Die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts: vom Burnout zum Boreout

Stress am Arbeitsplatz gehört heute einfach dazu. Wer nicht gestresst ist, ist scheinbar nicht wichtig. Deshalb wird Stress oft übertrieben dargestellt. Natürlich gibt es sie, die gestressten Arbeitnehmer, die vom Unternehmen ausgequetscht werden wie eine Zitrone. Aber es gibt auch das Gegenteil. Davon handelt dieses Buch. Aussagen zum Thema Stress sind also mit Vorsicht zu genießen – er gehört nicht nur einfach zum guten Ton, sondern ist sozial erwünscht und hat einen wesentlich höheren Unterhaltungswert als zum Beispiel Langeweile.

Das Thema Arbeitsstress dominiert viele Feierabendgespräche. Doch wenn es nicht beim oberflächlichen Geplänkel bleibt und die Unterhaltung eher in die Tiefe geht, stellt sich plötzlich heraus, dass viele Arbeitnehmer meilenweit davon entfernt sind, gestresst zu sein. Das Gegenteil ist der Fall. Sie sind unterfordert, desinteressiert und unendlich gelangweilt – keine Spur von Herausforderung oder Interesse an dem, was sie täglich tun. Gemäß einer Umfrage von Kelly Services, einem internationalen Personalvermittlungs-Unternehmen, liegt der gesamteuropäische Durchschnitt der Arbeitnehmer, die sich gestresst fühlen, bei 27 Prozent.

Uns interessieren in diesem Buch die restlichen 73 Prozent – jene Arbeitnehmer, die sich irgendwo zwischen „Stressaufkommen gerade richtig“ und „unterfordert“ verorten. Es geht also nicht um Stress, sondern um das Gegenteil davon: Es geht nicht um den Burnout, sondern um den Boreout.

Unterforderung, Desinteresse und Langeweile als wesentliche Elemente der Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts? Wahrscheinlich denken Sie jetzt, das sei in Zeiten der Globalisierung doch gänzlich unmöglich. Wir müssten doch eher über- statt unterfordert sein. Wer kennt denn schon Langeweile bei der Arbeit? Vergegenwärtigen Sie sich aber auch einmal Ihr berufliches Umfeld: Haben Sie keinen

© des Titels »Diagnose Boreout« (ISBN 978-3-636-01462-7)
2007 by Redline Wirtschaft, Redline GmbH, Heidelberg
Nähere Informationen unter: http://www.redline-wirtschaft.de

Arbeitskollegen, bei dem Sie nicht genau wissen, was er den ganzen Tag über tut? Was eigentlich seine Aufgaben sind? Der vielleicht sogar den Anschein erweckt, gestresst zu sein, es aber unter Umständen gar nicht ist? Vielleicht überzeugen Sie die Resultate der folgenden zwei Umfragen:

- Eine Untersuchung der Gallup Organization besagt, dass sich in Deutschland 87 Prozent aller Beschäftigten gering oder gar nicht an ihr Unternehmen gebunden fühlen. Die Studie sieht die Ursachen unter anderem darin, dass sieben von zehn Befragten keine Position ausfüllen, die ihnen wirklich liegt.
- Für Salary.com und AOL befragte Dan Malachowski im Jahr 2005 mehr als 10.000 Arbeitnehmer zum Thema Zeitverschwendung am Arbeitsplatz. Das Resultat: 33,2 Prozent dieser Gruppe sagten aus, sie hätten bei der Arbeit nicht genug zu tun, sind also unterfordert.

Mit anderen Worten: Unzählige Arbeitnehmer sind keinesfalls im Stress, obwohl immer so viel davon geredet wird, sondern verfügen tatsächlich über „Freizeit“ bei der Arbeit. Und diese Zeitspanne ist nicht so gering, wie man meinen könnte. Um nochmals die Untersuchung von Salary.com und AOL zu zitieren: Die Umfrage zeigt, dass die unterforderten Arbeitnehmer an ihrem Arbeitsplatz und während ihrer Arbeitszeit täglich zwei Stunden private Dinge erledigen – Dinge, die nichts mit dem zu tun haben, wofür sie eigentlich bezahlt werden: Sie schreiben unzählige private E-Mails, surfen zum eigenen Vergnügen im Internet und nutzen das enorme Angebot an Websites, die dabei behilflich sind, die Präsenzzeiten am Arbeitsplatz irgendwie zu überbrücken. Da gibt es Sites mit Spielen, bei denen es beispielsweise für ein Rennen mit dem Bürostuhl Punkte gibt, Tipps zur Überbrückung von langweiligen Meetings – Bullshit Bingo ist in dieser Hinsicht wohl die bekannteste Unterhaltung – oder brandneue Videos, die erklären, wie man mit einer Packung Pfefferminzdragees aus einer Cola-Flasche einen Springbrunnen machen kann. Manche der gelangweilten Arbeitnehmer entwickeln gar eine eigene Geschäftsidee und planen dann ihre zukünftige

© des Titels »Diagnose Boreout« (ISBN 978-3-636-01462-7)
2007 by Redline Wirtschaft, Redline GmbH, Heidelberg
Nähere Informationen unter: http://www.redline-wirtschaft.de

Selbstständigkeit am Arbeitsplatz. Dass all dies nicht mehr unter die Kategorie der kreativen Pausen am Arbeitsplatz fällt, erklärt sich wohl von selbst.

Es gibt Softwarefirmen, die können haargenau ausrechnen, wie viel Zeit sich mit schnelleren Programmen oder Rechnern sparen ließe. Auf 500 Mitarbeitende kommen dann schnell zwei Arbeitsstellen in einem Jahr – und das allein wegen der Wartezeiten, die durch zu langsame Hard- und Software entstehen. Trotz allem sprechen wir aber nur von ein paar Sekunden pro Tag und Mitarbeiter. Eine lächerliche Größe, verglichen mit der Zeit, in der viele Menschen ganz einfach nicht arbeiten und trotzdem im Büro sitzen. Da gehen täglich Stunden verloren, weil sie anderes tun, als sich der eigentlichen Arbeit zuzuwenden.

Salary.com und AOL haben ausgerechnet, dass die USA das oben beschriebene Phänomen über 750 Milliarden Dollar oder über 5.000 US-Dollar pro Arbeitnehmer und Jahr kostet. Gemäß der Gallup-Studie belaufen sich die Schätzungen des gesamtwirtschaftlichen Schadens in Deutschland auf über 250 Milliarden Euro. Auch wenn die Zahlen hoch gegriffen sind: Unterforderung, Desinteresse und Langeweile sind offenbar – der Globalisierung zum Trotz – wesentliche Elemente der Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts und stellen in ihren Auswirkungen einen erheblichen Kostenfaktor dar.

Weil die vielen unzufriedenen Arbeitnehmer lieber private Dinge an ihrem Arbeitsplatz erledigen, statt gegen ihr missliches Gefühl anzuarbeiten, könnte man sich verleitet fühlen, ihnen selbst die Schuld für ihre Misere in die Schuhe zu schieben und sie gar als grundsätzlich faul zu bezeichnen. Davor sollten Sie sich jedoch hüten. Denn die genannten Umfragen zur Unzufriedenheit lassen auch erkennen, dass gerade unterforderte Arbeitnehmer die unzufriedensten sind – sie würden gerne mehr leisten. Doch entweder sind sie im falschen Beruf gelandet, oder ihr Unternehmen lässt sie genau dies nicht tun.

Paradoxerweise wendet der unzufriedene Arbeitnehmer verschiedene Verhaltensstrategien an, um beschäftigt zu wirken und sich zusätzliche Arbeit vom Leibe zu halten. Paradox ist dieses Verhalten deshalb, da genau diese Strategien den Zustand der Unzufriedenheit

© des Titels »Diagnose Boreout« (ISBN 978-3-636-01462-7)
2007 by Redline Wirtschaft, Redline GmbH, Heidelberg
Nähere Informationen unter: http://www.redline-wirtschaft.de

zementieren. Der Arbeitnehmer tut dies, weil er davon ausgeht, es sei erstrebenswert, bei der Arbeit wenig bis nichts zu tun. Die Wahrheit lautet jedoch anderes: Ein über längere Zeit andauerndes Nichtstun bei der Arbeit ist nicht mehr und nicht weniger als der blanke Horror. Immer nur vorzuspiegeln, man sei beschäftigt, wird mit der Zeit anstrengend und ist vor allem unbefriedigend. Herausforderung und Anerkennung fehlen. Seine Unzufriedenheit schleppt der Arbeitnehmer nach Arbeitsschluss auch noch mit nach Hause.

Ist ein Arbeitnehmer unterfordert, desinteressiert und unendlich gelangweilt und versucht zudem – paradoxerweise – diesen Zustand aktiv zu erhalten, dann leidet er eindeutig am Boreout.

Mit Hilfe der folgenden Fragen finden Sie heraus, ob Sie selbst oder Bekannte von Ihnen vom Boreout betroffen sind. Antworten Sie mit Ja oder Nein. Ein Ja setzen Sie immer dann ein, wenn Sie mehrmals im Monat die abgefragten Dinge tun oder empfinden.

Nr.	Frage	Antwort
1	Erledigen Sie private Dinge während der Arbeit?	
2	Fühlen Sie sich unterfordert oder gelangweilt?	
3	Tun Sie ab und zu so, als ob Sie arbeiten würden – tatsächlich haben Sie aber nichts zu tun?	
4	Sind Sie am Abend müde und erschöpft, obwohl Sie überhaupt keinen Stress hatten?	
5	Sind Sie mit Ihrer Arbeit eher unglücklich?	
6	Vermissen Sie den Sinn in Ihrer Arbeit, die tiefere Bedeutung?	
7	Könnten Sie Ihre Arbeit eigentlich schneller erledigen, als Sie dies tun?	
8	Würden Sie gerne etwas anderes arbeiten, scheuen sich aber vor dem Wechsel, weil Sie dabei zu wenig verdienen würden?	
9	Verschicken Sie während der Arbeit private E-Mails an Kollegen?	
10	Interessiert Sie Ihre Arbeit nicht oder wenig?	

© des Titels »Diagnose Boreout« (ISBN 978-3-636-01462-7)
2007 by Redline Wirtschaft, Redline GmbH, Heidelberg
Nähere Informationen unter: http://www.redline-wirtschaft.de

Wenn Sie mehr als viermal ein Ja eingesetzt haben, leiden Sie am Boreout oder sind auf dem schlechtesten Weg dorthin. Mit diesem Buch können Sie in Erfahrung bringen, was das ist und was Sie dagegen tun können.

© des Titels »Diagnose Boreout« (ISBN 978-3-636-01462-7)
2007 by Redline Wirtschaft, Redline GmbH, Heidelberg
Nähere Informationen unter: http://www.redline-wirtschaft.de