Arroganz der Wissensarbeit zum Respekt für jede Arbeit

INTELLIGENZ(EN)

Vom Denkverbot in der Arbeit zum Zusammenspiel von KI, MI und ÖI

SINN

Vom Egotrip der Selbstverwirklichung zum wahren Sinn der Arbeit

ZUSAMMENHALT

Von falschen Generationenkonflikten zur intergenerativen Organisation

ZEIT

Vom Hamsterrad des Hetzens zum zeitgemäßen Arbeiten

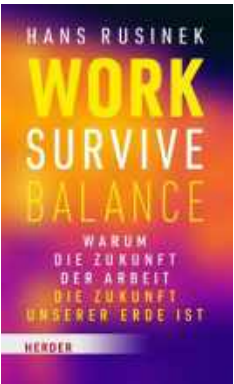
SICHTBARKEIT

Von unsichtbarer Arbeit zur Wahrnehmung, was den Laden am Laufen hält

KÖRPER

Von der Entkörperlichung zum Spüren von Verantwortung

8 Veränderungsdimensionen: Die Kapitel im Buch



HALTUNG

Vom Kreislauf der Konsumproduktion zu enkeltauglichen Unternehmungen

MANAGEMENT

Von der isolierten Profitmaximierung zum eingebetteten Wertstiften

ANERKENNUNG

Von der Arroganz der Wissensarbeit zum Respekt für jede Arbeit

INTELLIGENZ(EN)

Vom Denkverbot in der Arbeit zum Zusammenspiel von KI, MI und ÖI

SINN

Vom Egotrip der Selbstverwirklichung zum wahren Sinn der Arbeit

ZUSAMMENHALT

Von falschen Generationenkonflikten zur intergenerativen Organisation

ZEIT

Vom Hamsterrad des Hetzens zum zeitgemäßen Arbeiten

SICHTBARKEIT

Von unsichtbarer Arbeit zur Wahrnehmung, was den Laden am Laufen hält

KÖRPER

Von der Entkörperlichung zum Spüren von Verantwortung

Die Schlüsselfrage im Anthropozän

Wir haben tiefgreifend und global die Welt verändert, schaffen wir es nun auch unseren Umgang mit ihr anzupassen?

Denkschritt 3

Na, zum Glück gibt es Menschen, die über die Zukunft der Arbeit nachdenken, oder?



**ICH BESCHÄFTIGE MICH
MIT NEW WORK UND DER
ZUKUNFT DER ARBEIT**




**DAMIT DIESE ZUKUNFT
DEN PLANETEN NICHT
WEITER ZERSTÖRT, ODER?**



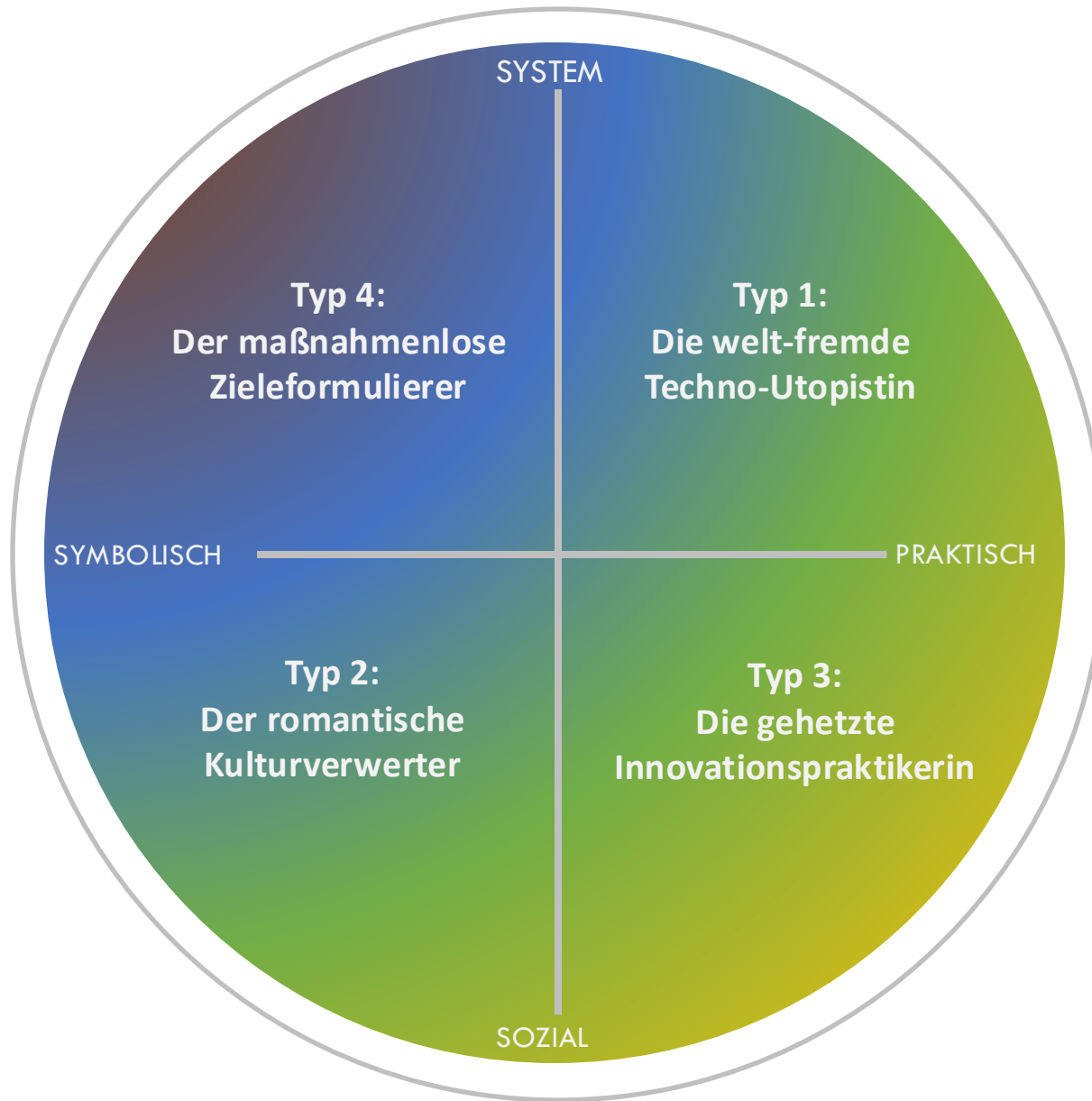
...



ODER?



**Eine Typologie der
Zukunft-der-Arbeit-
Denker:innen**





**Firmen in Europa mit Zielen auf
Basis der Pariser Klimaziele:**

50%



**Firmen in Europa mit Zielen auf
Basis der Pariser Klimaziele:**

50%

**Firmen in Europa mit entsprechenden Maßnahmen auf
Basis dieser Ziele:**

5%



CEOs versprechen ferne Zukunftsvisionen a la “Vision 2050”



CEOs versprechen ferne Zukunftsvisionen a la "Vision 2050" – und bleiben im Schnitt 3.7 Jahre im Amt



Die Zukunft ist auch nicht mehr das,
was sie mal war



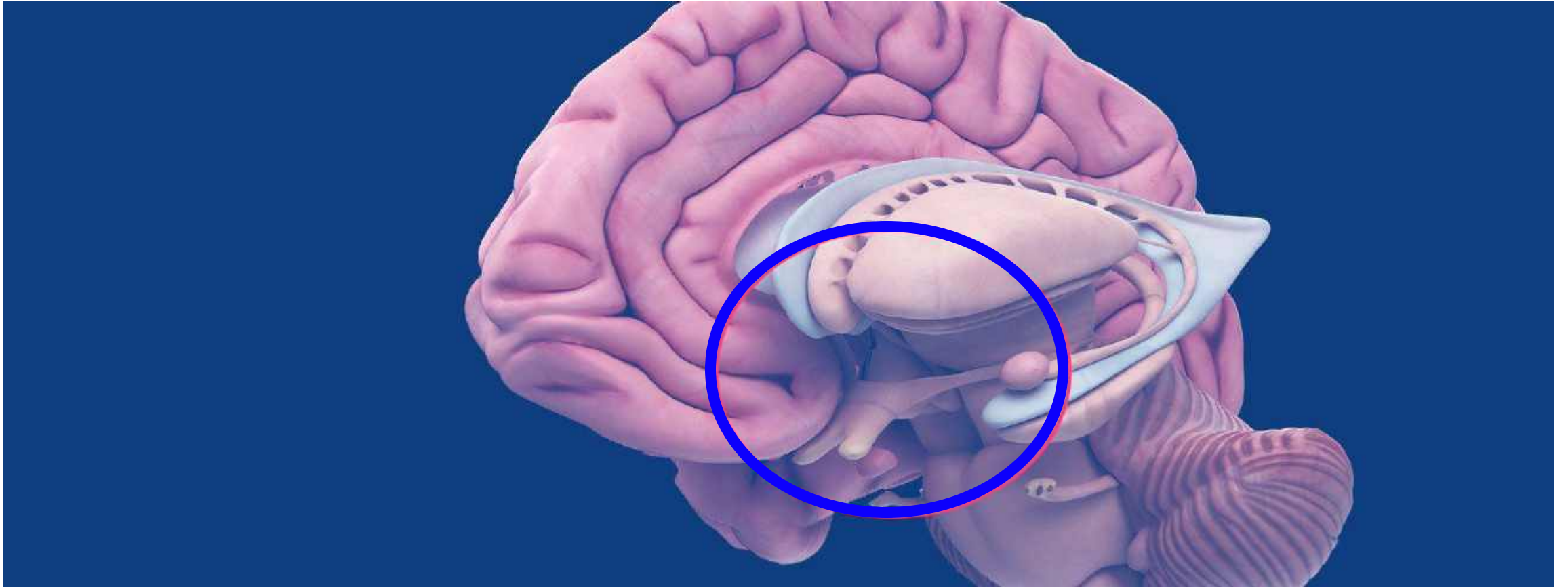
**Alle Vier handeln innerhalb
der Logiken, die uns ins
Anthropozän gebracht
haben**

Schade!

Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück!

Denkschritt 4

Um Zukunft zu verändern müssen wir begreifen,
was eigentlich *Zukunft ist*



Der suprachiasmatische Nucleus (SCN) die „Meisteruhr“ des menschlichen Körpers



Zukunft ist, was du in 15 Sekunden machst - oder aufhörst zu machen!



“If you see something below your standard, and you do nothing, you’ve set a new standard!”


Kulturprinzip der US Army

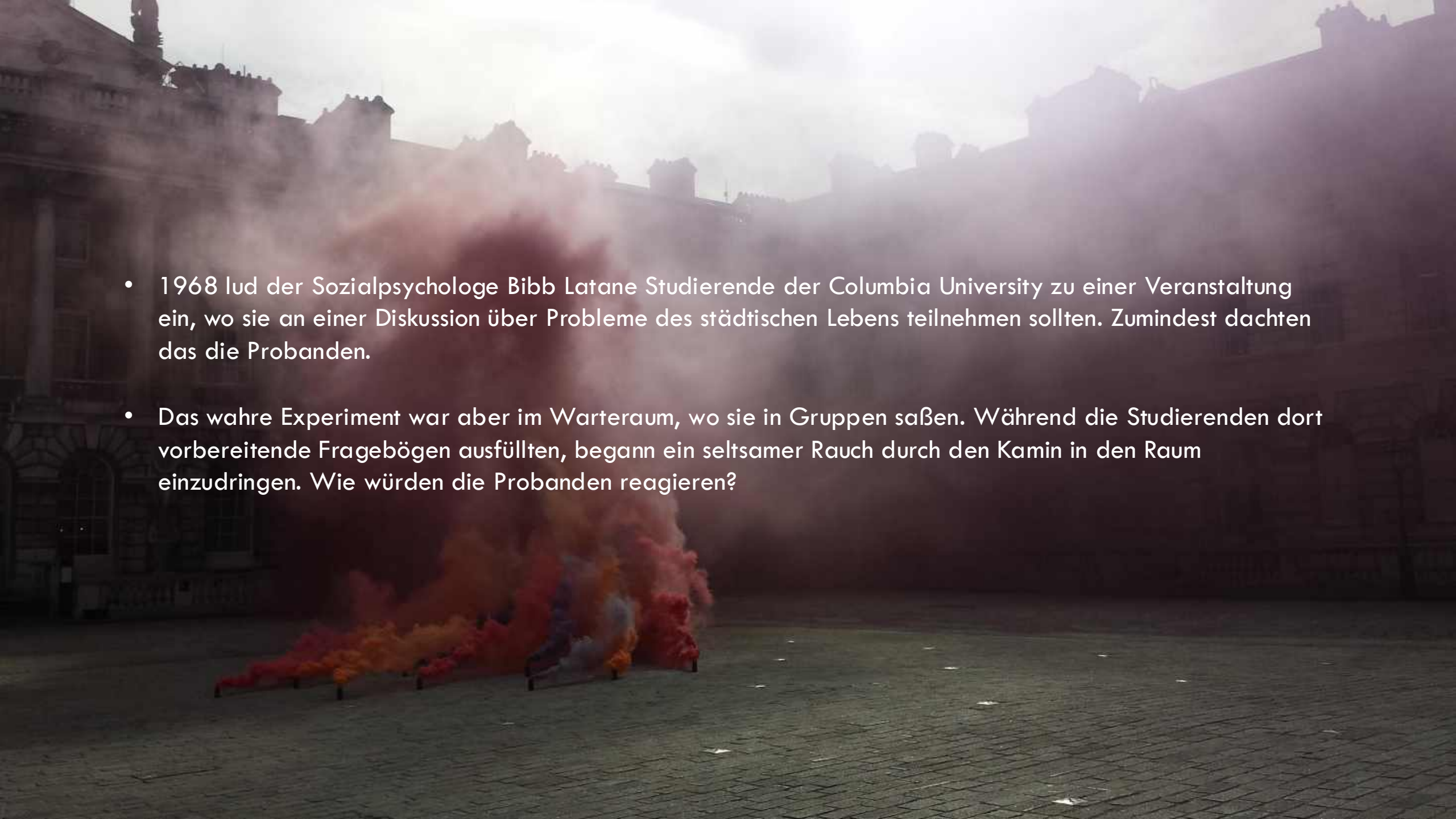


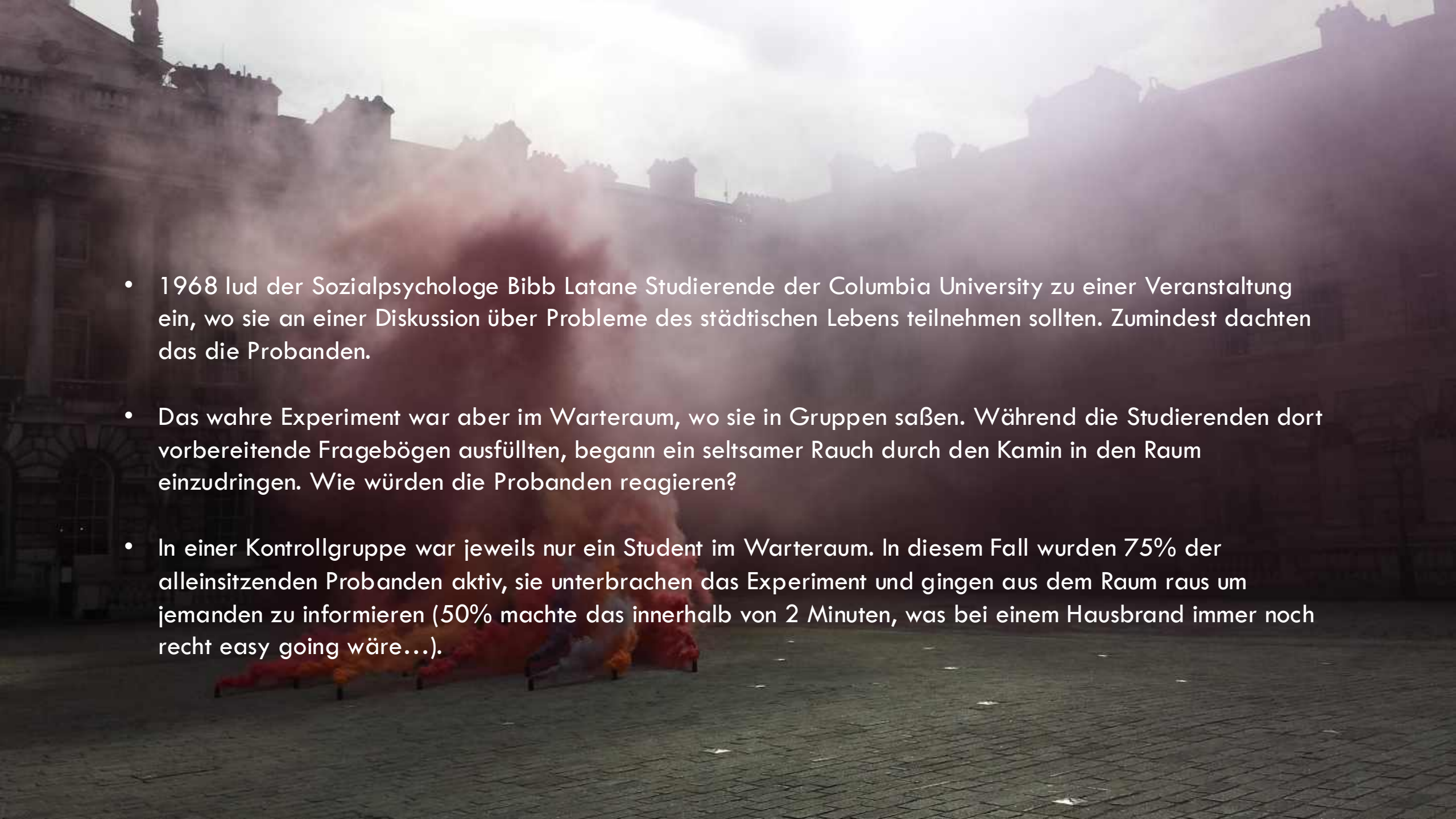


A large, billowing cloud of red and orange smoke or gas rises from a courtyard. A person is running through the base of the cloud. The background shows a large, multi-story building with many windows. The sky is overcast and grey.

Ein schockierendes sozialpsychologisches Experiment

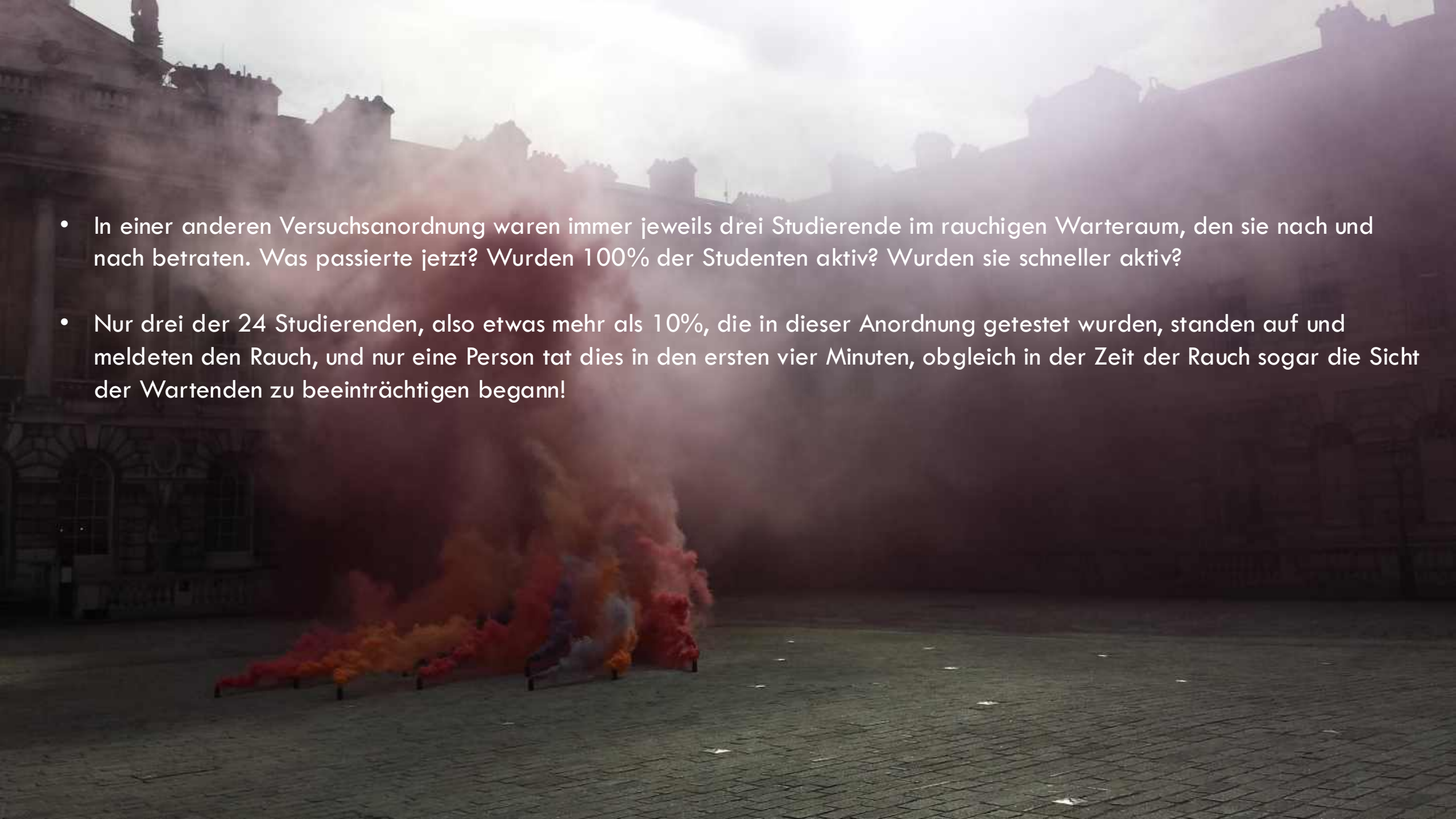
- 
- A large, dense plume of red and orange smoke or gas rises from a cobblestone courtyard in front of a large, classical building. The smoke is thick and billowing, filling much of the upper half of the frame. The building in the background has multiple stories with windows and a classical architectural style. The ground is paved with dark cobblestones.
- 1968 lud der Sozialpsychologe Bibb Latane Studierende der Columbia University zu einer Veranstaltung ein, wo sie an einer Diskussion über Probleme des städtischen Lebens teilnehmen sollten. Zumindest dachten das die Probanden.

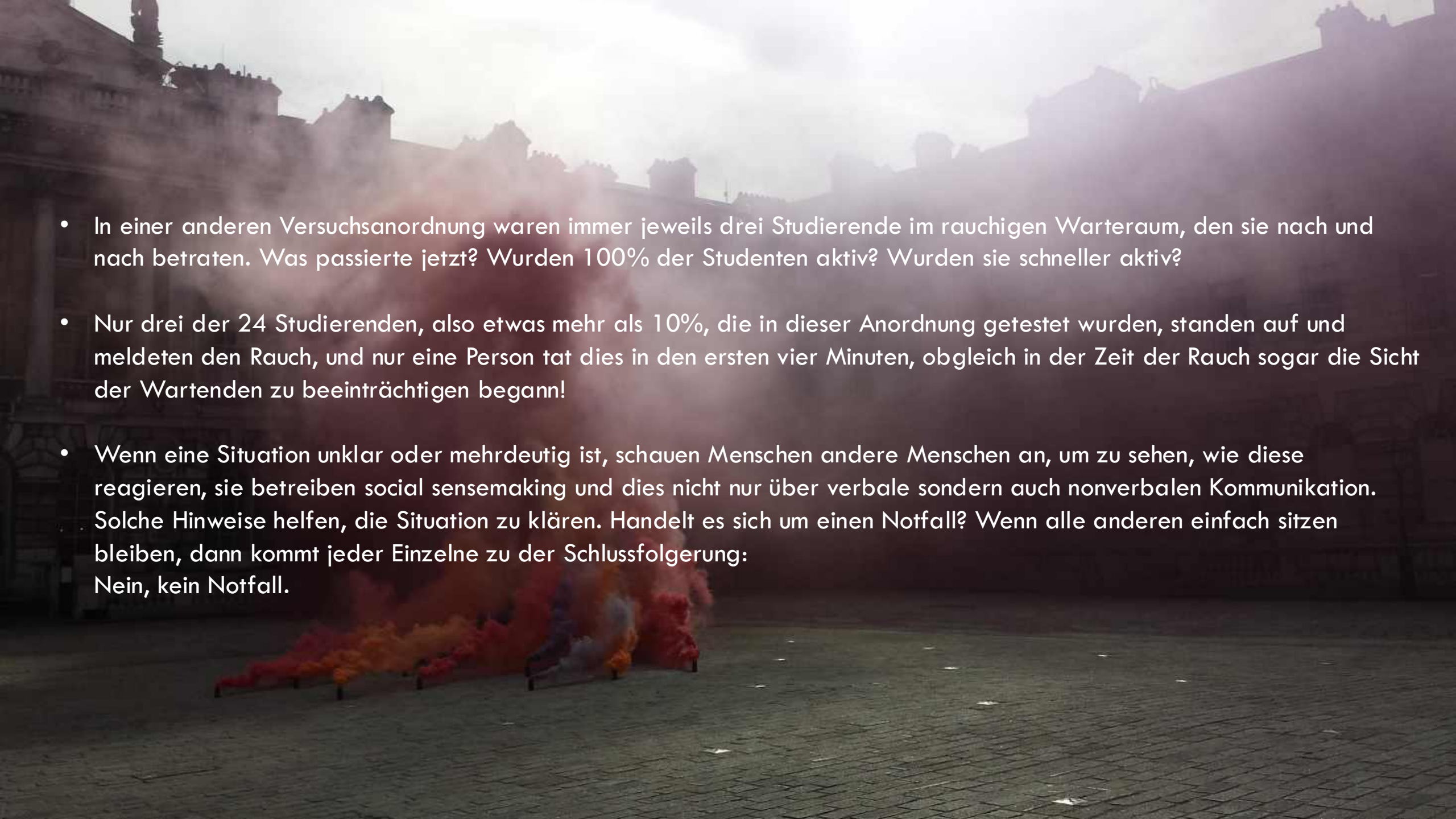
- 
- A large plume of red smoke rises from a fire in a courtyard. The smoke is thick and billowing, filling the upper half of the frame. In the background, there are several multi-story buildings with windows and chimneys. The ground is paved with cobblestones. The overall scene is dramatic and somewhat somber due to the color of the smoke and the overcast sky.
- 1968 lud der Sozialpsychologe Bibb Latane Studierende der Columbia University zu einer Veranstaltung ein, wo sie an einer Diskussion über Probleme des städtischen Lebens teilnehmen sollten. Zumindest dachten das die Probanden.
 - Das wahre Experiment war aber im Warteraum, wo sie in Gruppen saßen. Während die Studierenden dort vorbereitende Fragebögen ausfüllten, begann ein seltsamer Rauch durch den Kamin in den Raum einzudringen. Wie würden die Probanden reagieren?

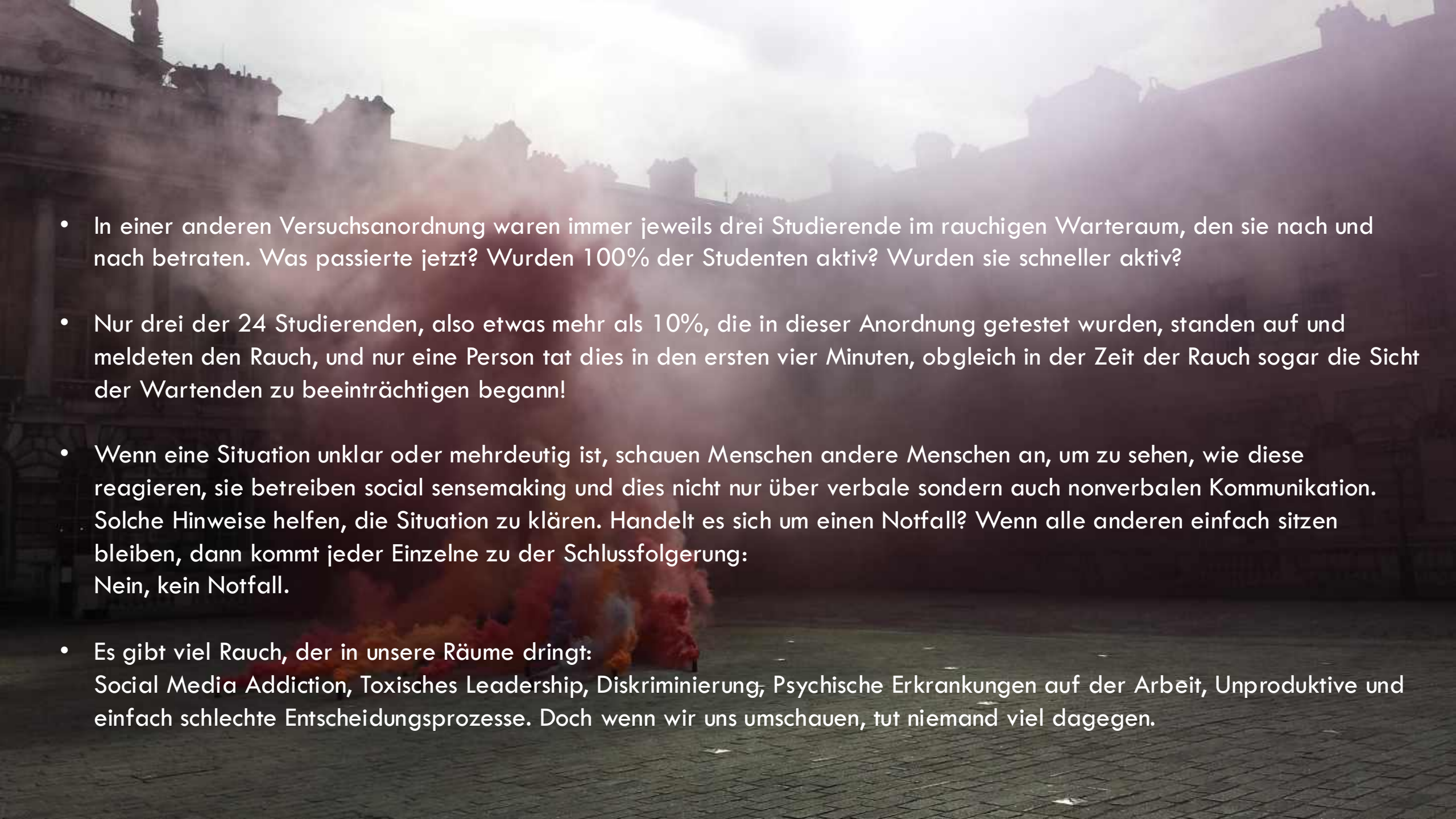
- 
- 1968 lud der Sozialpsychologe Bibb Latane Studierende der Columbia University zu einer Veranstaltung ein, wo sie an einer Diskussion über Probleme des städtischen Lebens teilnehmen sollten. Zumindest dachten das die Probanden.
 - Das wahre Experiment war aber im Warteraum, wo sie in Gruppen saßen. Während die Studierenden dort vorbereitende Fragebögen ausfüllten, begann ein seltsamer Rauch durch den Kamin in den Raum einzudringen. Wie würden die Probanden reagieren?
 - In einer Kontrollgruppe war jeweils nur ein Student im Warteraum. In diesem Fall wurden 75% der alleinsitzenden Probanden aktiv, sie unterbrachen das Experiment und gingen aus dem Raum raus um jemanden zu informieren (50% machte das innerhalb von 2 Minuten, was bei einem Hausbrand immer noch recht easy going wäre...).

- In einer anderen Versuchsanordnung waren immer jeweils drei Studierende im rauchigen Warteraum, den sie nach und nach betraten. Was passierte jetzt? Wurden 100% der Studenten aktiv? Wurden sie schneller aktiv?



- 
- A large plume of red and orange smoke rises from a cobblestone courtyard in front of a building. The smoke is thick and billowing, filling the upper half of the frame. The building in the background has a classical facade with windows and a balcony. The ground is paved with dark cobblestones.
- In einer anderen Versuchsanordnung waren immer jeweils drei Studierende im rauchigen Warteraum, den sie nach und nach betraten. Was passierte jetzt? Wurden 100% der Studenten aktiv? Wurden sie schneller aktiv?
 - Nur drei der 24 Studierenden, also etwas mehr als 10%, die in dieser Anordnung getestet wurden, standen auf und meldeten den Rauch, und nur eine Person tat dies in den ersten vier Minuten, obgleich in der Zeit der Rauch sogar die Sicht der Wartenden zu beeinträchtigen begann!

- 
- A photograph of a city square with a large fire in the foreground and buildings in the background. The fire is bright orange and red, with thick black smoke rising from it. The buildings in the background are multi-story and have a classic architectural style. The sky is overcast and grey. The ground is paved with cobblestones.
- In einer anderen Versuchsanordnung waren immer jeweils drei Studierende im rauchigen Warteraum, den sie nach und nach betraten. Was passierte jetzt? Wurden 100% der Studenten aktiv? Wurden sie schneller aktiv?
 - Nur drei der 24 Studierenden, also etwas mehr als 10%, die in dieser Anordnung getestet wurden, standen auf und meldeten den Rauch, und nur eine Person tat dies in den ersten vier Minuten, obgleich in der Zeit der Rauch sogar die Sicht der Wartenden zu beeinträchtigen begann!
 - Wenn eine Situation unklar oder mehrdeutig ist, schauen Menschen andere Menschen an, um zu sehen, wie diese reagieren, sie betreiben social sensemaking und dies nicht nur über verbale sondern auch nonverbale Kommunikation. Solche Hinweise helfen, die Situation zu klären. Handelt es sich um einen Notfall? Wenn alle anderen einfach sitzen bleiben, dann kommt jeder Einzelne zu der Schlussfolgerung: Nein, kein Notfall.

- 
- In einer anderen Versuchsanordnung waren immer jeweils drei Studierende im rauchigen Warteraum, den sie nach und nach betraten. Was passierte jetzt? Wurden 100% der Studenten aktiv? Wurden sie schneller aktiv?
 - Nur drei der 24 Studierenden, also etwas mehr als 10%, die in dieser Anordnung getestet wurden, standen auf und meldeten den Rauch, und nur eine Person tat dies in den ersten vier Minuten, obgleich in der Zeit der Rauch sogar die Sicht der Wartenden zu beeinträchtigen begann!
 - Wenn eine Situation unklar oder mehrdeutig ist, schauen Menschen andere Menschen an, um zu sehen, wie diese reagieren, sie betreiben social sensemaking und dies nicht nur über verbale sondern auch nonverbale Kommunikation. Solche Hinweise helfen, die Situation zu klären. Handelt es sich um einen Notfall? Wenn alle anderen einfach sitzen bleiben, dann kommt jeder Einzelne zu der Schlussfolgerung: Nein, kein Notfall.
 - Es gibt viel Rauch, der in unsere Räume dringt: Social Media Addiction, Toxisches Leadership, Diskriminierung, Psychische Erkrankungen auf der Arbeit, Unproduktive und einfach schlechte Entscheidungsprozesse. Doch wenn wir uns umschaun, tut niemand viel dagegen.

A large, billowing plume of red and orange smoke rises from a cobblestone courtyard in front of a classical building. The smoke is thick and fills much of the upper half of the frame. The building in the background has multiple stories with windows and a classical facade. The ground is paved with dark cobblestones.

Die wichtigste Lehre ist hier

den Mund aufzumachen



Wo rauchts bei euch?

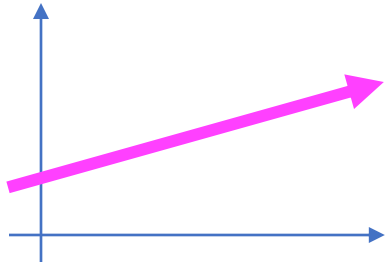


**Kernfrage:
Wie lassen sich
Organisationen/
Kommunen/ Gesellschaften
so gestalten, dass sie diese
Zukunfts-kompetenz
haben?**





Zukunft und die Bilder, die wir uns von ihr machen

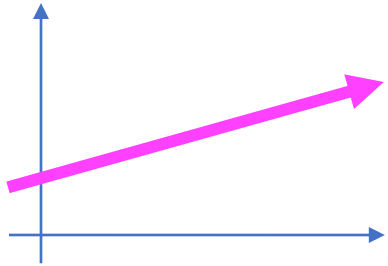


OPTIMISTEN
Alles wird besser,
da muss man nichts machen



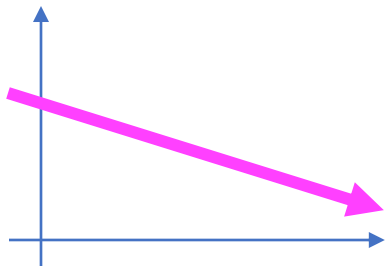


Zukunft und die Bilder, die wir uns von ihr machen



OPTIMISTEN

**Alles wird besser,
da muss man nichts machen**



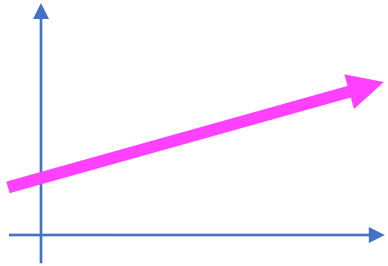
PESSIMISTEN

**Alles wird schlechter,
da kann man nichts machen**

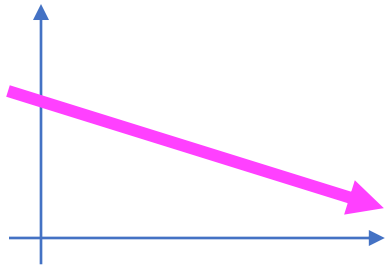




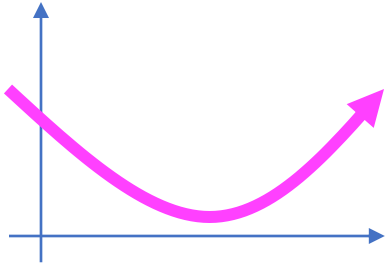
Zukunft und die Bilder, die wir uns von ihr machen



OPTIMISTEN
Alles wird besser,
da muss man nichts machen



PESSIMISTEN
Alles wird schlechter,
da kann man nichts machen

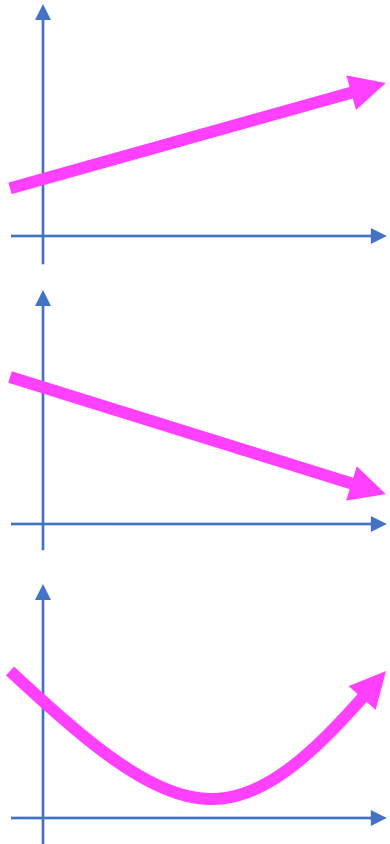


REVISIONISTEN
Alles wird wieder großartig,
da müsst ihr nichts machen





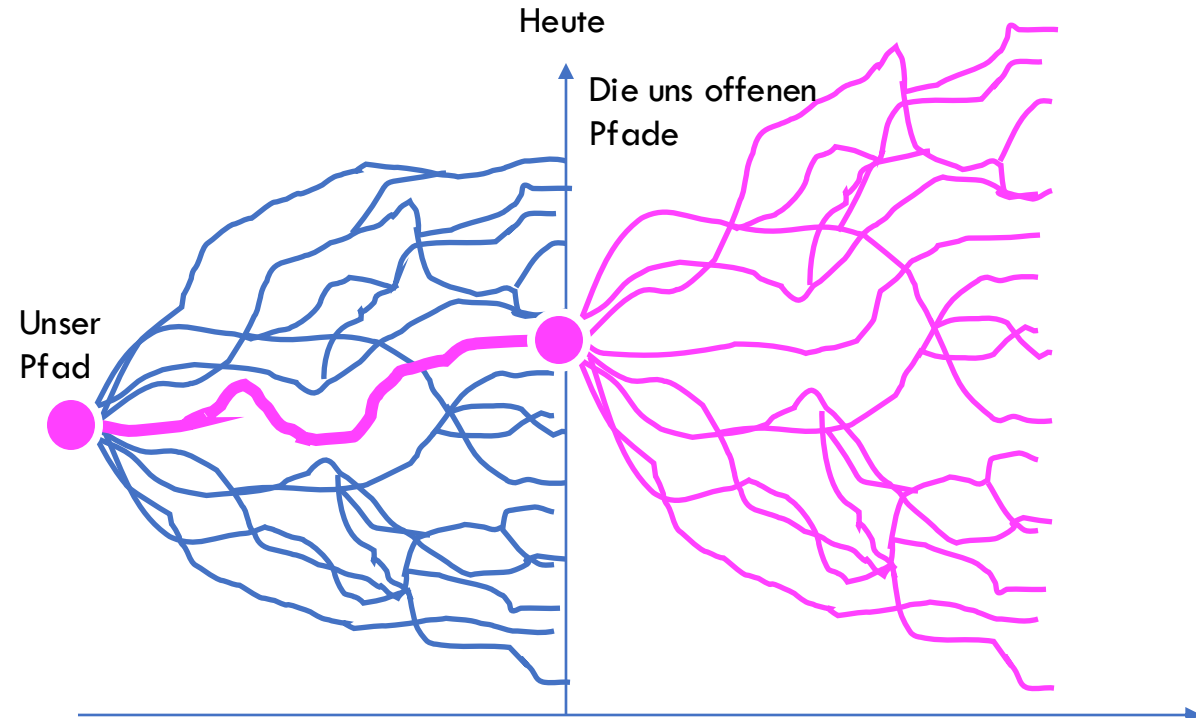
Zukunft und die Bilder, die wir uns von ihr machen



OPTIMISTEN
Alles wird besser,
da muss man nichts machen

PESSIMISTEN
Alles wird schlechter,
da kann man nichts machen

REVISIONISTEN
Alles wird wieder großartig,
da müsst ihr nichts machen



POSSIBILISTEN
Alles wird (anders) gut,
wenn wir was dafür tun

Denkschritt 5

Wenn Zukunft also handgemacht ist, wie lenken wir sie dann in eine andere Bahn?



Stopp
den
Knopp!

Du
Krümel-
Monster!



Healthometer
PROFESSIONAL





? Manifestos und
Selbstbekenntnisse (Text)

Denkste!



? Kennzahlen und Zielwerte
(Zahl)

Pustekuchen!

? Einstellungen und Wünsche
(Ideal)

Von wegen!

**? Manifestos und
Selbstbekenntnisse (Text)**

Die Textualisten
(Purpose, Vision Statements,
Strategy Formulation etc.)

**? Kennzahlen und Zielwerte
(Zahl)**

Die Mechanisten
(Gehaltsstrukturen,
Organigramme, Regeln)

**? Einstellungen und Wünsche
(Ideal)**

Die Mentalisten
(Coaching, Leadership
Training, Selbsterfahrung)






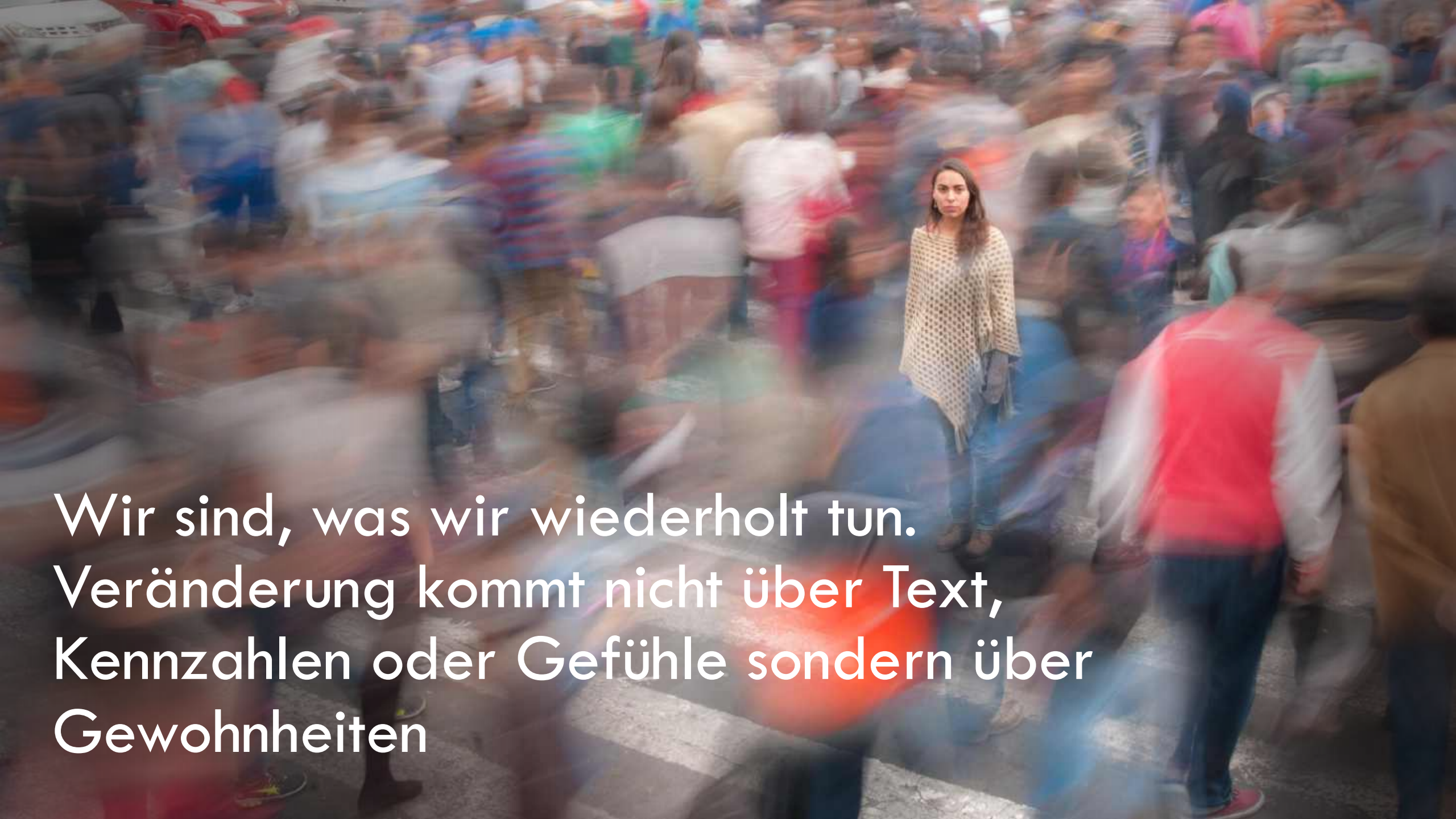
Teilt ihr die Beobachtung?





A long-exposure photograph of a busy city street. The background is filled with a dense crowd of people, their figures blurred into streaks of color and motion, creating a sense of a fast-paced, bustling environment. In the center of the frame, a woman stands out as the only person in sharp focus. She has long dark hair and is wearing a light-colored sweater with a small, repeating pattern and blue jeans. She looks directly at the camera with a neutral expression. The overall composition contrasts the individual with the collective, highlighting her presence in a sea of anonymity.

Unsere Welt, ist eine Welt
der sozialen Praktiken:
Programme, die uns weitestgehend
unbemerkt steuern.



Wir sind, was wir wiederholt tun.
Veränderung kommt nicht über Text,
Kennzahlen oder Gefühle sondern über
Gewohnheiten

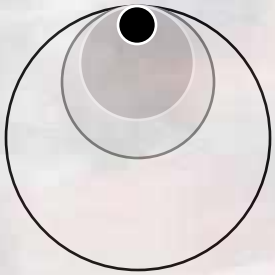


*Das System, in das wir hineinwachsen, ist **kein äußerliches**, welches nur in Institutionen und Infrastrukturen zu finden ist, in Gesetzbüchern, Produkten, in gewählten Machthabern. Wir finden es in unseren Gewohnheiten, unseren Wahrnehmungen und Deutungen, in unserer Psyche, **unserem Selbst**.*



*Sozialpsychologe
Harald Welzer*

Beispiele für Praktiken



Handshake, eine einfache (?) Praktik

Check-In eines Gastes, ein komplexes Bündel an Praktiken

Zukunftsfähigkeit von Unternehmen, ein Geflecht aus Praktiken

Bruttoinlandsprodukt oder die Attraktivität eines Urlaubsortes

Die Bestandteile einer Praktik

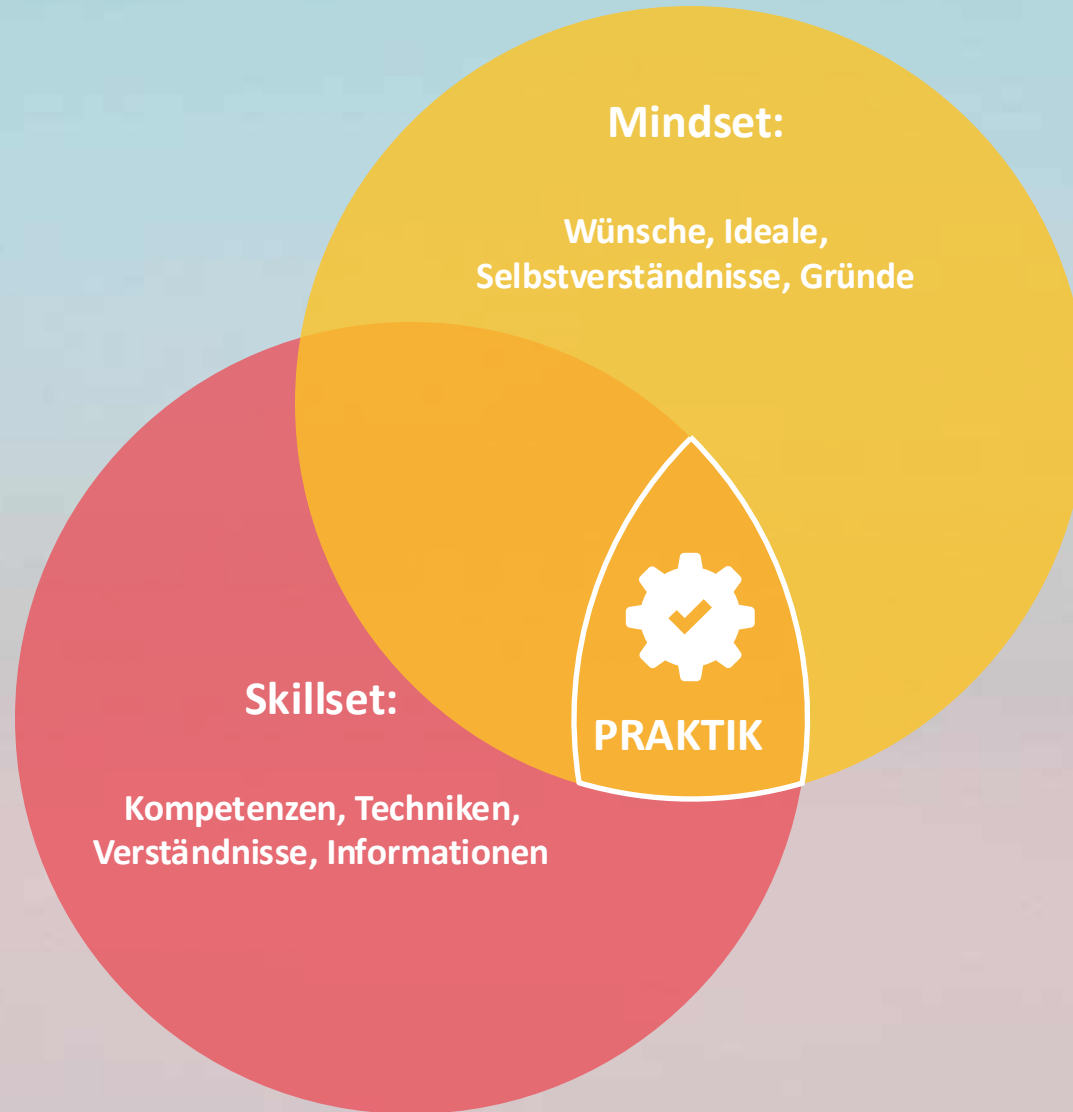
Mindset:

Wünsche, Ideale,
Selbstverständnisse, Gründe

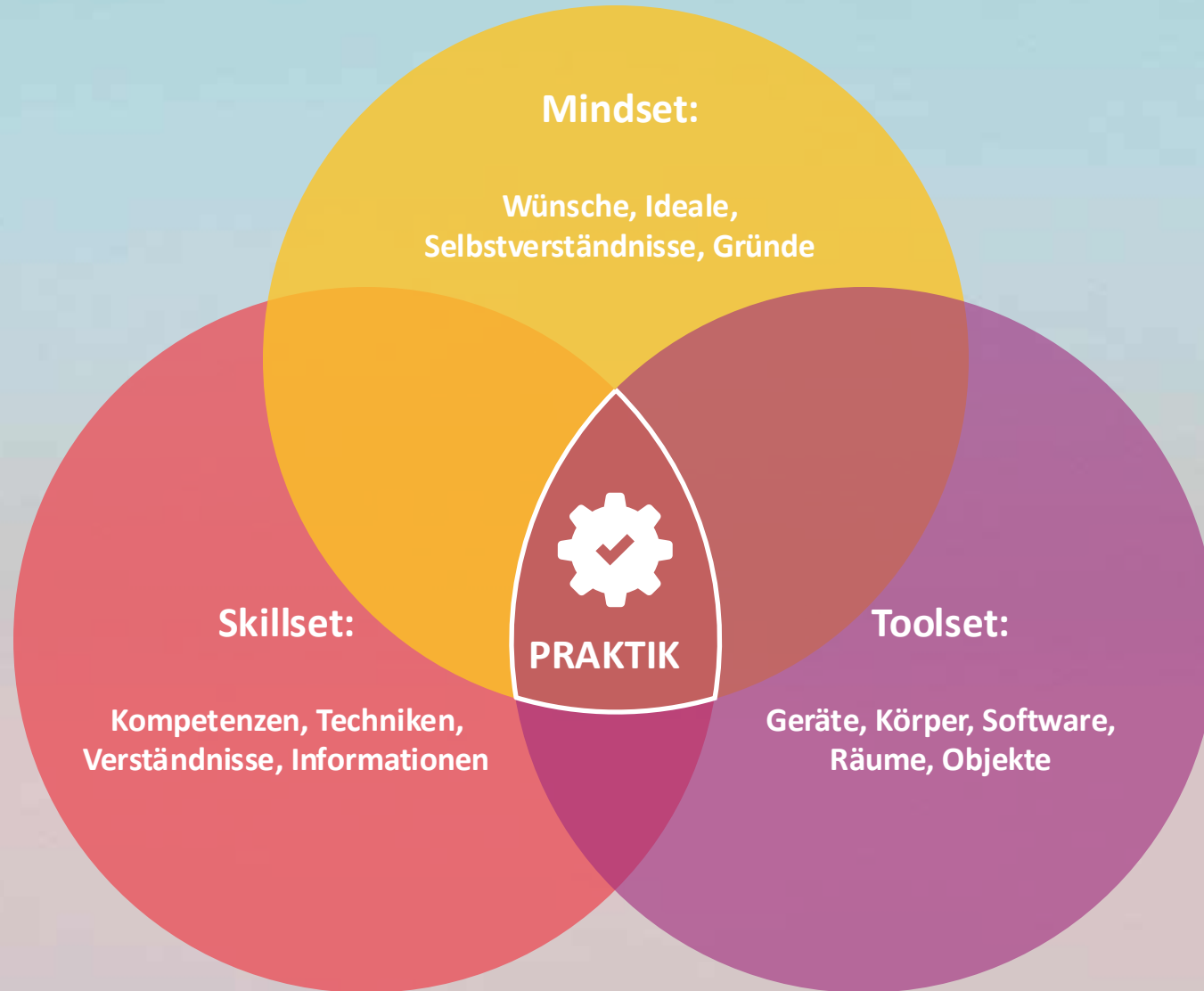


PRAKTIK

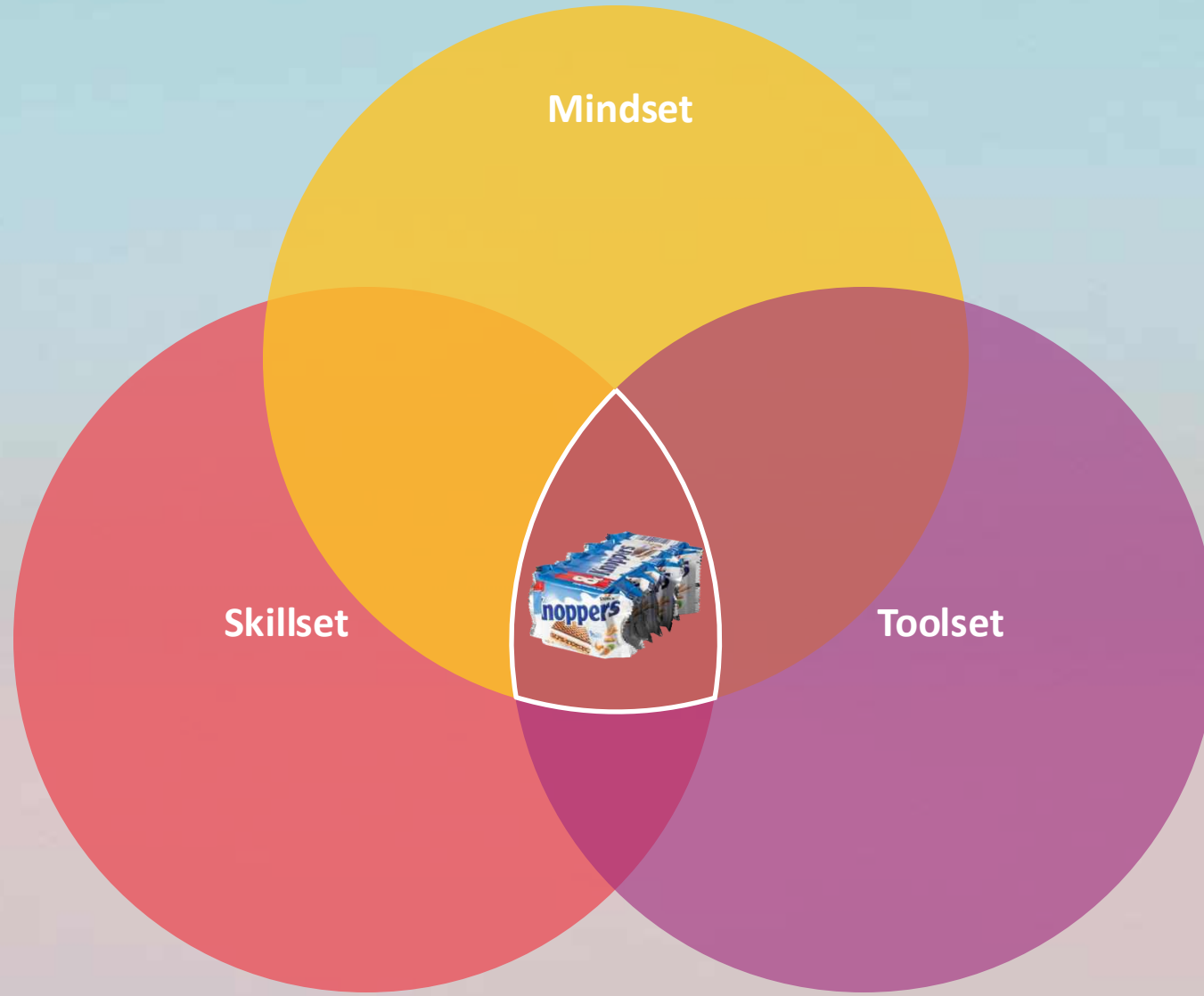
Die Bestandteile einer Praktik



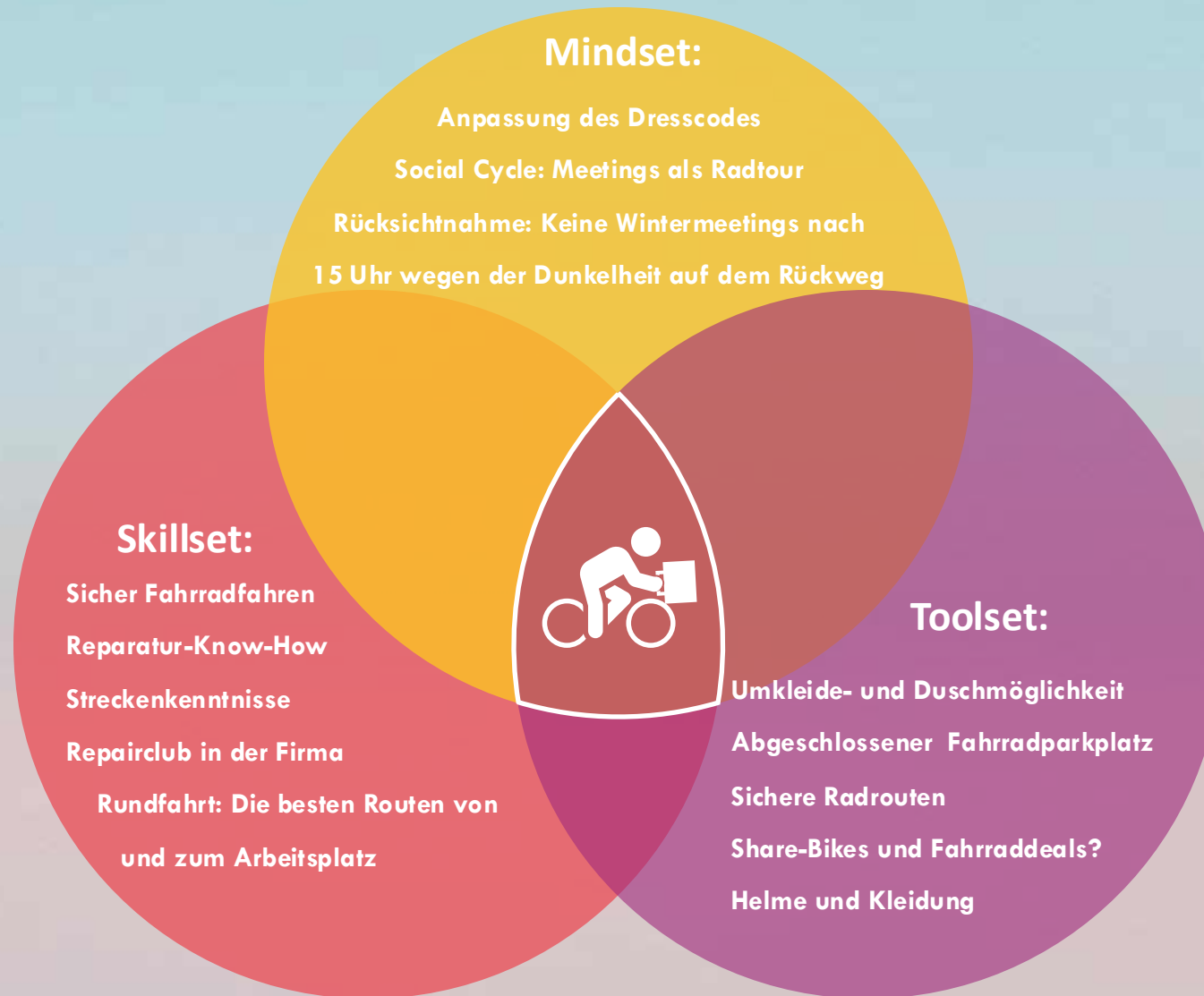
Die Bestandteile einer Praktik



Beispiel 1: Knoppers

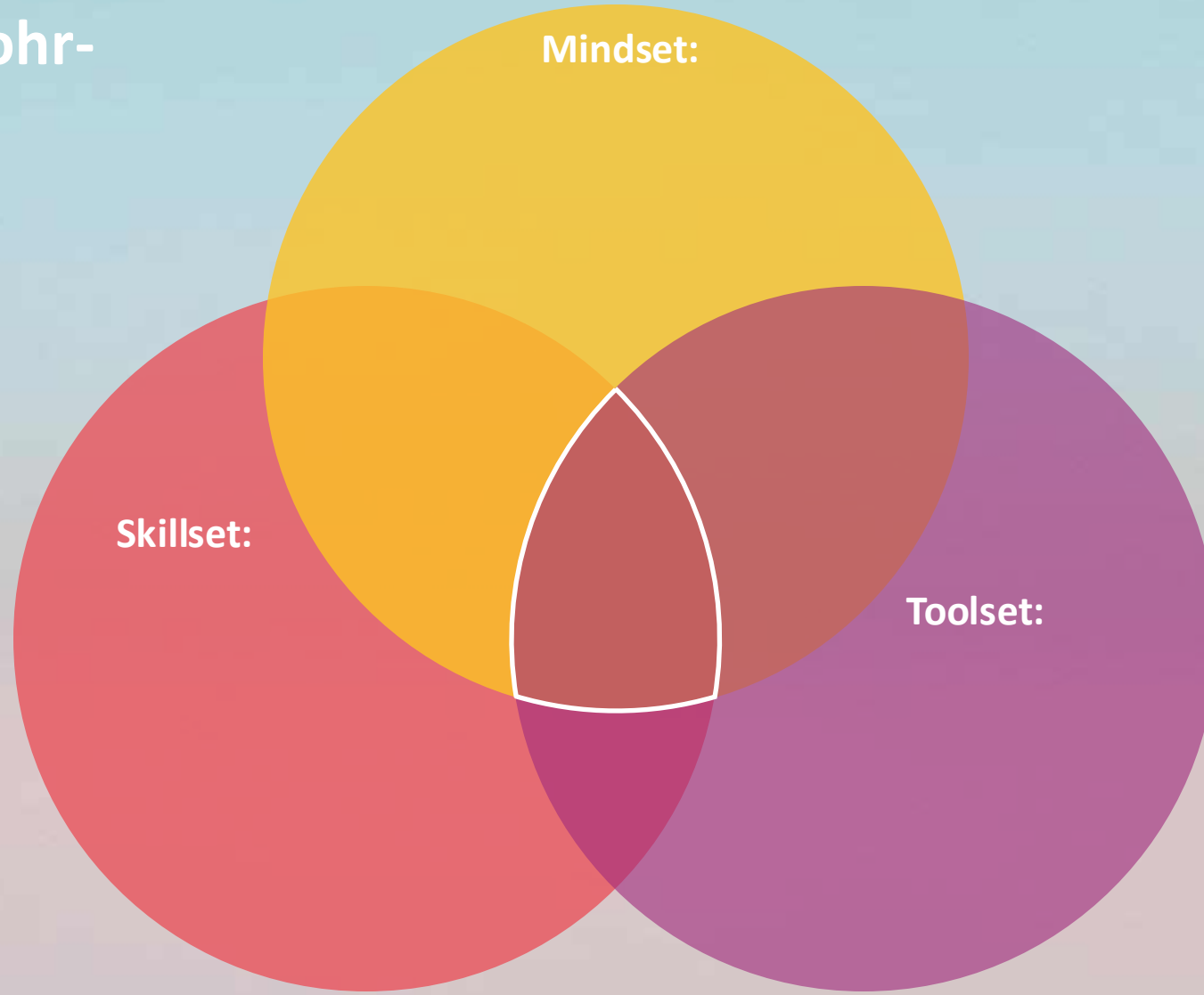


Beispiel 2: Mit dem Fahrrad ins Büro



- sonst nur entmutigende Rohrkrepierer und Greenwashing

Nutze nur einen Kreis und du schaffst
entmutigende Rohr-
krepierer und
Changewashing



Denkschritt 7

**Dieser Blick macht die Arbeit aber auch
zum Reallabor im Kampf gegen die
Klimakrise**

Drei Perspektiven

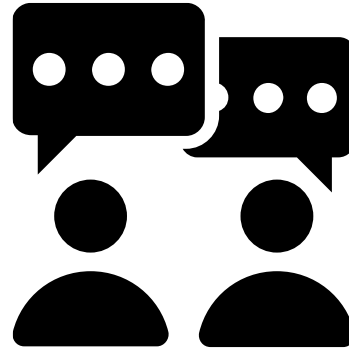


Arbeit ist der Ort, an dem man mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Partner kennenlernt

Drei Perspektiven



Arbeit ist der Ort, an dem man mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Partner kennenlernt

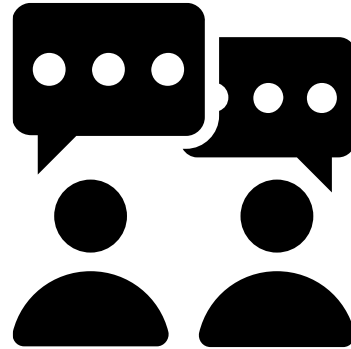


Die Kollegen, wahrlich eine besondere Spezies

Drei Perspektiven



Arbeit ist der Ort, an dem man mit großer Wahrscheinlichkeit seinen Partner kennenlernt



Die Kollegen, wahrlich eine besondere Spezies



Der erste Job prägt mehr als das erste Kind

Die Arbeitswelt ist der entscheidende Ort, den wir für das

- **nicht-traumatisierende**
- **gemeinschaftliche**
- **und nachhaltige Umlernen**

in der Klimakrise* haben!

***und auch für andere Her**



Die Arbeitswelt unser Reallabor für eine bessere Zukunft



Ich danke euch!

„Hans Rusinek zeigt, wie wir unser Tun, unser Lassen und unser Überleben in Einklang bringen - Geistreich, zukunftsweisend, faszinierend!“

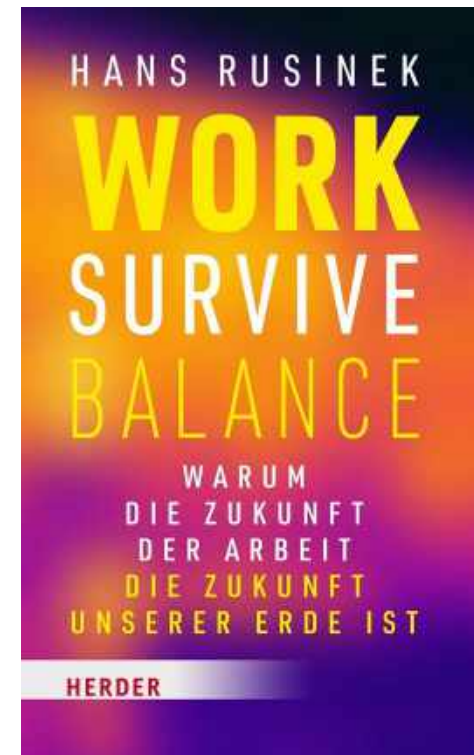
Dr. Eckart von Hirschhausen, Arzt und Wissenschaftsjournalist

„Prädikat: super unterhaltsam mit Tiefgang! Pflichtlektüre für alle Personaler, Vorstände und Arbeitgeber, die zum gelingenden Leben auf diesem Planeten beitragen wollen.“

**Prof. Dr. Antoinette Weibel, Direktorin Institut für Arbeit und Arbeitswelten,
Universität St. Gallen**

„Ein genialer Wurf, der zeigt, wie zwei zentrale Themen unserer Zeit – Umwelt und Arbeit – verknüpft sind.“

Georg Kell, Exekutivdirektor des Global Compact UN



Amazon
Bestseller-Rang

Nr. 1.015 in Bücher
(Siehe Top 100 in
Bücher)
Nr. 1 in Finanzpolitik
(Bücher)
Nr. 1 in
Wirtschaftspolitik
(Bücher)
Nr. 3 in
Umweltwissenschaft

A photograph of a bright blue sky filled with various cloud formations. The clouds are mostly white and light-colored, with some larger, more textured clouds on the right side. The overall scene is bright and airy.

Jetzt: Ein Püuschen

Wir haben es uns verdient





Alles eine Frage der Zeit

Warum eine bessere Arbeitswelt vor allem einen anderen Umgang mit Zeit braucht



Zeit in der Wissenschaft **Fun Facts**

Zeit in der Wissenschaft **Fun Facts**

Ein Mensch der an der Küste lebt, altert langsamer als jemand der in den Bergen lebt, weil Masse die Zeit um sich verlangsamt. Es gibt strenggenommen sogar kein 'Jetzt', nur ein 'Hier'.

Quantenphysik

Zeit in der Wissenschaft Fun Facts

Ein Mensch der an der Küste lebt, altert langsamer als jemand der in den Bergen lebt, weil Masse die Zeit um sich verlangsamt. Es gibt strenggenommen sogar kein 'Jetzt', nur ein 'Hier'.

Quantenphysik

Wir erfahren die Welt um uns und uns selbst in einem Zeitfenster von 15 Sekunden. Das nennen wir **Moment**. Der Rest ist Vergangenheit oder Zukunft.

Neurowissenschaft

Zeit in der Wissenschaft Fun Facts

Ein Mensch der an der Küste lebt, altert langsamer als jemand der in den Bergen lebt, weil Masse die Zeit um sich verlangsamt. Es gibt strenggenommen sogar kein 'Jetzt', nur ein 'Hier'.

Quantenphysik

Wir erfahren die Welt um uns und uns selbst in einem Zeitfenster von 15 Sekunden. Das nennen wir **Moment**. Der Rest ist Vergangenheit oder Zukunft.

Neurowissenschaft

Es gibt keinen Menschen, der nicht **räumliche Metaphern** verwendet, um über Zeit nachzudenken, aber die Besonderheiten unterscheiden sich von Kultur zu Kultur.

Kognitive Linguistik

Zeit in der Wissenschaft Fun Facts

Ein Mensch der an der Küste lebt, altert langsamer als jemand der in den Bergen lebt, weil Masse die Zeit um sich verlangsamt. Es gibt strenggenommen sogar kein 'Jetzt', nur ein 'Hier'.

Quantenphysik

Wir erfahren die Welt um uns und uns selbst in einem Zeitfenster von 15 Sekunden. Das nennen wir **Moment**. Der Rest ist Vergangenheit oder Zukunft.

Neurowissenschaft

Es gibt keinen Menschen, der nicht **räumliche Metaphern** verwendet, um über Zeit nachzudenken, aber die Besonderheiten unterscheiden sich von Kultur zu Kultur.

Kognitive Linguistik

Wir halten es sehr sehr schlecht aus **Zeiträumen keinen Sinn** geben zu können. Da lassen wir uns sogar lieber elektroschocken.

Psychologie

Zeit in der Arbeitswelt

Not so Fun Facts

Zeit in der Arbeitswelt

Not so Fun Facts

Eine Harvard-Studie hat gezeigt, dass CEOs 60% ihrer Zeit in Meetings verbringen, dann noch 25% am Telefon oder bei Events. Es bleiben **15% für alles andere**: Reisen, E-Mails, Lesen, achja und Nachdenken.

Keine Zeit für
Qualität

Zeit in der Arbeitswelt

Not so Fun Facts

Eine Harvard-Studie hat gezeigt, dass CEOs 60% ihrer Zeit in Meetings verbringen, dann noch 25% am Telefon oder bei Events. Es bleiben **15% für alles andere**: Reisen, E-Mails, Lesen, achja und Nachdenken.

Keine Zeit für
Qualität

Eine Studie untersuchte wann Richter Bewährungsanträgen von Gefangenen zustimmen. Der entscheidende Faktor war, ob sie eine Pause gemacht haben. Bei jeder Entscheidung ohne Pause nahm die Erfolgsquote ab, von rund **65 Prozent bis fast Null**.

Keine Zeit für
Empathie

Zeit in der Arbeitswelt

Not so Fun Facts

Eine Harvard-Studie hat gezeigt, dass CEOs 60% ihrer Zeit in Meetings verbringen, dann noch 25% am Telefon oder bei Events. Es bleiben **15% für alles andere**: Reisen, E-Mails, Lesen, achja und Nachdenken.

Keine Zeit für
Qualität

Eine Studie untersuchte wann Richter Bewährungsanträgen von Gefangenen zustimmen. Der entscheidende Faktor war, ob sie eine Pause gemacht haben. Bei jeder Entscheidung ohne Pause nahm die Erfolgsquote ab, von rund **65 Prozent bis fast Null**.

Keine Zeit für
Empathie

Eine BCG-Studie untersuchte "überlastete Aufsichtsratsmitglieder" (die in >3 Aufsichtsräten sind). Es zeigte sich, dass diese, wesentlich weniger verlässlich bei der **Überwachung von Fehlverhalten**, etwa im Umweltbereich sind.

Keine Zeit für Verantwortung

Zeit in der Arbeitswelt

Not so Fun Facts

Eine Harvard-Studie hat gezeigt, dass CEOs 60% ihrer Zeit in Meetings verbringen, dann noch 25% am Telefon oder bei Events. Es bleiben **15% für alles andere**: Reisen, E-Mails, Lesen, achja und Nachdenken.

Keine Zeit für
Qualität

Eine Studie untersuchte wann Richter Bewährungsanträgen von Gefangenen zustimmen. Der entscheidende Faktor war, ob sie eine Pause gemacht haben. Bei jeder Entscheidung ohne Pause nahm die Erfolgsquote ab, von rund **65 Prozent bis fast Null**.

Keine Zeit für
Empathie

Eine BCG-Studie untersuchte "überlastete Aufsichtsratsmitglieder" (die in >3 Aufsichtsräten sind). Es zeigte sich, dass diese, wesentlich weniger verlässlich bei der **Überwachung von Fehlverhalten**, etwa im Umweltbereich sind.

Keine Zeit für Verantwortung

Warren Buffets Geschäftspartner Charlie Munger gab Einblick in den Kalender seines Chefs: "Er hat eine Menge Zeit zum Nachdenken. Wenn man sich seinen Terminkalender ansieht, steht da manchmal einfach: **Dienstag: Haarschneidetag**."

Keine Zeit für Erfolg



Welche Zeitkultur wird bei euch gelebt?



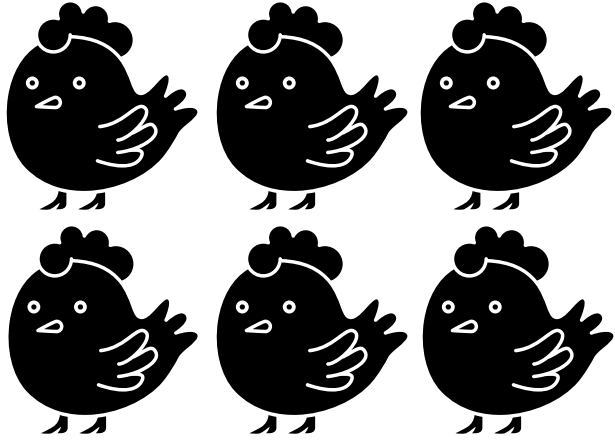


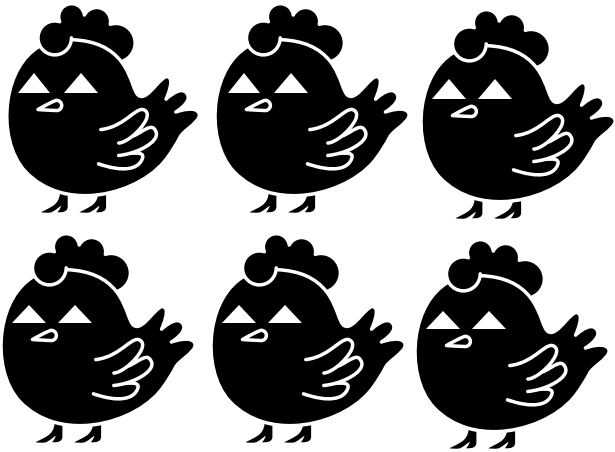
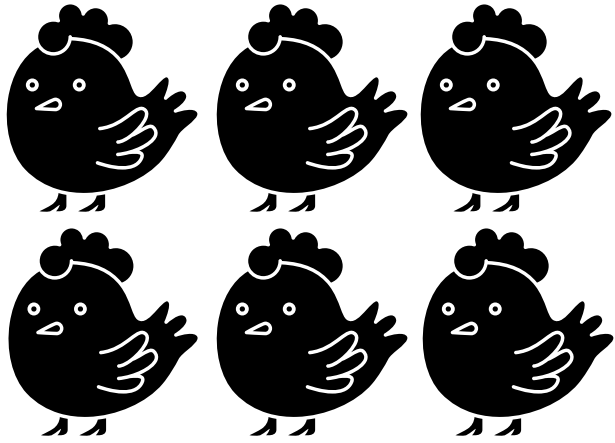
**Gestatten? William Muir,
Evolutionbiologe und
Hühnerforscher**

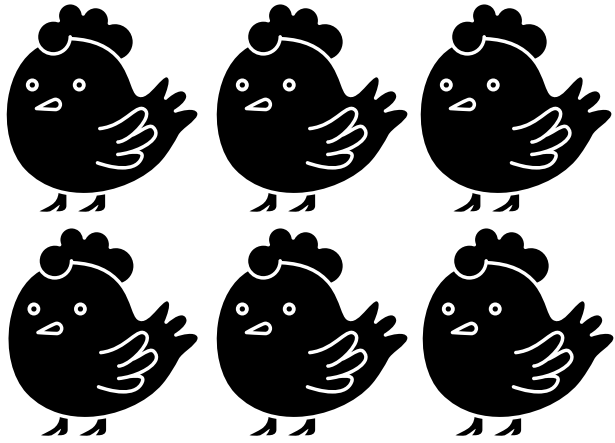


William sucht das Superhuhn

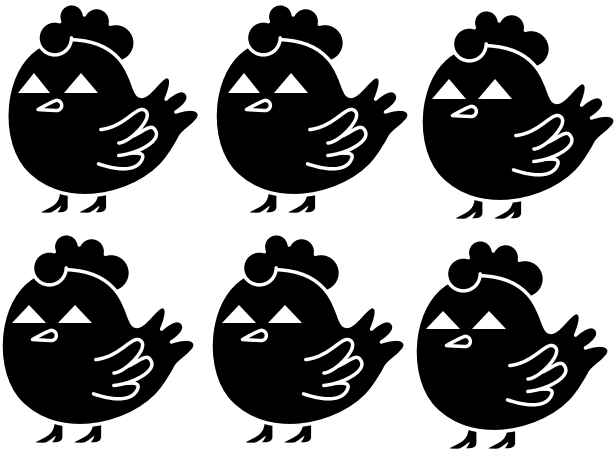


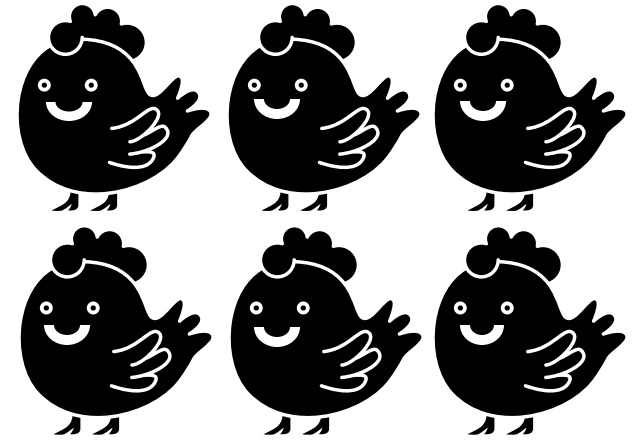
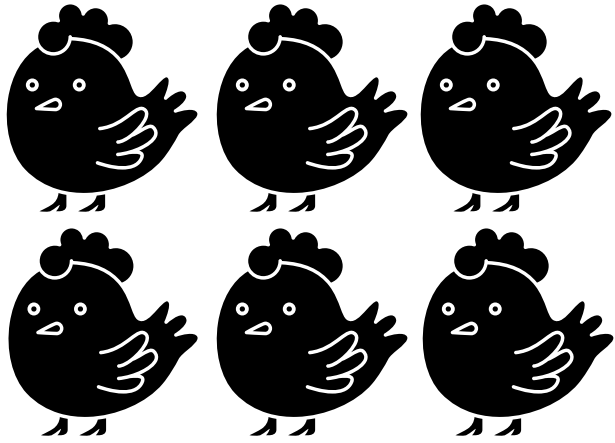




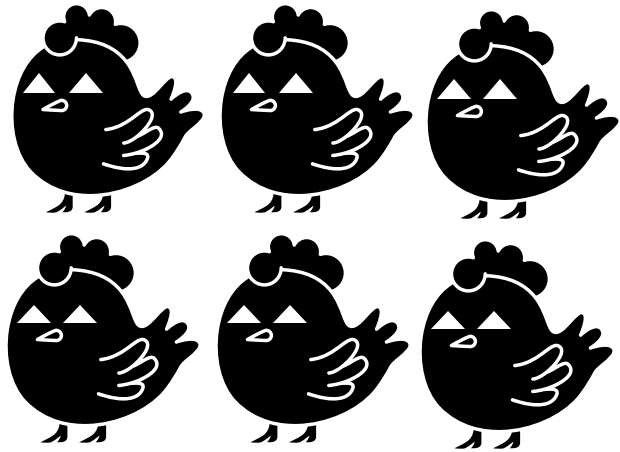


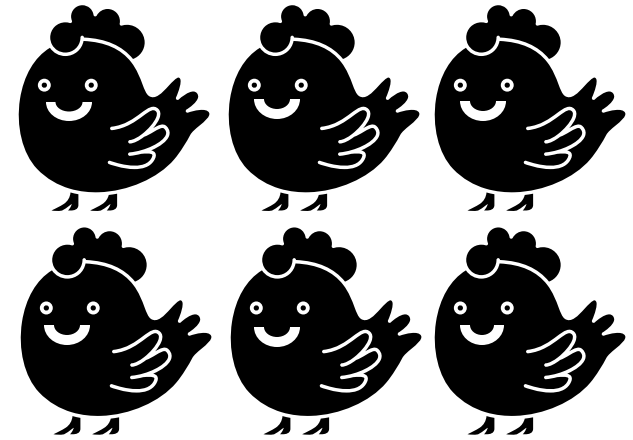
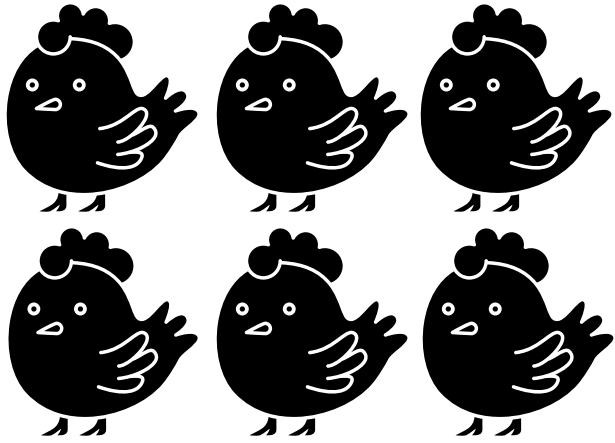
2 Generationen später?



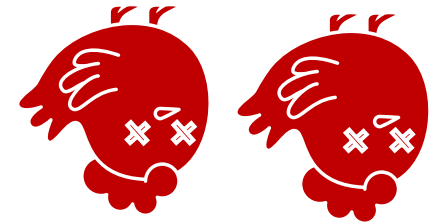
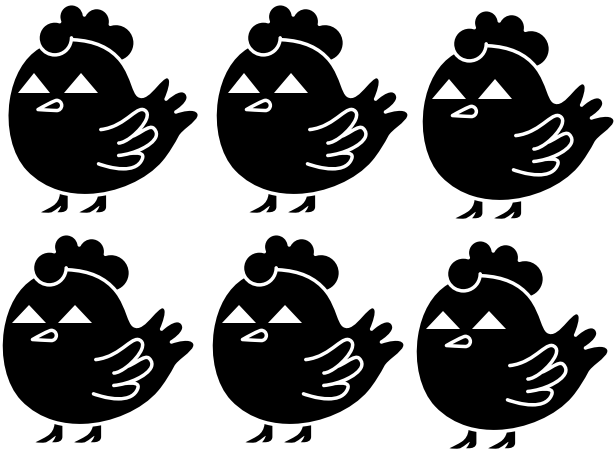


2 Generationen später?





2 Generationen später?



**Arbeit braucht Regeneration
braucht Zeit**





Wir hetzen an guter Arbeit vorbei



Umweltkrise = Zeitkrise



3 Maßnahmen gegen die Hetzerei und für gute Kommunikation

Per Mail

Das Playbook!

Zeit-gemäÙes Wirtschaften

Drucke das nur aus, wenn du mir versicherst, es wirklich zu nutzen!

Hans Rusinek
Forscher und Berater zur Zukunft der Arbeit
Universität St.Gallen

u verstehen
Zeit, die du in
estaltet hast,
Schritte
riedenheit
as es mir
en!
er Umgang
haltung...

PS: Alle Übungen lassen sich entweder auf Dich als Einzelperson oder auf Deine Organisation beziehen.

Wenig

Worauf könnte ich aufbauen?
Was gab mir Halt?
Welche Spannungen habe ich ausgeglichen und ausgetauscht?

Maßnahme I



FUCK BUSYNESS!

Wir müssen aus dem Hamsterrad des Gehetztseins aussteigen

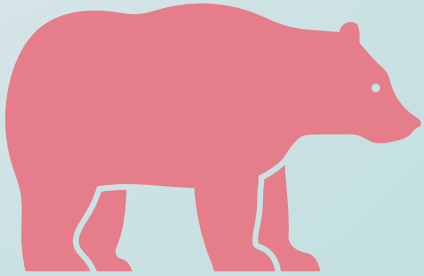
- Entgehe der Effizienzfalle
- Verstehe bestehende Time Norms
- Es gibt keinen one-size-fits-all-Lösung. Aber Chronotypes



Tool I: Verstehe deinen Chronotype

Ins Bett: 23:00 Aufwachen: 07:00

Focus: 10:00-14:00



Bären

(50% der Bevölkerung)

Aufwachen bei Sonnenaufgang

Energieschwäche am Nachmittag

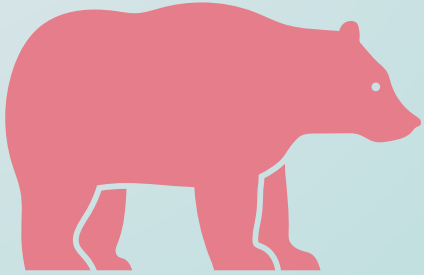
Müde bis zum EOD



Tool I: Verstehe deinen Chronotype

Ins Bett: 23:00 Aufwachen: 07:00

Focus: 10:00-14:00

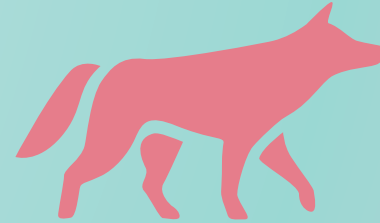


Bären

(50% der Bevölkerung)

Aufwachen bei Sonnenaufgang
Energieschwäche am Nachmittag
Müde bis zum EOD

Ins Bett: 00:00 Aufwachen: 07:30 Focus: 17:00-00:00



Wölfe

(20% der Bevölkerung)

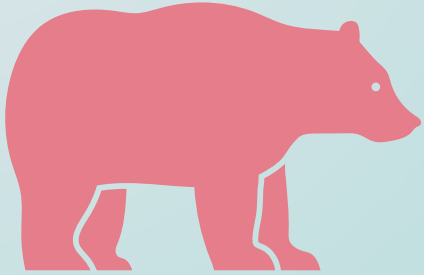
Mühe, aufzuwachen
Energieschub am späten Tag
Denken am besten in der Nacht



Tool I: Verstehe deinen Chronotype

Ins Bett: 23:00 Aufwachen: 07:00

Focus: 10:00-14:00

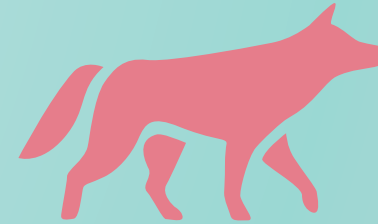


Bären

(50% der Bevölkerung)

Aufwachen bei Sonnenaufgang
Energieschwäche am Nachmittag
Müde bis zum EOD

Ins Bett: 00:00 Aufwachen: 07:30 Focus: 17:00-00

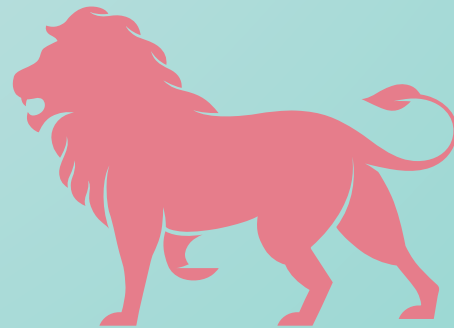


Wölfe

(20% der Bevölkerung)

Mühe, aufzuwachen
Energieschub am späten Tag
Denken am besten in der Nacht

Ins Bett: 22:00 Aufwachen: 06:00 Focus: 08:00-12:00



Löwen

(20% der Bevölkerung)

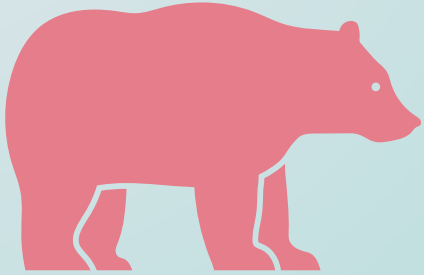
Der geborene Frühaufsteher
Verlieren im Laufe des Tages an Energie
Bevorzugen frühe Bettgehzeiten



Tool I: Verstehe deinen Chronotype

Ins Bett: 23:00 Aufwachen: 07:00

Focus: 10:00-14:00

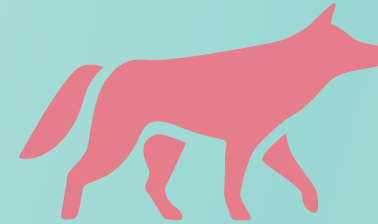


Bären

(50% der Bevölkerung)

Aufwachen bei Sonnenaufgang
Energieschwäche am Nachmittag
Müde bis zum EOD

Ins Bett: 00:00 Aufwachen: 07:30 Focus: 17:00-00

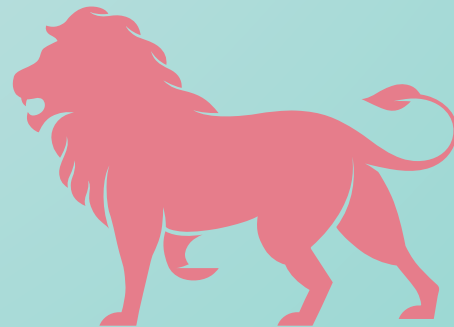


Wölfe

(20% der Bevölkerung)

Mühe, aufzuwachen
Energieschub am späten Tag
Denken am besten in der Nacht

Ins Bett: 22:00 Aufwachen: 06:00 Focus: 08:00-12:00



Löwen

(20% der Bevölkerung)

Der geborene Frühaufsteher
Verlieren im Laufe des Tages an Energie
Bevorzugen frühe Bettgehzeiten

Ins Bett: ≈23:30 Aufwachen: ≈06:30 Focus: ≈15:00-21



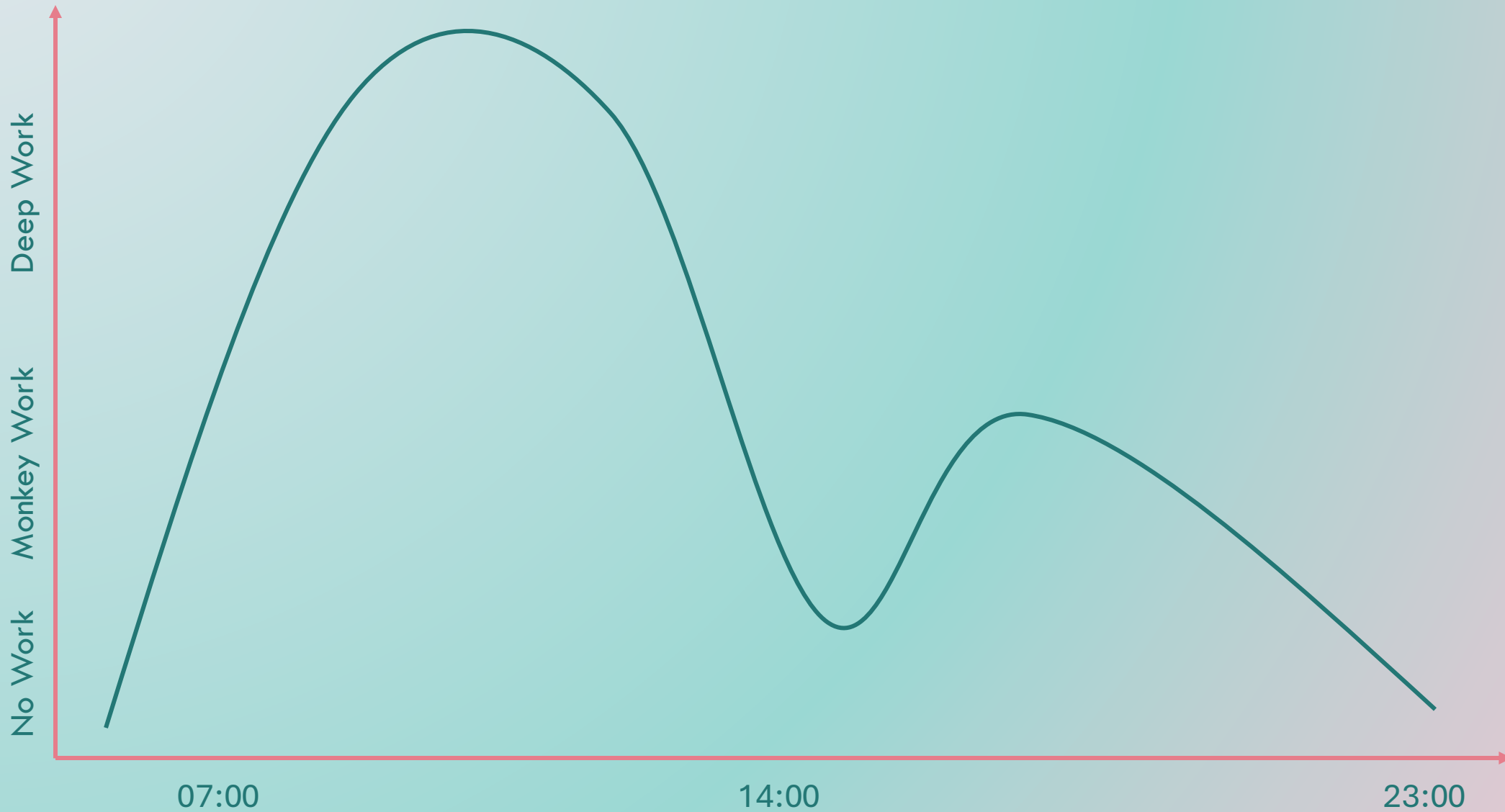
Delfine

(10% der Bevölkerung)

Probleme mit dem Aufwachen UND Einschlafen
Flexibler Schlafrhythmus, Morgens ruhig angehen
Sollte keine Angst vor einem Nickerchen haben

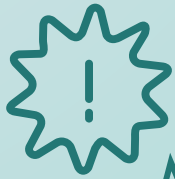


Tool I: Verstehe deinen Chronotype





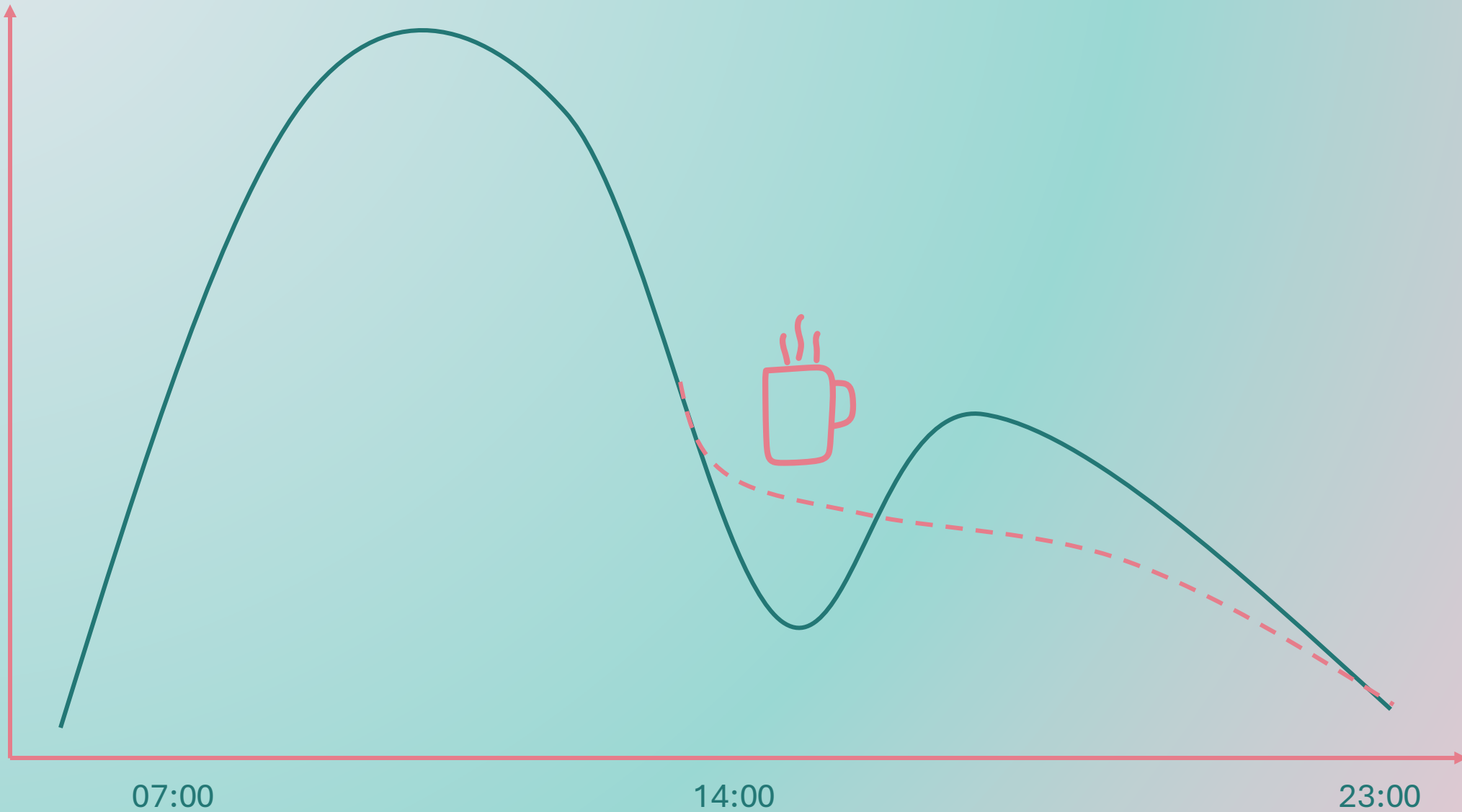
Tool I: Verstehe deinen Chronotype



Malt eure Tageskurve

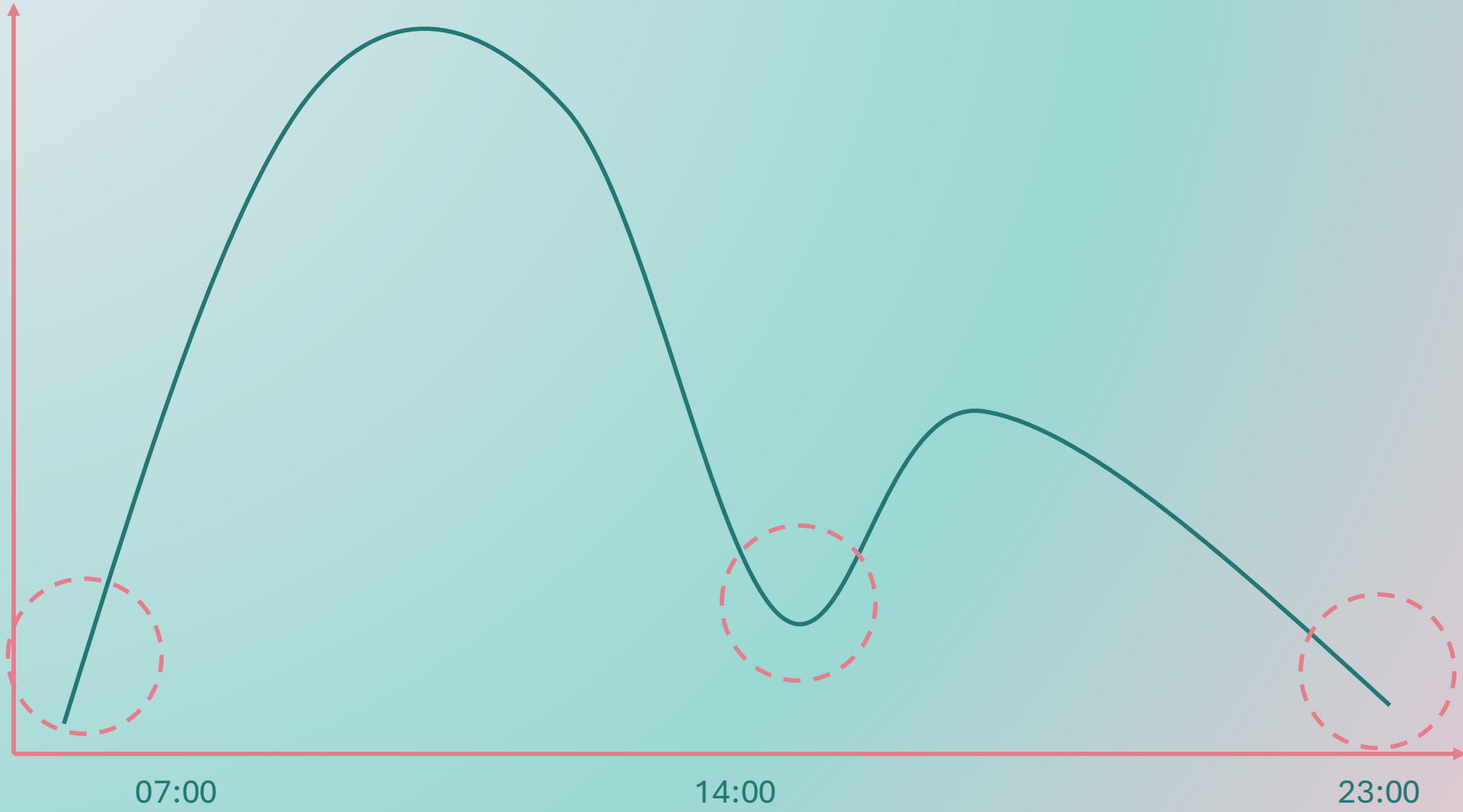


Tool I: Verstehe deinen Chronotype





Tool I: Verstehe deinen Chronotype





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 ⁰⁰	Team-Meeting	Projektgespräch	Termin Beate		Umräumen
9 ⁰⁰	Konzeption Erste Runde	Konzeption Zweite Runde	Prüfen	Ausarbeiten	Präsentation vorbereiten
12 ⁰⁰	Termin Müller		Vorgespräch Projekt II	Anlieferung Büromöbel	Mittagessen Thomas
16 ⁰⁰		Kinder abholen	Termin Lauterbach		Kinder abholen
18 ⁰⁰	Kino		Tennis	Bericht schreiben	

**Primetime
schützen!**





- Du
- wirst
- Ausbrennen
- Wenn
- Du
- Nicht
- Entspannst

7 Types of Rest



**Passiv (Schlafen, Napping)
oder aktiv (Yoga, Massage, Stretching)**

Physische Entspannung



**Time Outs mit einer Power-Down-Routine
oder Meditation**

Mentale Entspannung



**Stelle Social Media aus, entferne dich
von Bildschirmen und grellem Licht**

Sensorische Entspannung



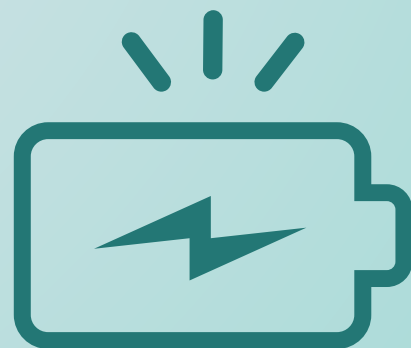
**Natürlich (Sonnenuntergang/aufgang beobachten,
Waldspaziergang) oder menschliche
(Museumsbesuch)**

**Kreative
Entspannung**



Zeit alleine oder mit Menschen bei denen du authentisch du selbst sein kannst

Emotionale Entspannung



**Verbringe weniger Zeit mit Energiedieben und
mehr Zeit mit Energiespendern**

**Soziale
Entspannung**

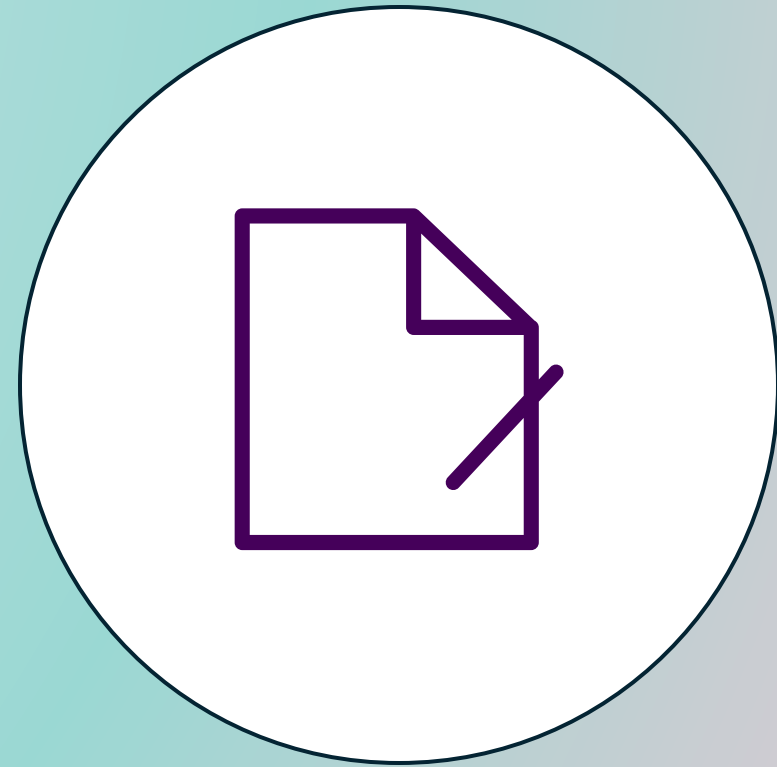


Abhängig von jeweiligen Glaubenssätzen, das Bedürfnis zu etwas größerem beizutragen (Ehrenamt, Gartenarbeit, Gemeinschaft) ist aber universell

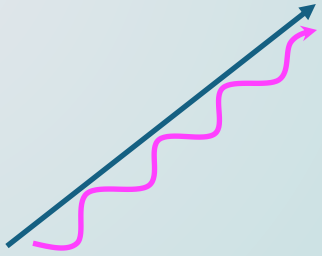
**Spirituelle
Entspannung**



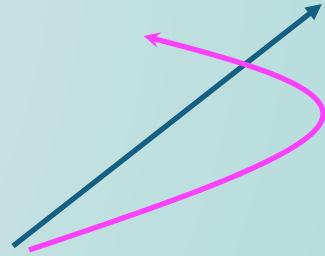
- Physische Entspannung
- Mentale Entspannung
- Sensorische Entspannung
- Kreative Entspannung
- Emotionale Entspannung
- Soziale Entspannung
- Spirituelle Entspannung



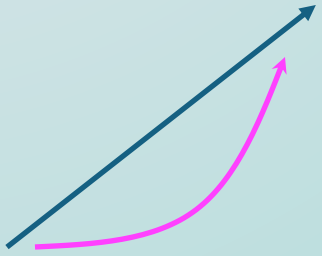
**Worin seid ihr geübt?
Was könntet ihr in den Fokus nehmen?**



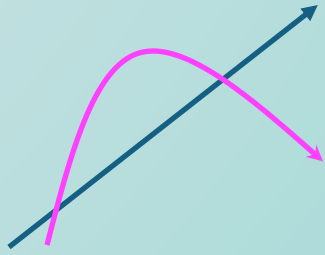
Traditionelle Karriere



Radikale Reorientierung



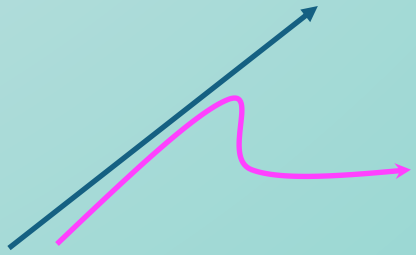
Spätzünder



Burn Out



Achterbahn-Karriere



Rückkehr zu was einem gefällt

Karrieren haben verschiedene Formen





Maßnahme II

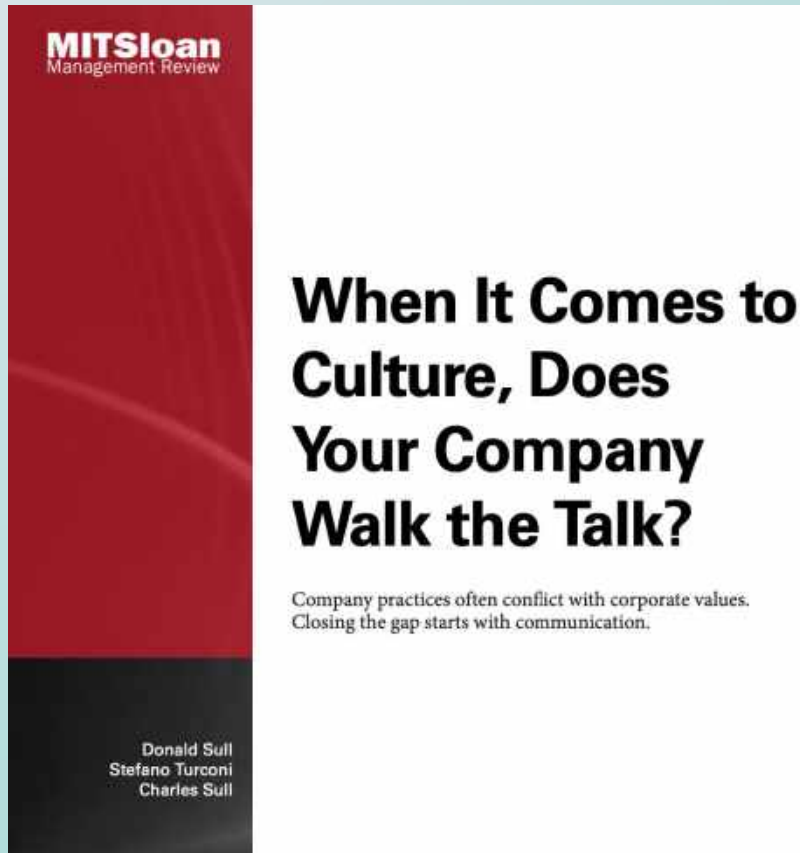


WERTE IN ZEIT VERWANDELN

Werte brauchen Zeit und Zeit sollte wert-voll sein

- Werte kann man nicht aussuchen, nur entdecken
- Die meisten Werte sind Illusionen...
- ...weil ihnen keine Zeit gegeben wird

Wie steht es eigentlich um die kommunizierten Werte?



- Die Forscher Donald Sull und Stefano Turconi vom MIT untersuchten den Zusammenhang zwischen Unternehmenswerten und Unternehmenshandlungen.
- Sie verglichen die Werteerklärungen von Hunderten von US-Unternehmen mit den Kommentaren, die ihre Mitarbeiter auf einem Jobportal hinterließen.
- **Die Forscher sahen, dass sie nichts sahen:** Sie zeigten, dass die statistische Korrelation zwischen Werten und Handlungen in fast allen Fällen gleich Null war.
- In einigen Fällen war sie **sogar negativ:** Wurden Werte wie **Kundenorientierung, Zusammenarbeit und Vielfalt** als Werte angegeben, sank die Wahrscheinlichkeit, dass das Unternehmen diese auch lebte.
- Wenn Sie in einer Broschüre/Plakat/Kampagne von diesen Werten lesen, sollten Sie wissen: Das ist es, was sie nicht haben.

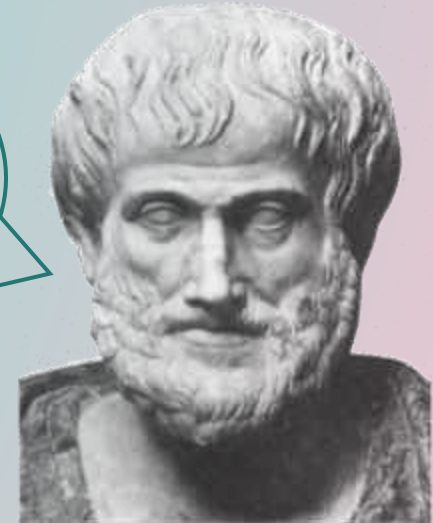


Tool II: Aristotelische Pyramide



Werte befinden sich in einer teleologischen Ordnung zueinander und zu unserem Handeln

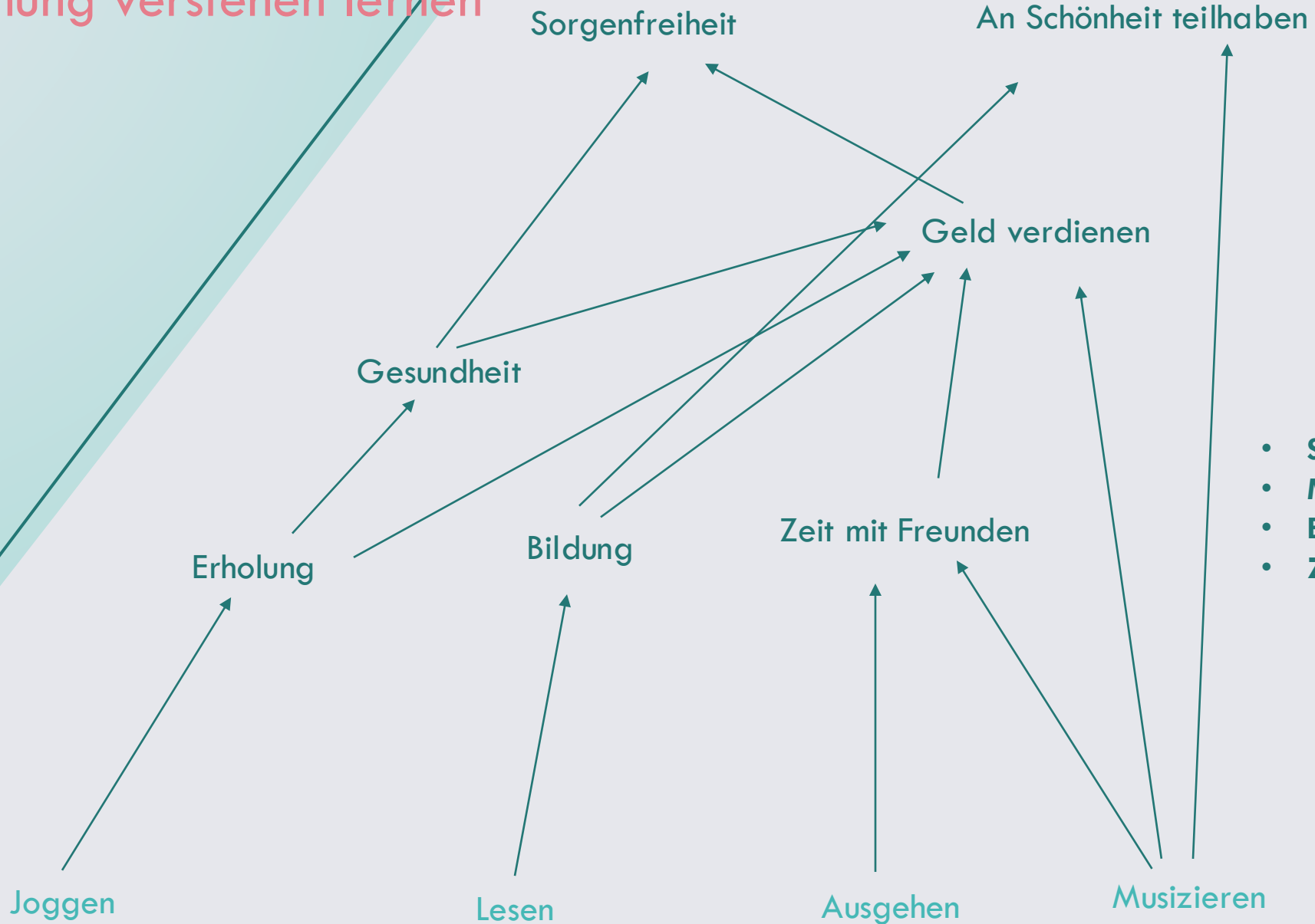
Ungefähr so, Aristoteles



Wir können uns nicht zwingen etwas wertvoll zu finden

Tool II: Die persönliche Werteordnung verstehen lernen

A. 28
Opernsängerin,
Single



- **Statisches Gutachten?**
- **Mittel-Ziel-Verhältnisse?**
- **Betrügerische Werte?**
- **Zeitallokation?**

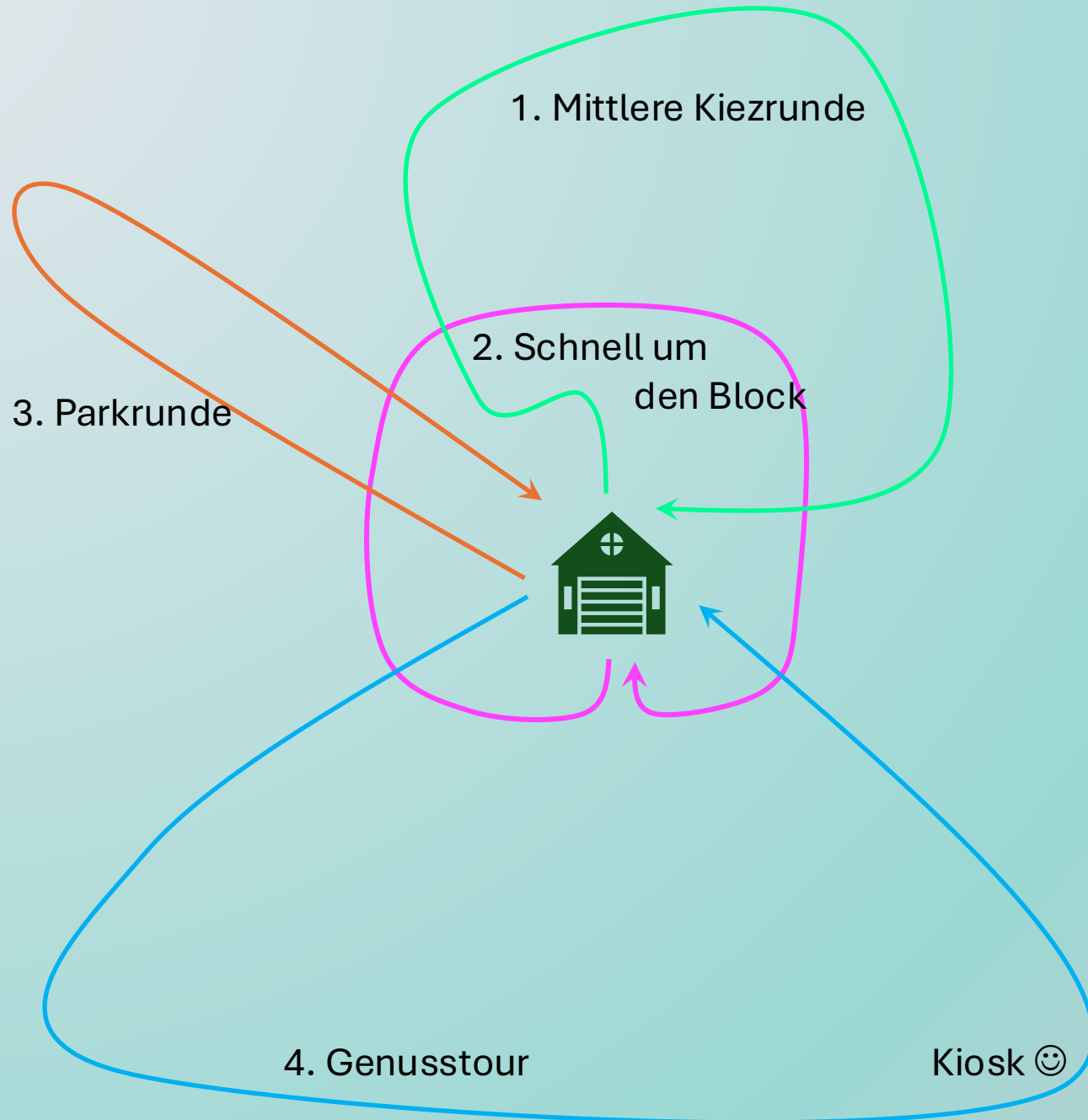
Maßnahme III



Weniger Maßnahmen



**Körperinsatz:
Spaziergänge erhöhen
nachweislich die mentale
Gesundheit und Kreativität**



**Körperinsatz:
Spaziergänge erhöhen
nachweislich die mentale
Gesundheit und Kreativität**

Danke!



Hans Rusinek



Hans.rusinek@philosophy-economics.de

Cultural Hacks – Quick Wins zum Mitnehmen

Not-to-Do-Liste

Am Ende jedes Monats notieren, womit man im kommenden Monat aufhören möchte

GehSpräche

Spaziergänge statt Sitzungen für mehr Empathie und Resonanz (Bonus: Spaziergangsrouten bei Outlook-Vermerken)

Reflection Time als Mandat

Mitarbeitende zu meetingfreien Zeit-fenstern verpflichtet

Nappuccino

Cappuccino + anschließender Mittagsschlaf

16:05-Termine

Termine, die uns zu Reflektionspausen zwingen

Anti-CVs

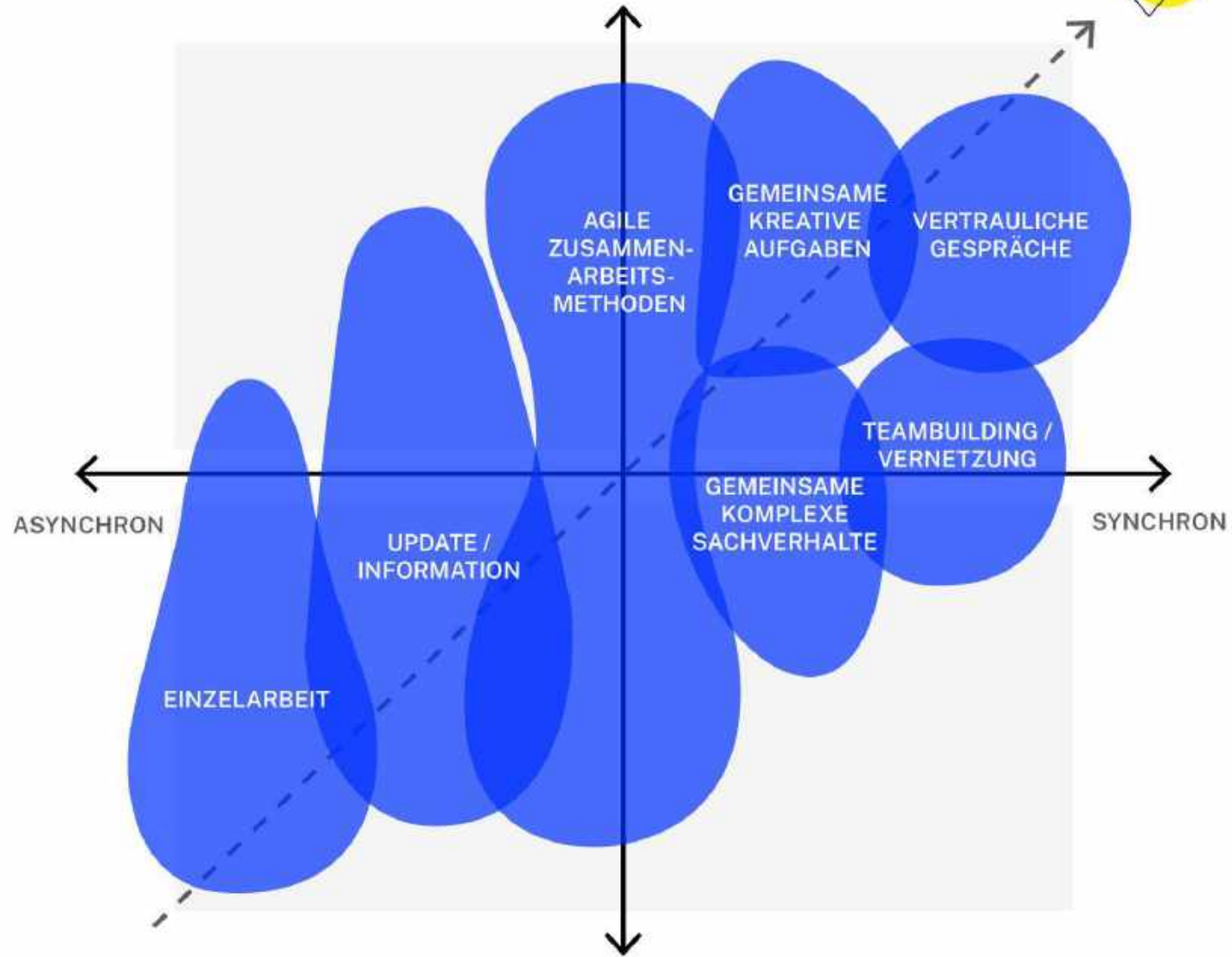
Bei Bewerbungen nicht mehr fragen, was man gemacht hat, sondern was man machen möchte

Zeitcontainer schaffen

Rituale als Technik des Einhausens in der Zeit (z.B. Mittwochs-Müsli-Frühstück)

Office

MEETINGRÄUME / EVENTBEREICH / SOCIAL SPACES / SCHREIBTISCH



Mobil

ZU HAUSE / OFF CAMPUS

Das Playbook!



Zeit-gemäÙes Wirtschaften

*Drucke das nur aus, wenn du mir versprichst,
es wirklich zu nutzen!*

Hans Rusinek
Forscher und Berater zur Zukunft der Arbeit
Universität St.Gallen



In diesem Playbook geht es um eine Pyramide und zwei Kurven



Die **Tageskurve der Chronotypes** hilft dir deinen Zeitrhythmus zu verstehen und deinen Tag entsprechend zu gestalten



Die **Wertepyramide** hilft dir, deine Werte zu entdecken und die Zeit, die du in sie investierst, zu priorisieren.



Die **Lebenskurve** zeigt dir, wie du deine Zukunft schon immer gestaltet hast, aus welcher Zeit du kommst und was du daraus für die nächsten Schritte lernen kannst.

Ich hoffe, es gefällt Dir - wenn es Dir nur einen Bruchteil dessen bringt, was es mir gebracht hat, kannst du diesen Hans als einen glücklichen Hans betrachten!

An die Arbeit,

Hans

PS: Alle Übungen lassen sich entweder auf Dich als Einzelperson oder auf Deine Organisation beziehen.

Die Tageskurven der Chronotypes

Meinen eigenen Rhythmus und den meiner Organisationsmitglieder verstehen

Jahreszeiten, Meereszeiten, Tageszeiten und Wachstums- und Stagnationszeiten von Biosystemen: Die Natur funktioniert in Rhythmen des Auf und Abs und nicht im immergleichen Takt der mechanischen Uhr. Dass wir Takt über Rhythmus stellen ist womöglich die Mutter aller gegenwärtigen Krisen.

Plot-Twist: Denn wir Menschen sind auch Teil der Natur, Teil der Umwelt (oder besser: Mit-Welt) Wer aber wie eine Uhr und nicht rhythmisch arbeitet, der führt letztendlich seine eigene Ressourcenkrise herbei und obendrein übersieht er die kreativen Potentiale einer anderen, besseren Art zu Arbeiten.

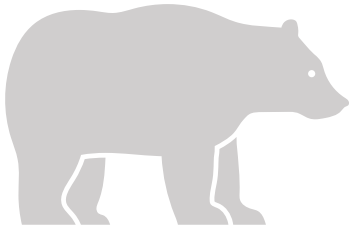
Einer Arbeit, die sich an unseren Chronotypen orientiert.

- I. In Folgenden kannst du deinen eigenen Rhythmus entdecken. Schau dir dazu zunächst die grobe Unterteilung anhand der vier Tiere an: Bist du jemand der nach dem Aufstehen sofort leistungsfähig ist, oder jemand der vor dem Bettgehen in Topform ist?**
- II. Male deine eigene Kurve auf und schau wie du deine Arbeit einteilst: Nutzt du die wirkungsvollste Zeit auch für die anspruchsvollsten Aufgaben, oder arbeitest du da Emails ab?**
- III. Schau welche verschiedenen Typen du im Team, in deiner Organisation hast und wie man Arbeit entsprechend gestalten kann**

Bär, Löwe, Delfin oder Wolf?

Ins Bett: 23:00 Aufwachen: 07:00

Focus: 10:00-14:00

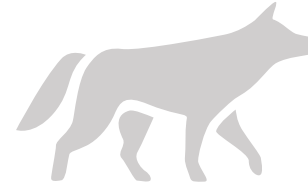


Bären

(50% der Bevölkerung)

Aufwachen bei Sonnenaufgang
Energieschwäche am Nachmittag
Müde bis zum EOD

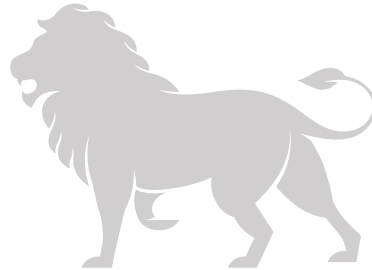
Ins Bett: 00:00 Aufwachen: 07:30 Focus: 17:00-00:00



(20% der Bevölkerung)

Mühe, aufzuwachen
Energieschub am späten Tag
Denken am besten in der Nacht

Ins Bett: 22:00 Aufwachen: 06:00 Focus: 08:00-12:00

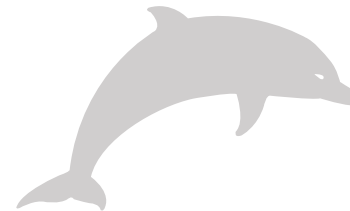


Löwen

(20% der Bevölkerung)

Der geborene Frühaufsteher
Verlieren im Laufe des Tages an Energie
Bevorzugen frühe Bettgehzeiten

Ins Bett: ≈23:30 Aufwachen: ≈06:30 Focus: ≈15:00-21:00

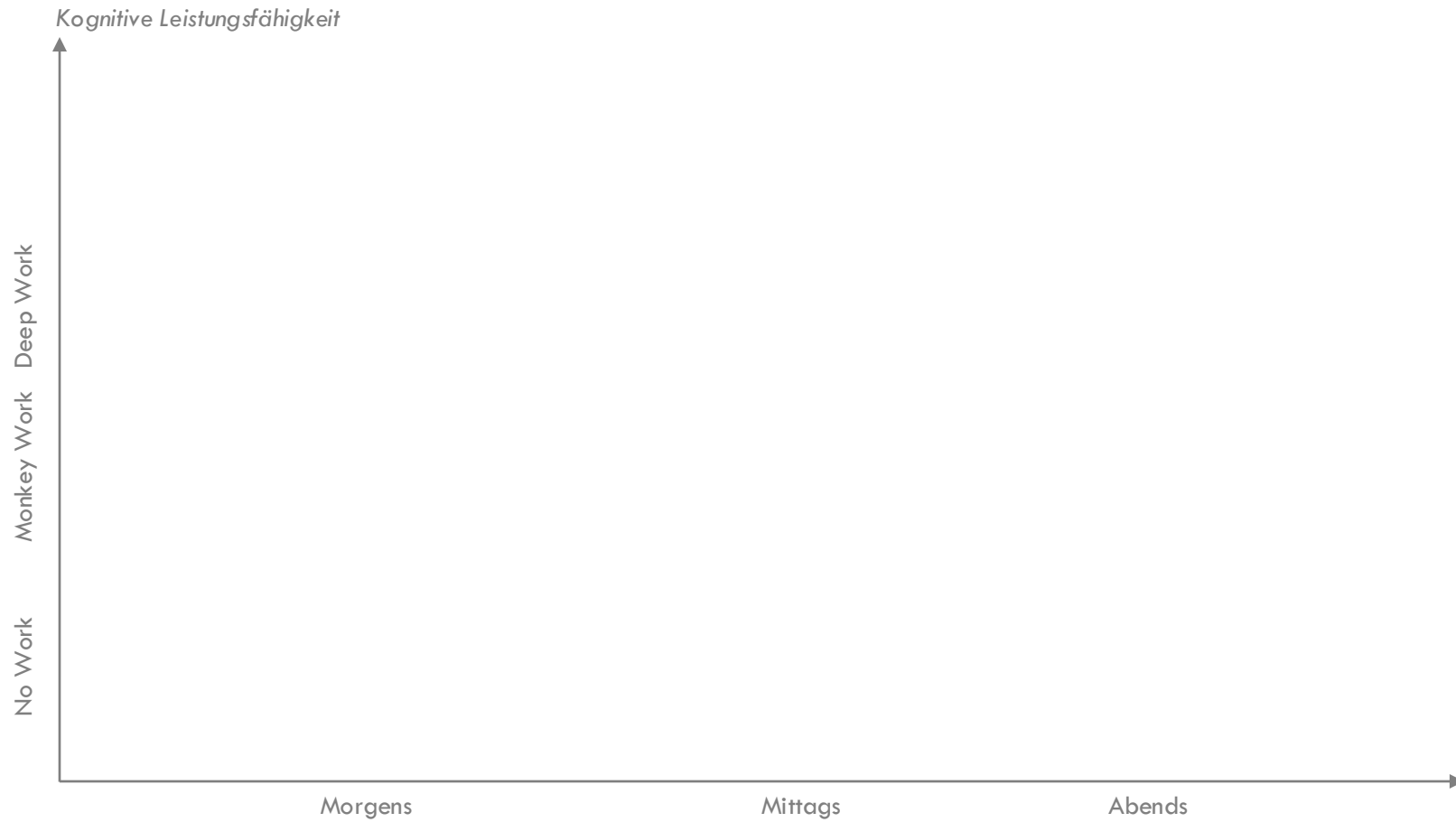


(10% der Bevölkerung)

Probleme mit dem Aufwachen UND Einschlafen
Flexibler Schlafrhythmus, Morgens ruhig angehen
Sollte keine Angst vor einem Nickerchen haben

Your Turn!

*Schütze ich die richtigen Zeitfenster?
Nutze ich die Täler zum kreativen Entspannen?*



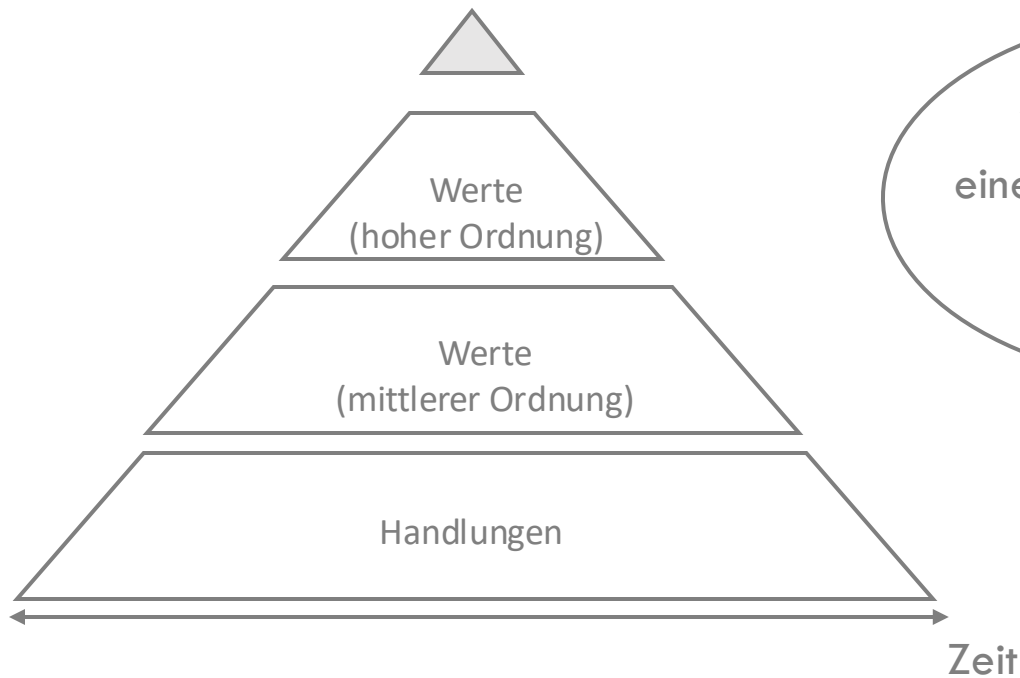
Die Aristotelische Pyramide

Integrität, Besonnenheit, Diversität? Die Zukunft basiert auf Werten, ob man sie nun mag oder nicht, es ist wichtig, die Werte kennenzulernen, die einen leiten (andernfalls werden andere einem ihre Werte aufzwingen!). Die Sache ist aber die: Man kann sich nicht dazu zwingen, bestimmte Werte zu haben. Aber: Du kannst die Werte, die dein Handeln leiten, jeden Tag neu entdecken. Werte offenbaren sich in unseren Handlungen, denn Handlungen sind immer teleologisch, sie sind auf ein höheres Gut gerichtet, ein Warum!

- I. **Nehme die Pyramide auf den folgenden Seiten und beginne damit, am unteren Ende alles aufzuschreiben, was du tust, alles, wofür Du Zeit investierst, z.B. ins Fitnessstudio zu gehen**
- II. **Dann folge der Argumentationsweise, die wir von 4-Jährigen kennen (und von den Backstreet Boys!): Tell my why!**
- III. **Voila, du verbindest deine Handlungen mit der untersten Ebene der Werte, z. B. ins Fitnessstudio gehen -> Warum? Psychische Gesundheit (es könnte aber auch heißen: Gewicht verlieren, an meine Grenzen gehen, den sozialen Aspekt genießen usw.)**
- IV. **Auch hier fragst du, warum dir diese Werte sind z. B. Warum psychische Gesundheit? -> Ich möchte ein netter Mensch sein, mit dem ich Zeit verbringen kann (oder: Für bessere Leistung / für Selbstliebe / für besseren Schlaf etc.**
- V. **Schau dir dann deine kleine Pyramide an: Handelt es sich hier um stabile? Oder gibt es 42 Aktionen, die zu Geld führen, und nur eine, die zu Gesundheit führt? Gibt es betrügerische Werte, z. B. Dinge, die du für wichtig hältst, zu denen es aber keine Handlungen gibt und die deshalb nicht in der Pyramide stehen?**
- VI. **Denke über die Zeit nach, die du für jede Handlung aufwendest: Spiegelt die Zeit, die du in bestimmte Handlungen investierst, die Bedeutung wider, die du den Werten beimisst, zu denen die Handlungen führen sollen?**

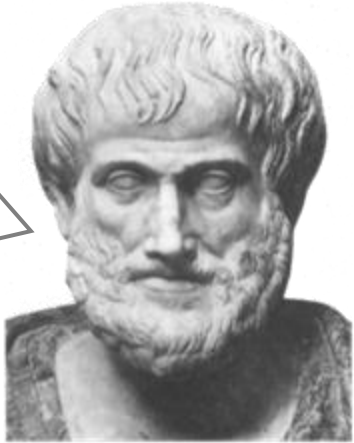
Die Aristotelische Pyramide

Meine eigene Wertarchitektur verstehen



Werte befinden sich in einer teleologischen Ordnung zueinander und zu unserem Handeln

Ungefähr so, Aristoteles



Wir können uns nicht zwingen etwas wertvoll zu finden

Ein echtes Beispiel

A. 28
Opernsängerin,
Single

Joggen

Erholung

Gesundheit

Bildung

Lesen

Zeit mit Freunden

Ausgehen

Musizieren

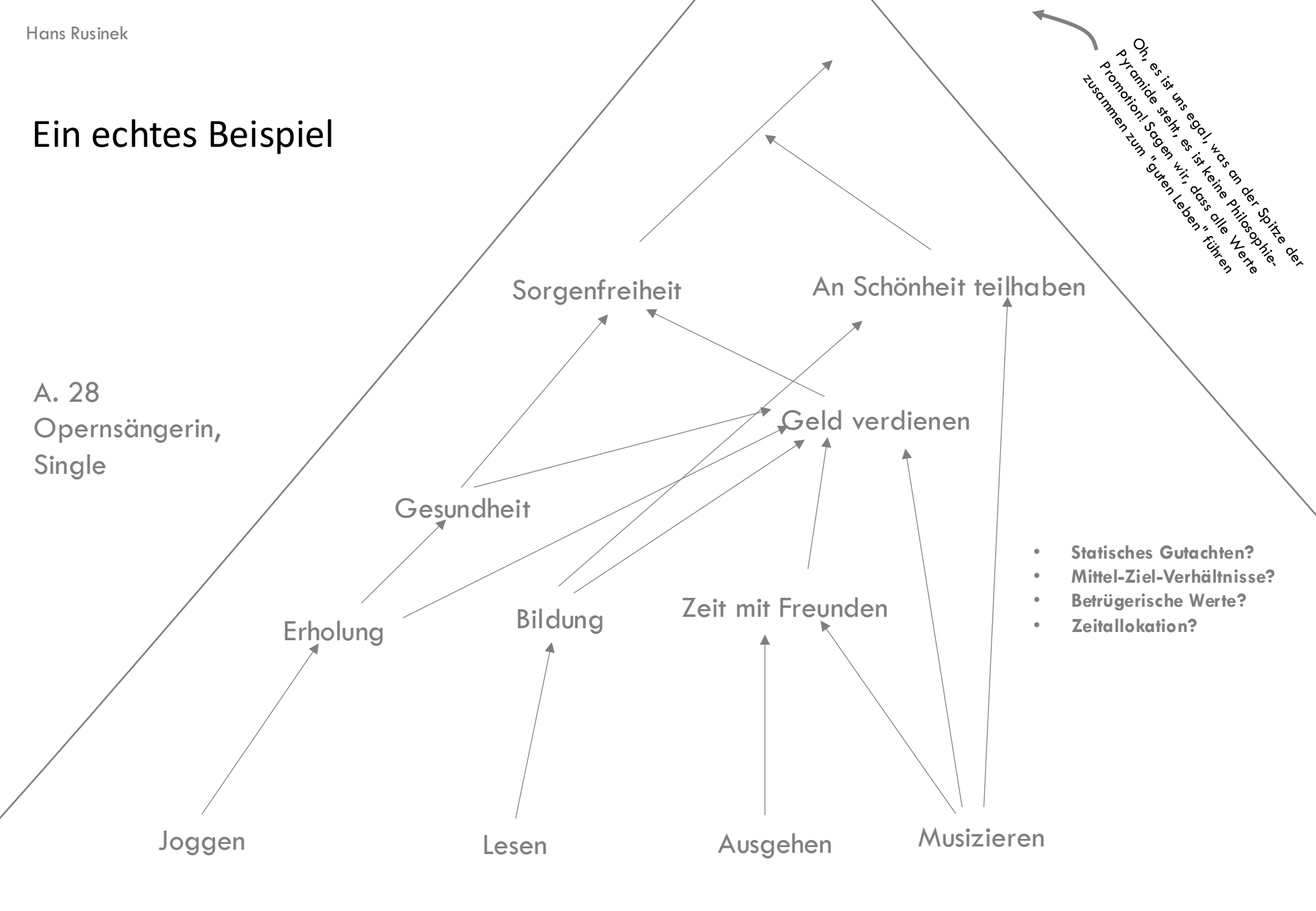
Geld verdienen

Sorgenfreiheit

An Schönheit teilhaben

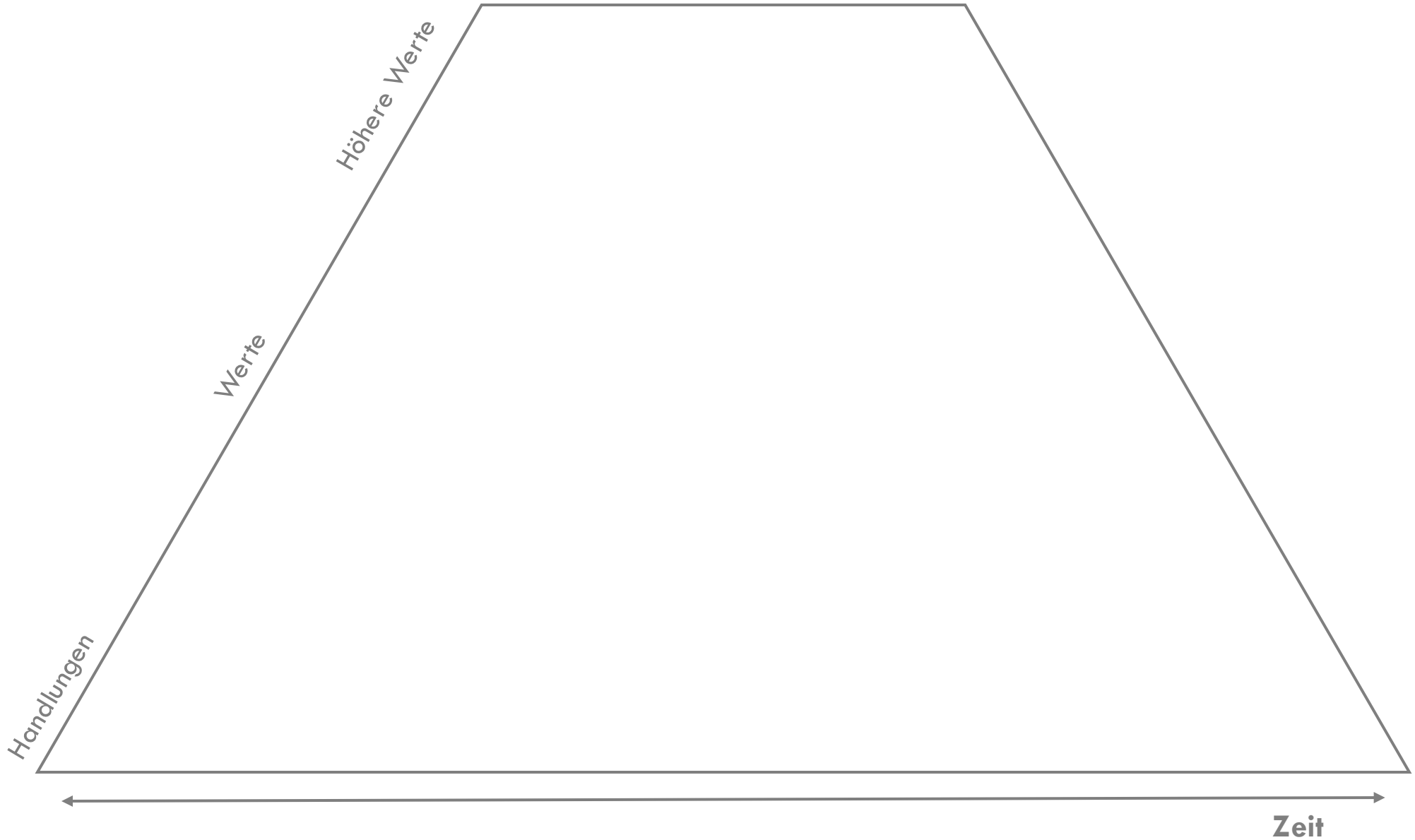
- Statisches Gutachten?
- Mittel-Ziel-Verhältnisse?
- Betrügerische Werte?
- Zeitallokation?

Oh, es ist uns egal, was an der Spitze der Pyramide steht, es ist keine Philosophie-Promotion! Sagen wir, dass alle Werte zusammen zum "guten Leben" führen



Werte und die Zeit, die sie brauchen!

Your turn!



Die Lebenskurve

Ein dynamisches Verständnis für die Zeit, aus der du kommst (und wie dich dies in die Zukunft führt!)

Historiker sagen, dass sie die wahren Experten für die Zukunft sind, da sie den Lauf der Zeit bis zur Gegenwart studieren...dem müssen wir nicht zustimmen!.

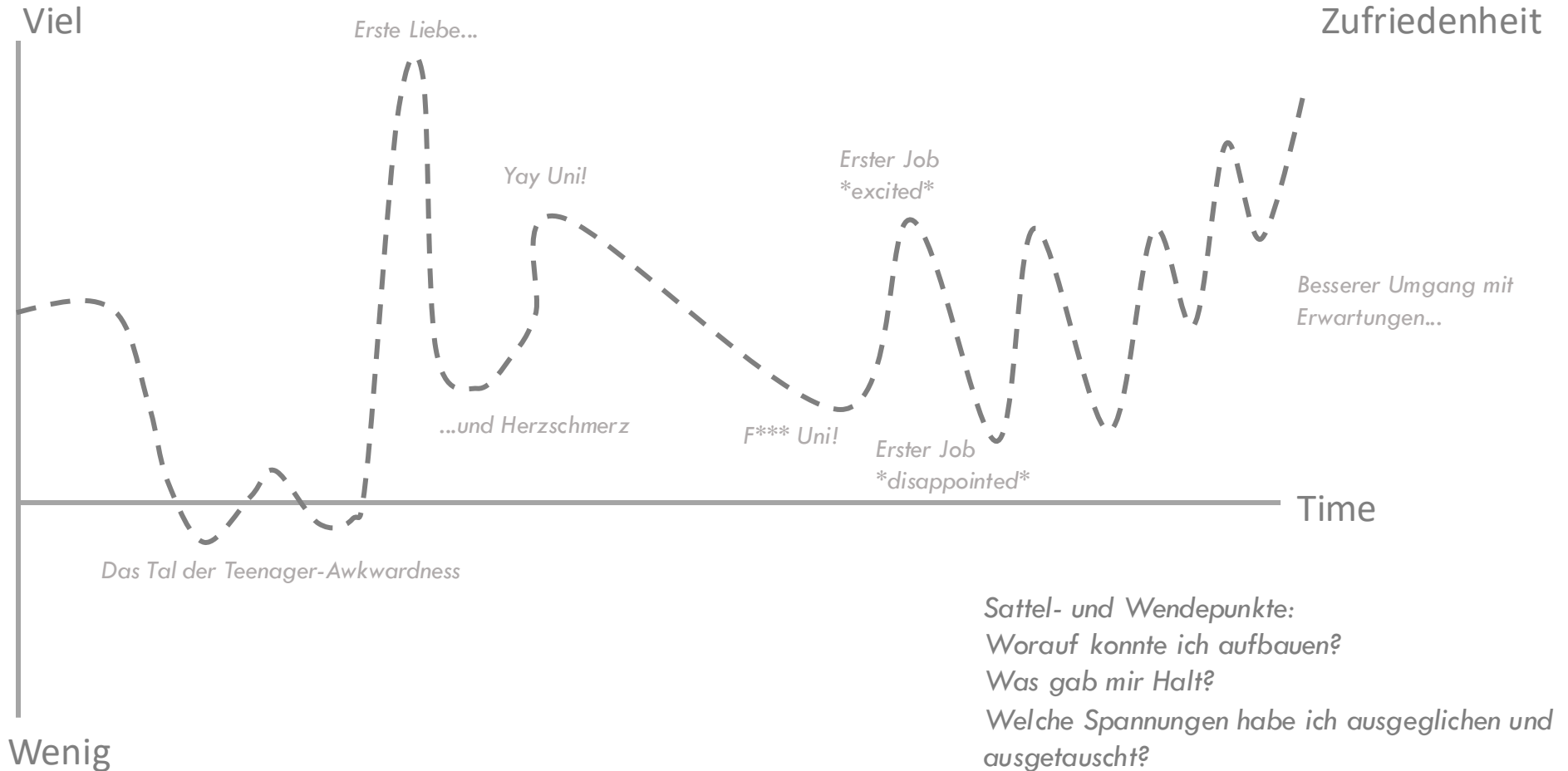
Aber es ist sicher eine hilfreiche (fast heilende!) Erfahrung zu verstehen, woher man kommt, was einen angetrieben hat und was man in seinem Leben bereits geschafft hat.

Wenn wir über die vor uns liegenden Veränderungen sprechen, denken wir zu oft, wir müssten etwas endlich beginnen, uns endlich radikal ändern, unseren Hintern endlich hochkriegen usw. Es ist viel besser zu erkennen, was wir bereits tun und wie wir darauf aufbauen und weitermachen können!

- I. Zeichne eine Kurve deines Wohlbefindens von der Kindheit bis heute, denke nicht zu viel darüber nach, vertraue deiner Intuition!**
- II. Schau dir die Kurve an und achte besonders auf die Tiefpunkte: Was hat dich angetrieben? Gerade für erfolgsorientierte Menschen, die nach Anerkennung gieren, ist es sehr interessant zu erfahren, wie sie in Zeiten ohne Lorbeeren und Applaus zurechtgekommen sind...**
- III. Bonus-Übung: Wenn Du die Dinge komplizierter machen willst, kannst du eine Vielzahl von Kurven zeichnen, z.B. eine Freiheits-Kurve, Geld-Kurve, Glücks-Kurve, Liebes-Kurve - wie im zweiten Beispiel!**

Die Lebenskurve: Beispiel

Eine typische Lebenskurve (aber Deine könnte ganz anders aussehen!)



Aber jetzt: Your Turn!

- *Sattel- und Wendepunkte:*
- *Worauf konnte ich aufbauen?*
- *Was gab mir Halt?*
- *Welche Spannungen habe ich ausgeglichen und ausgetauscht?*



Vielen Dank!

Und zögere nicht, mich bei Fragen und Kommentaren anzusprechen!



Hans Rusinek



Hans.rusinek@philosophy-economics.de