

HOCHSCHULE

Studienstiftung führt Begabtest ein

Die Studienstiftung des deutschen Volkes führt nächstes Jahr einen bundesweiten Begabungs- und Studierfähigkeitstest ein. „Das ist eine kleine Revolution“, sagte der Generalsekretär des größten deutschen Begabtenförderwerkes, Gerhard Teufel, in der Wochenzeitung „Die Zeit“. „Bislang musste jeder entdeckt werden; heute kann man von sich aus sagen: Ich bin begabt!“ Der Test wird europaweit ausgeschrieben und gilt schon für die Abiturienten des Jahrgangs 2008. Er soll nicht nur Intelligenz sondern auch intellektuelle Fähigkeiten testen. Die Studienstiftung hofft mit dem neuen Zugangsweg, das Bewerberpotenzial hochbegabter junger Leute besser auszuschöpfen. Bislang werden die 9000 Stipendiaten von Schulleitern, Prüfungsämtern oder Professoren vorgeschlagen. AFP

Immer mehr Studenten werden seelisch krank

Seit der Einführung der neuen Bachelor- und Masterstudiengänge leiden nach Ansicht von Hochschulseelsorgern immer mehr Studenten unter Stress und psychischen Krankheiten. „Wir erhalten Rückmeldung von den Hochschulen und Studentenwerken, dass die Zahl der Studenten mit Depressionen oder Burn-Out-Syndrom wächst“, sagte Robert Lappy vom Erzbischöflichen Ordinariat München. Die neuen Studiengänge seien stark verschult und in vielen Seminaren gebe es Anwesenheitspflicht. Gleichzeitig müssten die Studenten aber oft auch noch selbst für ihren Lebensunterhalt aufkommen, weil in Deutschland im Vergleich zu den USA oder Großbritannien das Stipendienwesen zu wenig ausgeprägt sei, so die Kritik der Hochschulseelsorger. dpa

URLAUBSGELD

Landwirtschaft zahlt am wenigsten

Die Höhe des Urlaubsgeldes hängt stark von der Branche ab. Beschäftigte in der mittleren Lohn- und Gehaltsgruppe erhalten in diesem Jahr zwischen 155 und 1944 Euro als tarifliches Urlaubsgeld. Das teilt die Hans-Böckler-Stiftung in Düsseldorf mit. Am wenigsten Geld für die Reisekasse bekommen Beschäftigte in der Landwirtschaft (155 bis 184 Euro) und im Steinkohlenbergbau (156 Euro). Die höchsten Zahlungen erhalten Arbeitnehmer in der Holz- und Kunststoffverarbeitung (1184 bis 1944 Euro), in der Druckindustrie (1634 Euro) sowie in der Metallindustrie (1375 Euro). Verglichen mit 2007 ist das tarifliche Urlaubsgeld in gut einem Drittel der untersuchten Branchen angestiegen. Die Erhöhungen lagen zwischen 3 und 4,1 Prozent. In mehr als der Hälfte der ausgewerteten Branchen hat sich das Urlaubsgeld im laufenden Jahr allerdings nicht verändert. Im Westen Deutschlands ist das Urlaubsgeld oft höher als in den östlichen Bundesländern. Im öffentlichen Dienst und in der Stahlindustrie gibt es den Angaben zufolge kein gesondertes tarifliches Urlaubsgeld. Es wird mit dem Weihnachtsgeld zu einer einheitlichen Jahressonderzahlung zusammengefasst. Auch im Bankgewerbe wird kein tarifliches Urlaubsgeld gezahlt. dpa

INHALT

Weichei oder Monster?

Gestern noch Kollege – heute zum Vorgesetzten befördert. Wie Sie Fehler vermeiden
Seite 2

Dauerlächeln macht krank

Verordnete Fröhlichkeit kann zu Depressionen und Kreislaufproblemen führen
Seite 4

Studieren wie in 1001 Nacht

Der Emir von Qatar setzt in dem reichen Golfstaat auf den Umbau zur Wissensgesellschaft
Seite 7

MBA-Titel fördert die Hotelkarriere

Auch im Gastgewerbe werden akademische Weihen immer wichtiger
Seite 8

Karriere Welt:

Eine Veröffentlichung der Redaktion Sonderthemen für die WELT

Redaktionsleitung: Astrid Gmeinski-Walter
Stv.: Klaus Ries

Redaktion: Dr. Anke-Sophie Meyer (verantwortl.), Marie-Therese Necessian, Christina Petrick-Löhr

Layout: Katja Wischniewski, Walter Lendl

Anzeigenleitung: Clemens Braun

Sylvia Priehn (Aus- und Weiterbildung)

Michael Hauße (Stellenanzeigen)

Internet: welt.de/stellenmarkt



Zu viele unterschiedliche Reize auf einmal verhindern effektives Arbeiten

So schützen Sie sich gegen Reizüberflutung

Zu viele E-Mails, Anrufe und Videokonferenzen behindern die Arbeit und machen ineffizient.

Wie Sie Unterbrechungen eingrenzen

Von Kirsten Schiekiera

Effizient arbeiten

Experten raten dringend davon ab, akustische oder optische E-Mail-Benachrichtigungs-Signale einzurichten. Wenn das wohlbekannte „Pling!“ ertönt oder am Bildschirm ein rotes Fähnchen weht, will man meist sofort wissen, was gerade Interessantes eingetroffen ist. Besser ist es E-Mails zu festgelegten Zeitpunkten, zum Beispiel morgens, mittags und abends, abzurufen und zu beantworten. In der Zwischenzeit sollte das Mailprogramm am Besten geschlossen bleiben.

Sinnvoll ist es, verschiedene Geräte für die berufliche und private Kommunikation zu benutzen. Wer für den Vorgesetzten nicht mehr erreichbar sein mag, will oft trotzdem noch von der Familie und von Freunden angerufen werden können. Das Gleiche gilt für E-Mail-Adressen. Verschiedene Adressen für dienstliche und private Belange sollten so wenig wie möglich vermischt werden.

Handys und Blackberrys, die beruflich genutzt werden, sollten nach Feierabend, am Wochenende und im Urlaub auch ausgeschaltet bleiben. Wichtig ist es, sich grundsätzlich bewusst zu machen, dass man längst nicht auf jede Kommunikationsanforderung anspringen muss. Auf eine Mailbox-Nachricht oder auf den Erhalt einer SMS braucht man in der Regel nicht umgehend reagieren. So häufig wie möglich hinterfragen, ob alles was an einen mit höchster Prioritätsstufe herangetragen wird, auch wirklich wichtig ist.

Buchtipp: Miriam Meckel, „Das Glück der Unerreichbarkeit“, Murmann Verlag, 18 Euro

Der Wahnsinn hat verschiedene Namen: Handy, Blackberry, W-Lan-Anschluss, E-Mail, MMS und Videokonferenz. Während man auf dem Handy spricht, meldet sich per Anruf-Funktion schon der nächste Anrufer. Zeigentlich macht sich der Festnetz-Anschluss bemerkbar und auf dem Computer treffen sechs neue E-Mails ein. Seit jeder mit jedem vernetzt ist, scheint der Arbeitstag aus einer endlosen Kette von Kommunikationseinheiten zu bestehen. Manch einer kommt nach einem langen Arbeitstag nach Hause und fragt sich, was er eigentlich getan hat – außer zu telefonieren und zu mailen, natürlich.

Irgendwann hätten die Kommunikationsanforderungen, die täglich an sie herangetragen wurden, angefangen ihr Leben zu bestimmen, schreibt die Wissenschaftlerin und Journalistin Miriam Meckel in ihrem Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“. Obwohl ihr Arbeitsvolumen nicht angewachsen war, habe sie immer mehr Stunden für ihre Arbeit verwandt und dabei gleichzeitig weniger Zeit gehabt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Dinge in Ruhe zu durchdenken. „Ich war immer online, immer auf Stand-by und immer erreichbar. Aber ich war eigentlich nie mehr richtig da“, schreibt sie.

Niemand wird bestreiten, dass E-Mails oder Handys den Arbeitsalltag erheblich erleichtern und effizienter machen können. Doch in vielen Fällen scheint sich die moderne Kommunikation bereits verselbständigt zu haben. Die Zeit, die man durch elektronische Post und durch mobile Telefonate sparen kann, wird aufgehoben durch den Aufwand, den der Umgang mit den modernen Kommunikationsmitteln fordert. Der Elektronikhersteller Plantronics hat ermittelt, dass ein Angestellter mittlerweile zwei Stunden pro Tag mit dem Schreiben und Beantworten von überflüssigen E-Mails verbringt. Und die New Yorker Technologiefirma Basex rechnet vor, dass die amerikanische Volkswirtschaft durch die ständigen Störungen am Arbeits-

platz jährlich 588 Milliarden Dollar verliert. Weiteren einschlägigen Studien zufolge kann sich der durchschnittliche Büroarbeiter elf Minuten mit einem Thema beschäftigen, bevor er unterbrochen wird.

„Das Tagesgeschäft findet immer seltener statt. Die Firmen arbeiten schneller, sind aber keineswegs produktiver geworden“, sagt Gunter Meier aus dem bayerischen Schwabach, der in Seminaren Teams und Manager schult, mit der Flut von E-Mails zurecht zu kommen. „Es hat sich schon längst eine Kultur des gegenseitigen Störens etabliert“, sagt Meier. Häufig hat er beobachtet, wie Mitarbeiter während einer Konferenz den E-Mail-Eingang auf ihren Blackberrys und Laptops überwachen. Bei anderen Konferenzteilnehmern klingelt permanent das Handy. Einige Anrufe werden am Tisch erledigt, andere im Flur. „Wo zu wird eine Konferenz veranstaltet, wenn ohnehin niemand zuhört?“, fragt Meier in solchen Fällen. „Das Problembewusstsein für dieses Verhalten ist gerade bei Führungskräften nicht sehr ausgeprägt.“

Die ständige Erreichbarkeit des modernen Menschen lässt auch zunehmend die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwinden. Während es einst gesellschaftlich geächtet war, sonntags oder nach zwanzig Uhr Kollegen anzurufen, plagen mittlerweile kaum noch jemanden Hemmungen, seine Umwelt rund um die Uhr mit Anrufen zu traktieren. Zudem schwinden die letzten Ruheinseln der elektronischen Erreichbarkeit mehr und mehr: ICEs sind nahezu flächendeckend mit Steckdosen für Laptops und W-Lan-Anschlüssen ausgerüstet. Einige Fluglinien erlauben bereits Handy-Telefonate an Bord.

Wem keine Pause, keine Erholung, keine Regeneration gegönnt wird, der brennt irgendwann körperlich und psychisch aus.

Der Kommunikationsstress raubt somit nicht nur wertvolle Arbeitszeit – die Konzentration des modernen Menschen leidet beträchtlich bei dem ständigen Konzert an Klingeltonen und akustischen E-Mail-Benachrichtigungs-Signalen. Meier zitiert gerne ei-

ne Studie des Londoner Kings College, die mit mehr als 1000 Probanden durchgeführt wurde. Die Forscher stellten einer Testgruppe eine Aufgabe und traktieren sie währenddessen mit E-Mails. Eine Kontrollgruppe bekam die gleiche Aufgabe gestellt und konsumierte dabei Marihuana. Das Ergebnis: Die Probanden, die Drogen genommen hatten, waren besser in der Lage, ihre Arbeit zu erledigen, als die Mitstreiter aus der ersten Gruppe, bei denen der Intelligenzquotient während des Experiments stark abfiel. Rechnet man dieses Ergebnis auf den ganz normalen Büroalltag hoch, dann arbeiten Millionen Menschen täglich unter Kiffer-Niveau.

„Warum lassen wir uns tyrannisieren von den Möglichkeiten der technischen Kommunikation, die – richtig verwendet – doch eine Hilfe sein können? Warum tyrannisieren wir uns selbst?“, fragt Miriam Meckel. Alles wäre viel einfacher, wenn man die technischen Kommunikationsmittel einfach mal abschalten würde. Doch gerade das gelingt nur Wenigen. Der eigentliche Grund, aus dem wir ständig erreichbar sein wollen, so Meckel, liegt in der Natur des Menschen begründet, der stets nach Aufmerksamkeit lechzt. „Wir wollen beachtet werden, beteiligt sein am Spiel der Wichtigen und Wahrgenommenen. Immer ganz vorne bei denen, die Informationen senden und empfangen und so die Agenda setzen: Ich maile, also bin ich.“

Eine Einschätzung, die auch Gunter Meier teilt. Mitunter, so berichtet er, würden ihm seine Klienten ihren Posteingang zeigen und sagen: „Schauen Sie mal, dieser Mitarbeiter schickt mir im Abstand von zehn Minuten E-Mails! Darauf muss ich doch reagieren!“. Meiers Aufgabe ist es, seinen Klienten zu erklären, was eigentlich schief läuft. „Auch geschäftlicher E-Mail-Verkehr hat eine Beziehungsebene. Ein Mitarbeiter, der seinem Chef ständig E-Mails schickt, will in Wirklichkeit Streicheleinheiten“, sagt der Kommunikationsexperte. „Oft genug sind auch strukturelle Probleme die Ursache, wenn zuviel kommuniziert wird. Die Mitarbeiter rufen ihre Vorgesetzten ständig an, um sich bei allen Kleinig-

keiten versichern zu lassen, dass sie richtig handeln.“ Sollen wir das wirklich so machen? Kann ich in die Präsentation noch einen weiteren Punkt aufnehmen? Rück-Delegation nennt Meier dieses gleichermaßen weit verbreitete und unerwünschte Verhalten, dem durch die grenzenlosen Kommunikationsmöglichkeiten Vorschub geleistet wird. Früher wurde entschieden, heute wird endlos kommuniziert, ehe man auf den Punkt kommt.

Die ständigen Unterbrechungen, die einen ganz normalen Arbeitstag zerschneiden, sind längst nicht mehr das einzige Problem. Der moderne Mensch ist bereits so sehr auf die ständigen Störungen von außen abgerichtet, dass er sich auch noch in einer Art vorausseilenden Gehorsam wie ein Pawlowscher Hund auf jede mögliche Störquelle stürzt.

Kaum ist die Mittagspause vorbei, da wird der E-Mail-Eingang kontrolliert. Ist die Besprechung beendet, wird umgehend die Mobilbox abgehört. Gerade an diesem Punkt könne man bei sich selbst ansetzen, meint Meier. Man sollte sich fragen: Erwarte ich jetzt wirklich einen wichtigen Anruf? Habe ich überhaupt Zeit, zurückzurufen oder eine Mail zu beantworten? Oder sollte ich das alles lieber morgen früh tun?

Experten wie Meier unterscheiden zwischen synchroner und asynchroner Kommunikation. Ein persönliches Gespräch oder ein Telefonat sind synchrone Kommunikationsformen, bei der die Beteiligten zeitgleich miteinander in Kontakt sind. Briefe, E-Mails und SMS sind dagegen eindeutig asynchrone Kommunikationsformen. Der eine schickt etwas los und der andere liest es und beantwortet es zu einem späteren Zeitpunkt. „Es ist ein Grundproblem, dass viele E-Mails in den Stand eines synchronen Kommunikationsmittels erheben, und glauben darauf sofort reagieren zu müssen“, sagt er. Auch ansonsten hält sich sein Mittel mit den Kommunikations-Geplagten dieser Erde in Grenzen. „Wir sind alle nicht nur Opfer, sondern auch Täter“, sagt der Kommunikationsexperte. „Kaum jemand hinterfragt doch, ob ein Handy-Anruf und damit eine Störung gerechtfertigt sind?“