

FEATURING MÄRTHA LOUISE PRINZESSIN VON NORWEGEN & AMANDA LEAR

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

No 61

Post-Traumatic Growth

WIE MAN NACH
DER KRISE
WACHSEN KANN

#BusinessSisterhood

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINungsweise
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

FRÜHLINGSausGABE 2023, 16. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH



FOTO: CLARINS

FRÜHLINGSausGABE 2023

Morgen hab ich frei

TEXT: GUDRUN SANDER, NINA LOCHER UND SYLVIA HODEK-FLÜCKIGER

Arbeitsbedingter Stress hat nicht nur gesundheitliche Folgen für Mitarbeitende, sondern auch ökonomische Folgen für Unternehmen. Von kürzeren Arbeitszeiten profitieren sowohl Angestellte als auch Firmen. Die Mitarbeitenden gewinnen eine bessere Work-Life-Balance und mehr Gesundheit, die Unternehmen gewinnen an Attraktivität und haben weniger Fehlzeiten zu verzeichnen.

„Morgen habe ich dann frei“ – wer unter der Woche mit dieser Aussage das Büro verlässt, erntet schon einmal einen erstaunten oder bisschen neidischen Blick. Ein Tag frei klingt verheissungsvoll: nach Erholung, Spass, Zeit für die Familie oder das, was Freude macht. Ein bisschen wie Kurzaurlaub.

5 Tage/42 Stunden pro Woche – das entspricht dem, was wir heute in der Schweiz als Arbeitszeit im Rahmen einer Vollzeitstellung kennen. Das ist das, was wir als „normal“ ansehen, weil wir es so gewohnt sind. Allerdings werden je nach Branche und Betrieb auch noch unterschiedlich viel Überstunden geleistet. So kamen Selbstständig-erwerbende 2021 im Durchschnitt sogar auf eine Wochenarbeitszeit von mehr als 50 Stunden.

Anforderungen im Beruf sind gewachsen

Rein rechnerisch verbringen Vollzeitbeschäftigte in der Schweiz etwa 230 Tage pro Jahr bei der Arbeit, das macht etwa zwei Drittel eines Jahres aus. Die Arbeit ist also ein ernst zu nehmender Aspekt unseres Lebens, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Die psychischen Belastungen haben in den letzten Jahren – auch unabhängig von Corona – zugenommen, die Burn-out-Rate ist gestiegen. Die Anforderungen im Beruf sind gewachsen, es wird zwar mehr Flexibilität der Arbeitgebenden gewährt, aber ebenso von den Mitarbeitenden eingefordert. Neben einer zunehmenden Leistungsverdichtung verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben immer mehr (das verstärkte Homeoffice hat nicht nur gute Seiten!), und es ist oft nicht einfach, eine gute Work-Life-Balance zu finden. Zudem macht die ständige Erreichbarkeit über E-Mail und Mobiltelefon das Abschalten schwieriger.

Stress hat ökonomische Folgen

Arbeitsbedingter Stress ist aber nicht nur für die Mitarbeitenden belastend, denn durch Stress geht den Unternehmen auch Wertschöpfungs-

potenzial verloren. Denn einerseits erbringen Angestellte aufgrund der Stressbelastung nicht die übliche Arbeitsleistung, andererseits geht Arbeitsleistung durch vermehrte Fehlzeiten und Absenzen verloren. Die Stiftung „Gesundheitsförderung Schweiz“ hat für 2022 einen Produktionsverlust von rund 6,5 Milliarden Franken aufgrund von arbeitsbedingtem Stress errechnet.

Unternehmen begegnen den zunehmenden Belastungen am Arbeitsplatz häufig mit einer Bandbreite an Mental-Health-Programmen wie Resilienz-Workshops, Yoga über Mittag etc. Betriebliches Gesundheitsmanagement gewinnt immer mehr an Bedeutung und wird von Mitarbeitenden auch vermehrt nachgefragt. So gut gemeint und vielversprechend diese Angebote auch sind, beruhen sie doch auf dem Ansatz „fix the employee“ und nicht auf dem Ansatz „fix the system“.

Wie viel Arbeit ist gesund?

Während es nur wenig Arbeit braucht, um sich psychisch gesund zu fühlen (eine Arbeitszeit von 8 Stunden pro Woche reicht völlig aus), ist die Frage nach der Obergrenze schwieriger zu beantworten. Eine Studie in Australien sieht die Grenze bei 39 Stunden pro Woche, danach leidet die psychische Gesundheit. Eine andere Studie, ebenfalls aus Australien, nimmt Personen über 40 Jahre in den Fokus und kommt zu dem Ergebnis, dass 3 Tage bzw. 25 Stunden Arbeitszeit pro Woche für die beste Performance ideal sind. Eine Befragung von 30.000 Deutschen (2021) zeigt, dass sich Männer eine Wochenarbeitszeit von 37 bis 40 Stunden wünschen, Frauen möchten eine 30-Stunden-Woche (wohl, weil die Belastung durch Care-Arbeit bei ihnen immer noch höher ist als bei den Männern). Gemeinsam ist den Studien, dass sie mit der „Idealarbeitszeit“ unter 42 Stunden pro Woche bleiben.

Bei den Vorteilen von kürzeren Arbeitszeiten sind sich die verschiedenen Studien wiederum einig:

Die Beschäftigten sind nicht nur konzentrierter bei der Arbeit und motivierter, sie fehlen auch seltener wegen Krankheit und haben weniger Rückenschmerzen und Herzbeschwerden. Auch die Schlafqualität verbessert sich, und die Mitarbeitenden sind insgesamt zufriedener.

Das zeigt sich nicht nur unter Laborbedingungen, sondern auch in gross angelegten „Real-Life-Experimenten“.

Fix the system: das Experiment 4-Tage-Woche

Island hat in zwei gross angelegten Feldversuchen 2015 und 2017 mit der verkürzten Wochenarbeitszeit, einer 4-Tage-Woche (bzw. 35-Stunden-Woche) bei vollem Gehalt, experimentiert – und ist damit dem Ansatz „fix the system“ gefolgt. Mit äusserst positivem Outcome: „Durch Arbeitszeitverkürzungen [wurde] die Produktivität und Leistungserbringung erhalten oder gesteigert.“ Man darf dabei aber nicht übersehen, dass hier nicht nur die Arbeitszeit gekürzt wurde, sondern im Zuge des Experiments auch Arbeitsprozesse, Kommunikation und Entscheidungsebenen optimiert wurden. So sind – entgegen allen Befürchtungen – nicht mehr Überstunden angefallen. Die Isländer:innen haben zudem die gewonnene Freizeit gut genutzt: Das Familienleben hat profitiert, und viele haben angefangen, Sport zu treiben. Es gab auch einen positiven Nebeneffekt in Sachen Gleichstellung: Männer haben mehr Verantwortung bei der Kindererziehung und im Haushalt übernommen.

Island steht mit seinem Versuch nicht allein da. So testete von Juni bis November letzten Jahres auch Grossbritannien bei 73 Firmen die Umsetzung der 4-Tage-Woche mit durchwegs positiven Ergebnissen. Und auch am World Economic Forum hat ein Umdenken stattgefunden. Lange ein Tabuthema, wurde 2022 zum ersten Mal ernsthaft über Erfahrungen mit der 4-Tage-Woche gesprochen.

Und in der Schweiz?

Auch in der Schweiz gibt es mittlerweile (meist kleine) Unternehmen, die auf die 4-Tage-Woche setzen. Viele erhoffen sich dadurch einen Vorsprung gegenüber der Konkurrenz. Teilweise gibt es noch Anlaufschwierigkeiten, ein Knackpunkt ist wirklich, dass Arbeitsprozesse und -abläufe neu gestaltet werden müssen. Aber auch in der Schweiz gibt es mittlerweile von positiven Erfahrungen zu berichten.

Zum Schluss noch eine kleine statistische Provokation, die zum Nach- und Weiterdenken anstossen will:

Werden die 2021 in der Schweiz tatsächlich geleisteten Arbeitsstunden (d. h. die Überstunden einbezogen, die Absenzen wie Krankheit, Unfall, Elternurlaub ... hingegen ausgeschlossen) auf alle Erwerbstätigen (auch Teilzeiterwerbende) hochgerechnet, ergibt sich eine wöchentliche Arbeitszeit von 30 Stunden und 38 Minuten. Natürlich ist das eine statistische Spielerei und viel Vereinfachung, aber überspitzt lässt sich formulieren, dass die Schweiz schon bei der 30-Stunden-Woche angekommen ist.

Warum also der 35-Stunden-Woche nicht auch bei uns in der Schweiz eine echte Chance geben? Für ein bisschen Kurzaurlaub jede Woche: „Morgen hab ich frei.“



GUDRUN SANDER

ist Titularprofessorin für Betriebswirtschaftslehre mit besonderer Berücksichtigung des Diversity Managements an der Universität St.Gallen und Direktorin der Forschungsstelle für Internationales Management.

NINA LOCHER UND SYLVIA HODEK-FLÜCKIGER

sind Project Manager am Competence Centre for Diversity & Inclusion.

www.ccdi-unisg.ch

FOTO: ANNA-TINA EBERHARD



THE LEAGUE OF
LEADING LADIES
CONFERENCE

CREATED BY
SWISS LADIES DRIVE
Representing Business Ladies Since 2007

POST-TRAUMATIC GROWTH

League of Leading Ladies Conference

12th & 13th June 2023

FEATURING



WARIS DIRIE

Somalia
Human Rights Activist,
Bestselling Author
(Desert Flower / Wüstenblume)



DOMINNIQUE KARETSOS

England
Founder & CEO
The Healthy Pleasure
Group



SORELLE AMORE

Australia
Finance YouTuber,
Ethical Investor,
Bestselling Author



MARIA SIROIS LLC

USA
Psychologist,
Consultant,
Inspirational Speaker

PAOLO GALLO

Switzerland
Executive Coach, Author,
Former Head of HR at WEF and World Bank

SASHA LUND

Cyprus
Founder & MD, Core Values Consulting,
Podcast Host, Legacy Talks with Sasha Lund

RENU BAKSHI

Canada
International Crisis Manager
& Media Trainer

DOROTHEA & FLORIAN SCHÖNWIESE

Austria
Leadership Specialists & Classical Musicians

WIES BRATBY

The Netherlands
Founder Women In Negotiation

MAHIMA

Switzerland
CEO & Founder The Mahirna Mindset

INCLUDING EMPOWERING WOMEN AWARD BY PORSCHE



EMPOWERING WOMEN AWARD

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS

DERMIS

PKZ
MEN & WOMEN

BPN
Business Professionals Network

DD Solutions

Apple
Authorised
Enterprise Reseller

GET YOUR TICKET NOW! WWW.LEAGUEOFFLEADINGLADIES.COM

STRICTLY LIMITED TO 200 SEATS

