



JEDEN TAG FEEL GOOD HEIMO HAMMER GESCHÄFTSFÜHRER KRAFTWERK

„Neben dem Job abschalten“ klingt wie eine Floskel, die jeder gerne verwendet. Was heißt das für Sie persönlich, wenn Sie „vom Job abschalten“? Welches Ziel verfolgen Sie dabei?

Ich bin jetzt 30 Jahre in der Werbung und mir war nie langweilig. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sind schon längst aufgelöst. Mir geht es um Quality-Time, wenn ich jeden Tag auf meine sieben Stunden Schlaf komme. Ohne Stress und ohne schlechtes Gewissen nehme ich mir meine Pausen unter der Woche und am Wochenende. Ich gehe auch zwischen sechs und sieben Wochen

im Jahr auf Urlaub. Ich bin davon überzeugt, dass nur ausgeschlafene und ausgeglichene Menschen positive Energie ins Team bringen, und damit kommt auch der Erfolg. Ich gehe jeden Tag gerne in die Agentur, um das Team von kraftwerk mit positiver Energie zu führen.

Welche Aktivitäten betreiben Sie, wenn Sie „vom Job abschalten“?

Das Wichtigste ist, sich jeden Tag „freie Zeit und feel good“ einzuplanen und auch einzuhalten. Ich bin ein Familien-, Natur- und Sporttyp. Das bedeutet, dass ich mir jeden Tag in der Früh zwei Stunden für die Familie Zeit nehme. Während dem Job und am Abend nehme ich mir die Zeit, um Rad zu fahren und ins Fitnessstudio zu gehen. Wenn ich schlafen gehe, dann bleibt das Smartphone im Wohnzimmer und ein gutes Buch oder Magazin bringen mich auf andere Gedanken. „Always on“ (24/7) ist Schwachsinn.

Wie viel Zeit wenden Sie pro Woche dafür auf?

In einer Woche ohne Pitch und große Kampagnen komme ich auf circa 20 Stunden Familie, acht Stunden Sport und zwölf Stunden

Natur. Man glaubt gar nicht, wie einfach das ist, wenn man seine Zeit einfach nutzt.

Heißt „abschalten“ dann auch wirklich abschalten, sind Sie dann für Ihre beruflichen Aktivitäten nicht erreichbar?

Wenn Pitches, große Deals oder große Kampagnen laufen, ist es schwer, nicht erreichbar zu sein. Für mich heißt aber abschalten abschalten. Viele Kunden sind in derselben Situation und verstehen es ohnehin, wenn man „nicht erreichbar“ ist. Meine Kunden wissen, dass ich immer zurückrufe bzw. proaktiv Dinge kommuniziere, zum Beispiel Urlaub oder Wochenende.

Inwiefern hat die Corona-Epidemie am „Abschalten“ etwas verändert?

Corona hat unser aller Leben massiv verändert, nur meines nicht ;-). Wir von kraftwerk arbeiten mit agilen Methoden, mit digitalen Tools und Plattformen schon seit Jahren. Wer heute Zoom-Screenshots postet, ist von gestern. Corona hat die ganze Branche überzeugt, dass Homeoffice nicht Urlaub ist und digitale Tools nützlich sind. Dass man auch zu viel Homeoffice bekommen kann, war mir zumindest neu. Es kommt auf den Job und auf die Person an. Ich glaube, dass Corona die Anwesenheit im Büro entmystifiziert hat. Wer den Mitarbeitenden vertraut, bekommt das Vertrauen durch gute Stimmung und gute Arbeit zurück.

Was liegt Ihnen zu diesem Thema noch am Herzen?

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren massiv verändert: Alles wird schneller, komplexer und agiler. Das Wort Pause oder Abschalten bedeutet in der Wirtschaft oft, „es wird nicht gearbeitet“. Das Wichtigste ist jedoch, Vertrauen in Menschen zu haben. Wer Menschen zugesteht, Verantwortung für die eigene Zeit und Arbeit zu übernehmen, wird überrascht sein, dass es nicht um Zeit oder Anwesenheit, sondern um die Motivation und Einstellung der Menschen zur Arbeit geht. Abschalten oder den Kopf frei zu bekommen, braucht jeder von uns und sollte von jeder Führungskraft eingefordert werden. Es geht um einen Wertewandel im Management von Teams.

ABSCHALTEN IM AUTO URSULA ARNOLD CEO MINDSHARE AUSTRIA

„Neben dem Job abschalten“ klingt wie eine Floskel, die jeder gerne verwendet. Was heißt das für Sie persönlich, wenn Sie „vom Job abschalten“?

Welches Ziel verfolgen Sie dabei?

„Vom Job abschalten“ mache ich nicht bewusst, weil ich meine Gedanken immer dabei habe und ich als CEO erreichbar sein muss.

Welche Aktivitäten betreiben Sie, wenn Sie „vom Job abschalten“?

Was ich unter der Woche jeden Tag mache, ist, den Weg nach Hause zu nutzen, um „herunterzuschalten“. Ich höre zum Beispiel keine Musik im Auto und lasse in dieser Zeit den Tag Revue passieren. Zu Hause wartet meine Familie auf mich. Das alleine bringt schon ein Umschalten in eine andere Welt mit sich, der ich mich dann auch zu 100 Prozent widme.

Wie viel Zeit wenden Sie pro Woche dafür auf?

Das ist die Nachhauseweg-Zeit im Auto.

Heißt „abschalten“ dann auch wirklich abschalten, sind Sie dann für Ihre beruflichen Aktivitäten nicht erreichbar?

Noch vor der Corona-Epidemie konnte ich am besten während meiner weiten Reisen abschalten. Der Zeitunterschied, der alleine durch Fernreisen entsteht, bringt tatsächlich die Möglichkeit, wirklich abzuschalten.

Inwiefern hat die Corona-Epidemie am „Abschalten“ etwas verändert?

Wir machen solange Urlaub in Österreich, den wir soeben schätzen gelernt haben.

