

studio!

DAS MAGAZIN FÜR MANAGEMENT & KOMMUNIKATION DER FHWIEN DER WKW 03 | SEPTEMBER 2019

AUF DIE SCHNELLE

Die neue Arbeitswelt verlangt nach immer mehr Leistung in immer weniger Zeit. Aber wie damit umgehen? studio! hat sich nach Strategien umgesehen – und auch Gegenentwürfe gefunden.

Atemlos

Wie Extremradler Christoph Strasser in Rekordzeit Amerika durchquert.

Atempause

Yoga, Meditation, Wellness: Das Geschäft mit der Erholung boomt.



Hier geht es oft um Leben und Tod: Im Schockraum des Traumazentrums Wien der AUVA zählt wirklich jede Sekunde.

TEMPO, TEMPO!

Der Wandel der Arbeitswelt und insbesondere die Digitalisierung führen dazu, dass wir immer mehr Leistung in immer weniger Zeit erbringen. Doch welches Tempo halten wir im Job aus? studio! beleuchtet die Arbeitswelt zwischen Hektik und Gemächlichkeit.

VON EMILY WALTON

Ein Flugpassagier verspätet sich; Gepäck muss aus dem Flugzeug ausgeladen werden; der Wind dreht; ein Reh verirrt sich auf die Landebahn. Es sind Alltagsszenarien am Flughafen, auf die Viveka Wächter, Fluglotsin der Austro Control am Flughafen Wien-Schwechat, schnell – genauer gesagt: extrem schnell – zu reagieren hat. »Ich muss vom Control Tower aus binnen Sekunden entscheiden, ob ein Flieger abheben oder landen darf bzw. ob er letzten Endes gar durchstarten muss. Die Befehle kommen schnell. Und kein Tag gleicht dem anderen«, schildert Wächter ihren Job.

Die erste Stunde zählt

Schnelles Tempo und sofortiger Handlungsbedarf prägen Wächters Alltag. Diese Faktoren kennt auch Christian Fialka, ärztlicher Leiter des Traumazentrums Wien der AUA. »Zeit ist ein wesentlicher Faktor in meinem Beruf. Es ist erwiesen, dass die Behandlung eines Schwerverletzten innerhalb der ersten Stunde am

wirkungsvollsten ist«, so der Mediziner. »Man wächst quasi beruflich mit dem rasanten Tempo auf.«

Jobs, in denen es auf jede Sekunde ankommt, setzen eine extrem hohe Belastbarkeit voraus. Planbarkeit ist ein Fremdwort. Permanente Konzentration ein Muss. Gerade im Notfall muss blitzschnell gehandelt werden: Was tun, wenn das Flugzeug brennt? Oder wenn eine Vielzahl an Schwerverletzten eingeliefert wird? Sowohl Fluglotsin Wächter als auch Unfallchirurg Fialka durchlaufen jährlich ein komplexes Simulationstraining, um den Ernstfall zu proben.



Christian Fialka
ist ärztlicher
Leiter des
Traumazentrums
Wien der AUA.

**»ALS UNFALLCHIRURG WÄCHST
MAN BERUFLICH MIT DEM RASANTEN
TEMPO AUF.«**

CHRISTIAN FIALKA

Schnecken wachsen nicht von selbst – zumindest nicht jene, die für eine gastronomische Verwertung geeignet sind. Also arbeitet auch Landwirt Andreas Gugumuck viel, aber zu seinen eigenen Bedingungen.



»Wir trainieren unsere Simulationen immer unter Zeitdruck. Wir messen die Betreuung von Schwerverletzten nicht nur am Endergebnis, sondern vor allem an der Dauer«, sagt Fialka. Hohes Tempo erfordert eine perfekte Abstimmung innerhalb des Teams. In der Unfallchirurgie arbeitet man nach dem sogenannten Schockraum-Konzept. Täglich wird ein Team aus AnästhesistInnen, UnfallchirurgInnen und Pflegepersonal zusammengestellt. Wird ein verletzter Patient von der Rettung angekündigt, werden sofort erste Maßnahmen im OP getroffen. »Fehlerfreies Arbeiten unter extremer Geschwindigkeit funktioniert nur, wenn jeder exakt weiß, welche Funktion er hat. Wenn die Uhr tickt, gibt es keine Zeit für Diskussionen«, sagt Fialka. Bei jeder Schockraum-Behandlung wird ein Trauma-Leader gewählt, auf den es zu hören gilt.

Herrin der Lage

Fluglotsin Viveka Wächter hatte ursprünglich eine kaufmännische Ausbildung absolviert und eine Zeit

lang in einem Büro gearbeitet. »Das Tempo hat mir allerdings nicht entsprochen. Ich kann mir nicht mehr vorstellen, an einem Schreibtisch zu sitzen und Dinge abzuarbeiten. Mir gefällt die Abwechslung, das ständige Gefordertsein und das Gefühl, Herrin der Lage zu sein«, so Wächter. Gibt es einen Typ Mensch – jemand, der im Privatleben besonders quirlig ist oder doch eher besonders ruhig –, den es in Jobs mit höchster Geschwindigkeit zieht? »Ich denke nicht«, sagt Wächter, »meine Kollegen und ich sind alle sehr unterschiedlich. Das überrascht mich selbst immer wieder.« Die Vielfalt der Persönlichkeiten zeigt sich auch darin, was die KollegInnen unternehmen, um nach der Arbeit das Tempo herunterzufahren. Die einen spielen Fußball, die anderen lesen, jagen oder machen Familienaufstellungen, berichtet Wächter. »Seit einer Weile versuche ich, Yoga in meinen Alltag einzubauen. Aber ich merke, dass Joggen oder Tennis, schnelle Sportarten also, mir eher gut tun.«



»Mir gefällt das ständige Gefordertsein«, sagt Fluglotsin Viveka Wächter.

Arbeiten im Schneckentempo

Nicht immer wird das Tempo von außen – vom Berufsfeld also – vorgegeben. Der Wiener Stadtlandwirt Andreas Gugumuck verschreibt sich seit zehn Jahren der Schneckenzucht. Ein Job, der zunächst extrem langsam klingt. Was sollte es als Schneckenzüchter schließlich anderes zu tun geben, als den 300.000 Tieren auf dem 2.000 Quadratmeter großen Feld das Futter auszustreuen und sie später einzusammeln? Unterhält man sich allerdings mit Gugumuck, wird schnell klar: Der Unternehmer ist kein Mann fürs Langsame. Im sprudelnden Ton erzählt er von neu gegründeten Genossenschaften, Führungen, Caterings und einem Schnecken-Food-Truck. »Ich komme aus der IT-Branche und meine berufliche Neuausrichtung hatte anfangs sicherlich auch den Grund der Entschleunigung. Viel wichtiger aber war mir, dass ich etwas Befriedigendes finde.«

Gerade in der Selbstständigkeit liegt es am Unternehmer bzw. an der Unternehmerin selbst, für sich das



richtige Tempo zu wählen. »Früher habe ich als Projektleiter 60 Stunden pro Woche gearbeitet. Jetzt komme ich auf deutlich mehr, aber ich empfinde es als ganz anders, weil es die Verwirklichung meiner Visionen ist«, sagt Gugumuck. »Die Herausforderung jetzt ist, darauf zu achten, dass die Familie nicht zu kurz kommt.«

E-Mails poppen auf, eine WhatsApp-Anfrage geht ein und eine neue, interessante Studie ist im Netz publiziert worden, in die man sich einlesen könnte. Ob selbstständig oder angestellt: In Zeiten der Digitalisie-

» NUR DIE WENIGSTEN MENSCHEN HABEN DIE KOMPETENZ, MIT DIGITALEN TOOLS UMZUGEHEN. « BARBARA COVARRUBIAS VENEGAS

rung findet sich immer etwas, das man schnell noch erledigen könnte. »Bei der Erforschung neuer Arbeitswelten fällt auf, dass der Mensch von den digitalen Arbeitsmethoden überfordert



»In Österreich spüre ich mehr Gelassenheit«

LeiLei Wen (33) absolviert den International MBA in Management & Communications an der FHWien der WKW. Mit studio! spricht sie über kulturelle Tempo-Unterschiede.

Frau Wen, wie unterscheiden sich die Arbeitswelten in Österreich und China?

Wen: Das reicht von kulturellen Gebräuchen bis hin zu gesetzlichen Regelungen. Vor allem die Führungskultur ist in China deutlich anders geprägt, sie ist sehr »top down«. In Österreich und Deutschland erlebe ich das anders: Manager sind eher Teil des Teams. In China wird selten gewünscht, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Entscheidungen teilhaben, es ist viel schwieriger, seine Meinung zu äußern.

Und wie weicht das Arbeitstempo voneinander ab?

Wen: Die rasanten wirtschaftlichen Entwicklungen in China im Lauf der vergangenen zehn Jahre schlagen sich auch auf die Arbeitswelt nieder. Beschäftigte sind in China sehr leistungsorientiert, in Österreich spüre ich viel mehr Gelassenheit. Freizeit und Familie sind den Menschen hier viel wichtiger. Außerdem steht in Österreich meist die Wahrung der Rechte der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vordergrund.

Gibt es ein konkretes Beispiel?

Wen: Meetings sind ein gutes Beispiel. In China gibt es immer jemanden, der die Besprechung am Ende zusammenfasst, mit dem Ziel, den konkreten Fortschritt festzuhalten. In Österreich erlebe ich immer wieder, dass man aus einem Meeting geht und viele Dinge noch offen sind, man also gar nicht viel weiter gekommen ist.

Gilt das schnelle Tempo in chinesischen Unternehmen für alle Altersgruppen?

Wen: Ich denke, bei der jungen Generation findet ein Umdenken statt. Sie leben nicht mehr, um zu arbeiten, sondern arbeiten, um zu leben. Sie sind auch ganz anders aufgewachsen als viele der Älteren. Sie sind die Generation der Einzelkinder. Sie nehmen sich mehr heraus, wechseln etwa häufiger Jobs, was früher außergewöhnlich war.

Wird man in China schon früh an Leistung und rasches Tempo gewöhnt?

Wen: Auf jeden Fall. Das gesamte Umfeld ist deutlich kompetitiver als in Österreich, und zwar von Kindheit an. Man muss sich anstrengen, um in eine gute Schule zu kommen oder an eine gute Universität. Man möchte Leistung erbringen, und alle anderen sollen es sehen. Hier in Österreich ist der Druck viel geringer. Es gibt sowieso einen gewissen Wohlstand, ein gutes Sozial- sowie ein gutes Gesundheitssystem.

Ist die Geschwindigkeit in chinesischen Großstädten anders als in Wien?

Wen: Das Tempo der gesamten Gesellschaft ist anders. Wenn ich zu Besuch in China bin, fällt mir immer wieder auf, wie viel rascher die Dinge sind: Die Aufzüge in der U-Bahn fahren schneller und schon allein das Einkaufen am Kiosk ist flotter. In China zahlt kaum jemand mit Geld oder Bankkarte. Man verwendet den QR-Code. Einfach, weil es Zeit spart.

ist«, sagt Barbara Covarrubias Venegas, Researcher und Lektorin im Studienbereich Human Resources & Organization an der FHWien der WKW. »Nur die wenigsten Personen haben bereits die Kompetenz entwickelt, bewusst mit den neuen Tools umzugehen. Viele finden noch immer nicht das richtige Maß.«

30 Wochenstunden sind genug

Stefan Feigl und Simon Rausch, Gründer der Kommunikationsagentur Noodles und beide Absolventen des Master-Studiengangs Kommunikationswirtschaft an der FHWien der WKW, haben es sich zum Ziel gesetzt, ihren MitarbeiterInnen ein hohes Maß an Eigenverantwortung einzuräumen – und das in einer 30-Stunden-Arbeitswoche bei vollen Bezügen. »Wir haben beide Erfahrungen mit



Walter Mayrhofer leitet das Modul »New World of Work« im neuen Bachelor-Studiengang »Digital Business« an der FHWien der WKW.

der 40-Stunden-Arbeitswoche gesammelt und gemerkt, dass es Leerzeiten und viele unproduktive Phasen gibt. Zudem sinkt die Aufmerksamkeit durch das Zeitaussetzen. Daher haben wir beschlossen, bei uns die 30-Stunden-Woche einzuführen«, berichtet Gründer Feigl.

Binnen dieser 30 Stunden gewähren die Agenturchefs ihren MitarbeiterInnen viele Freiheiten. Jeder kann das Tempo selbst wählen, Home-Office ist möglich, zudem gibt es keine fixen Arbeitszeiten. »Wir leben eine Jour-Fixe-Kultur. Ansonsten aber tragen die Kolleginnen und Kollegen die Selbstverantwortung für ihr Zeitmanagement«, erklärt Rausch.

Das neue Arbeiten ist auch geprägt von neuen Begrifflichkeiten. So ist immer wieder von »Slow Work« die Rede. »Dieser Trend schwappt gerade

von den USA zu uns herüber«, beobachtet Barbara Covarrubias Venegas. »Slow Work ist quasi die natürliche Gegenbewegung zur überschnellen Arbeitswelt. Achtsamkeit ist hier zentral.« Auch Powerworking ist ein Begriff, der in puncto neue Arbeitsweisen in den Fokus gerückt. »Hier geht es um intensives, konzentriertes Arbeiten während einer sehr kurzen Zeitspanne. Es ist längst bekannt, dass unsere Aufmerksamkeit rasch nachlässt.« Höchste Konzentration setzt viele Pausen voraus – auch das wird in den »schnellen« Jobs, die eine ausdauernde Konzentration erfordern, praktiziert. »Wir dürfen höchstens 135 Minuten am Arbeitsplatz sitzen. Das ist das absolute Maximum«, berichtet Fluglotsin Wächter. »Im Durchschnitt haben wir allerdings nach 90 Minuten eine Pause.«

Hohes Tempo, mehr Fehler

Zu schnelles Tempo und zu wenige Pausen können zu Burnouts führen und die Fehlerquoten erhöhen: »Hier sollten Unternehmen unbedingt an ihrer Kultur arbeiten«, mahnt Wissenschaftlerin Covarrubias Venegas. Gerade Führungskräfte hätten als »Tempomacher« eine große Vorbildwirkung. »Schreibt der Chef um drei Uhr morgens Mails, oder antwortet er immer binnen zwei, drei Minuten, erhöht das den Takt in einem Unternehmen und löst Druck auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus«, sagt die Personalexpertin.

DOWNSHIFTING, MONOTASKING & CO

studio! erklärt einige Begriffe aus der neuen Arbeitswelt.

Downshifting: Damit wird das bewusste Runterschalten und Kürzertreten im Beruf bezeichnet. Im Gegensatz zum weiteren Aufstieg auf der Karriereleiter kann es beim Downshifting auch um einen oder mehrere Schritte zurück gehen, etwa indem man eine Beförderung ablehnt oder die Arbeitszeit reduziert.

Monotasking: Der Gegenentwurf zum Multitasking ist Teil des Konzepts »Slow Work«, also des Versuchs, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen, die Arbeitszeit sinnvoll zu nutzen und gezielt Pausen einzubauen. Ein erster Schritt in Richtung Monotasking ist es zum Beispiel, das Smartphone während konzentrierter Arbeit auszuschalten.

New Work: Unter diesem Begriff wird die Arbeitsweise im globalen und digitalen Zeitalter subsumiert. Er wurde vom austro-amerikanischen Sozialphilosophen Frithjof Bergmann geprägt. Die zentralen Werte des Konzepts von New Work sind die Selbstständigkeit, die Freiheit und die Teilhabe an der Gemeinschaft. New Work soll neue Freiräume für Kreativität und die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bieten.

Work-Life-Blending: Statt den Spagat zwischen Arbeit und Freizeit zu versuchen, steht Work-Life-Blending für einen neuen Ansatz von Vereinbarkeit, für die laufende, fließende Verbindung der Lebenswelten Büro und Zuhause. Dabei versuchen ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen, Lösungen zu finden, um die steigende Belastung durch berufliche Anforderungen zu kompensieren – etwa durch Mobile-Office-Lösungen.

» DAS STÄNDIGE MULTITASKING ÜBERFORDERT VIELE MENSCHEN. «

WALTER MAYRHOFFER

Auch Walter Mayrhofer, Leiter des Moduls »New World of Work« im neuen Bachelor-Studiengang »Digital Business« an der FHWien der WKW und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Forschungsbereich Human Centered Cyber Physical Assembly and Production Systems der TU Wien, rät dazu, an der Unternehmenskultur im Umgang mit Neuen Medien zu



arbeiten. »Das ständige Multitasking und die ›Always-On‹-Mentalität überfordern viele Menschen. Obwohl Menschen bei Meetings körperlich anwesend sind, ist ihre Aufmerksamkeit woanders.« Das Ineinanderfließen von Arbeits- und Freizeitblöcken löst Druck aus, nicht zuletzt vom Individuum selbst herbeigeführt, weil er das Tablet oder Handy zückt und E-Mails oder andere Nachrichten abrufen. »Schriftliche Kommunikation war ursprünglich asynchron, durch die kurzen Übertragungszeiten wurde sie allerdings fast zur synchronen Kommunikation. E-Mail ist damit der Stein des Sisyphos des modernen Arbeitslebens«, so Mayrhofer.

Bloß nicht warten

Manche Start-ups wie auch Teilzeitkräfte nehmen sich heraus, E-Mail-Öffnungszeiten einzuführen. Es wird darauf hingewiesen, dass erst in einem bestimmten Zeitraum mit einer Antwort zu rechnen ist. »Wir



Barbara Covarrubias Venegas forscht an der FHWien der WKW zu neuen Arbeitswelten.

sind in Zeiten der Digitalisierung gewöhnt, dass alles schnell passiert und man nicht warten muss«, weiß Covarrubias Venegas. Wird nicht binnen 24 Stunden geantwortet, werde man nervös. Somit sei am Expectation-Management, dem Umgang mit den Erwartungen, ebenso zu arbeiten wie am Zeitmanagement an sich. Von diesem »Nachholbedarf« geht auch Mayrhofer aus: »Realistischerweise wird das Arbeitstempo der Zukunft nicht langsamer werden. Die Menschen müssen daher lernen, mit ihren Ressourcen entsprechend umzugehen.« ■

Im Tower der Austro Control am Flughafen Wien-Schwechat sorgen FluglotsInnen dafür, dass alles geordnet abläuft. In diesem Beruf ist eine besonders schnelle Reaktionsfähigkeit und Flexibilität gefragt.



Michael Heritsch
CEO der FHWien
der WKW

FINDEN SIE IHR TEMPO FÜR DEN HERBST

Man kann dem Sommer 2019 nicht vorwerfen, dass er nicht sein Bestes gegeben hätte. Doch irgendwann enden die Temperaturen jenseits der 30 Grad und damit auch die Tage, an denen wir in der Arbeit ein oder zwei Gänge zurückschalten dürfen. Im Herbst zieht vielerorts wieder die Geschwindigkeit an. Gerade bei uns an der FHWien der WKW läuft der Betrieb zu Semesterbeginn mit sehr hohem Tempo.

Bereits im Sommer haben wir uns über dieses Thema – Tempo nämlich – Gedanken gemacht. Die Digitalisierung wirkt wie ein Turbo-Boost für unsere Arbeitswelt. Über den Stress, den zum Beispiel laufend aufpumpende E-Mails verursachen, muss ich Ihnen bestimmt nichts erzählen. Wir beschäftigen uns an der FHWien der WKW intensiv mit den Veränderungen der Arbeitswelt und mit der Frage, wie wir die Studierenden von heute bestmöglich auf die Arbeitsprozesse von morgen vorbereiten können.

Selbstverständlich schauen wir in dieser Ausgabe von studio! auch über den Tellerrand unserer Fachhochschule: Wir geben Ihnen Einblick in den Alltag einer Fluglotsin und eines Unfallchirurgen, für die Schnelligkeit wesentlich ist. Wir haben mit Christoph Strasser gesprochen, dem österreichischen Extrem-Radfahrer, der die Bestzeit beim »Race Across America« hält, dem härtesten Radrennen der Welt. Aber wir stellen Ihnen auch Menschen vor, die entschleunigt arbeiten oder uns einladen, einen Gang zurückzuschalten: einen Schneckenzüchter, einen Buchbinder, einen Schlafforscher, eine Yogalehrerin und die Geschäftsführerin eines Wellnesshotels.

Mein Fazit: Es gibt mehr als ein Konzept für gelungenes Arbeiten und für die richtige Kombination aus An- und Entspannung. Ich wünsche Ihnen für diesen Herbst, dass Sie den für Sie passenden Mix finden. Unser studio! trägt hoffentlich zur Inspiration bei.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Michael Heritsch

Praktisch ist auch theoretisch am besten.

Die führende Fachhochschule für Management & Kommunikation

verbindet Wirtschaft und Wissenschaft auf einzigartige Weise. Mit Lehrenden aus der Wirtschaft bieten wir eine exzellente akademische Ausbildung, die optimal auf eine erfolgreiche Karriere vorbereitet. Mehr zu unseren Bachelor- und Master-Studiengängen sowie zu unseren Weiterbildungs-Studien finden Sie hier: www.fh-wien.ac.at

DIE PRAXIS STUDIEREN.

**Fachhochschule für
Management & Kommunikation**

www.fh-wien.ac.at



VON LEISTUNGSTRÄGERN, NACHT UND SCHLAFRÄUBERN

Mit wenig Schlaf auszukommen, gilt noch immer als Visitenkarte der Erfolgreichen. Rund ein Drittel der ÖsterreicherInnen leidet unter Dauermüdigkeit, die durch Schlafmangel verursacht wird – quer durch alle gesellschaftlichen Gruppen. Stress im Job und in der Beziehung rauben uns ebenso den Schlaf wie schlechte Angewohnheiten.

VON BETTINA FERNSEBNER-KOKERT

Manchmal wetteifern Alpha-Typen darum, wer den kürzeren hat – Schlaf nämlich. Vom früheren US-Präsidenten Barack Obama ist die Bemerkung überliefert, dass »vier Stunden Schlaf reichen müssen«. Prompt kolportierte das PR-Team seines Amtsnachfolgers, dass Donald Trump im Schnitt mit nur drei Stunden auskomme. Der Wahrheitsgehalt dieser Aussagen lässt sich freilich nicht überprüfen, aber es gehört bei Führungspersönlichkeiten und all jenen, die Top-Jobs in Wirtschaft oder Politik anstreben, seit jeher zum guten Ton, mit möglichst wenig Nachtschlaf auszukommen – oder es zumindest zu behaupten. Gilt Schlafmangel doch als Beweis dafür, dass man dynamisch, zupackend und engagiert ist, ein Leistungsträger. Wer wenig schläft, gilt als tüchtig und erfolgreich.

»VIER STUNDEN SCHLÄFT DER MANN,
FÜNF DIE FRAU, SECHS EIN HOHLKOPF.«

NAPOLEON

Bereits Napoleon hatte klare Vorstellungen darüber, wie wenig Schlaf man sich gönnen darf, um erfolgreich zu sein: »Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs ein Hohlkopf.« Was ihr Schlafbedürfnis angeht, zeigt sich lediglich die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel pragmatisch. Mit vier Stunden Schlaf pro Nacht kommt sie nach eigenen Angaben auf Dauer nicht aus. Wenn sie »einigermaßen konstante Laune« haben wolle, müsse das mehr sein. Wie viel mehr, verrät die bei nächtlichen EU-Verhandlungen wegen ihrer Kondition als »Königin der Nacht« geltende Merkel jedoch nicht.

»Always on«-Mentalität

Doch sind es längst nicht nur die High Potentials, die Erfolgreichen und MacherInnen, die in unserer nimmermüden Leistungsgesellschaft unter Dauererschöpfung leiden. Unser Lebensstil, der von Dauererreichbarkeit und »Always on«-Mentalität geprägt ist, scheint uns zunehmend um den Schlaf zu bringen.

Jene, deren Schlafprobleme und Übermüdung ein Ausmaß erreicht haben, das einen normalen Alltag kaum noch möglich macht, sitzen dann Stefan Seidel in der Ambulanz für Schlafstörungen gegenüber. Seidel

leitet den Spezialbereich Schlaf an der Uniklinik für Neurologie im Wiener AKH. Zu ihm kommen Männer und Frauen aus allen Gesellschafts- und Altersgruppen. »Bei uns in der Ambulanz sind die Patientinnen und Patienten bunt gemischt, das geht von 18 bis 75. Viele kommen, weil ihre Schlafprobleme Auswirkungen auf ihr Familien- und Berufsleben haben – das ist vor allem die Gruppe der 30- bis 60-Jährigen«, sagt Seidel. Also Menschen in der Rush Hour des Lebens, die täglich den Spagat zwischen Familie, Job und Kreditrückzahlung für Haus oder Wohnung schaffen müssen.

Emotionaler Stress, existenzielle oder finanzielle Sorgen sind die Hauptursachen für Schlafstörungen. »Während der Finanzkrise 2008 haben wir einen deutlichen Anstieg bei den Schlafproblemen gemerkt«, schildert Seidel. »Plötzlich haben viel mehr Menschen hier in der Ambulanz erzählt, dass sie ihren Job verloren haben und das Haus nun nicht mehr finanzieren können.«

Wie Untersuchungen zeigen, leidet ein Drittel der Bevölkerung immer wieder unter Schlafstörungen. Das bedeutet aber noch nicht, dass jemand eine chronische Insomnie im klinischen Sinn hat. Was Seidel stutzig

EULEN

macht, ist das Ausmaß der Tagesmüdigkeit. »Rund ein Fünftel der Menschen klagen über erhöhte Tagesmüdigkeit. Das hat eine gewisse Brisanz, weil diese Menschen schließlich auch am Straßenverkehr teilnehmen.«

Vom Schlafmangel zum Diabetes

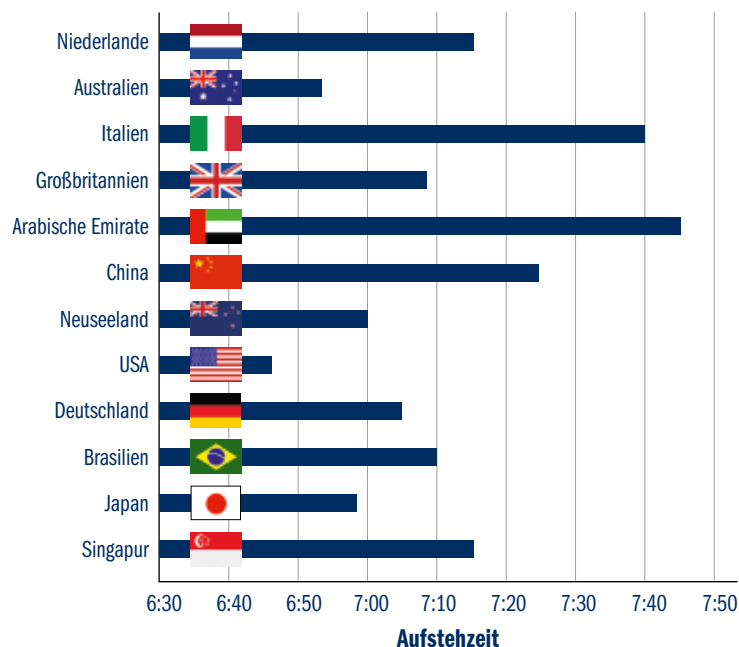
Schließt sich der Teufelskreis aus immer weniger schlafen, sich damit brüsten und gleichzeitig müde sein, dann müsse man die Menschen deutlich darauf hinweisen, dass nicht jeder acht Stunden Schlaf braucht, aber dass es ein gewisses Schlafbedürfnis gibt, sagt Seidel. »Wenn man diesem Schlafbedürfnis nicht regelmäßig nachkommt, führt dies zu Veränderungen im Stoffwechsel – auch bereits nach kurzer Zeit. Innerhalb von ein bis zwei Wochen bringt man seinen Körper in einen Zustand, der in Richtung Diabetes geht.«

Aber auch falsche Angewohnheiten spielen eine Rolle. So tricksen wir unser natürliches Schlafbedürfnis durch Lichtquellen wie Handy, Laptop und Fernsehbildschirm künstlich aus. Die den Schlaf einleitende Melatonin-Produktion wird dadurch unterdrückt – eine halbe Stunde Fernschauen reicht



USA, Land der FrühaufsteherInnen

ForscherInnen der Universität Michigan haben 2016 einen internationalen Vergleich des Schlafverhaltens durchgeführt. Insgesamt wurden mittels einer App die Daten von 9.000 TeilnehmerInnen in 20 Ländern ausgewertet. Besonders interessant: In den USA leben offenbar viele FrühaufsteherInnen, gefolgt von Australien, Neuseeland und Japan.



Die Daten für Österreich wurden nicht gesondert ausgewertet, sie dürften aber ähnlich gelagert sein wie in Deutschland, wo man durchschnittlich um kurz nach 7 Uhr aus den Federn steigt.

Quelle: Studie der Universität Michigan, 2016



Stefan Seidel leitet die Ambulanz für Schlafstörungen an der Uniklinik für Neurologie im Wiener AKH.

bereits, um die Ausschüttung des Schlafhormons um bis zu eineinhalb Stunden nach hinten zu verschieben. Kann man dann nicht schlafen, legt man untertags ein Schläfchen ein und das macht dann wieder erneut schlaflos, weil dadurch der natürliche Schlafdruck abgebaut wird. Grundsätzlich sind Nickerchen nichts Schlechtes, wenn sie nicht länger als 20 Minuten dauern. »Wenn jemand aber in der Nacht subjektiv nicht länger als zwei Stunden schläft, dann muss man als Arzt einmal ein Nickerchen-Verbot für untertags aussprechen«, sagt Seidel.

In chronisch übermüdeten Gesellschaften wie in Japan ist es gesellschaftlich sogar akzeptiert, zwischendurch ein kurzes Schläfchen einzulegen, egal wo man gerade ist. Zeugt dies doch vom vorangegangenen Einsatz. Eine Studie im Auftrag der japanischen Regierung hat im Jahr 2015 ergeben, dass knapp 40 Prozent der Erwachsenen weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen.

Kein Wunder, die Arbeitswege sind lange, ebenso die Stunden im Büro und so wird allorten ein Power Nap eingelegt – im Büro, auf dem Bahnhof, in der Schule, auf der Uni und in der U-Bahn. Wer in Tokio mit den Öffis unterwegs ist, kann beobachten, wie ein Großteil der Passagiere zu jeder Tageszeit in eine Art Stand-by-Modus fällt, um danach bei der richtigen Station wieder die Augen aufzumachen und auszusteigen. Sogar einen eigenen Ausdruck gibt es im Japanischen für das Müzzeln zwischendurch: »Inemuri«, geschrieben mit den Schriftzeichen für »anwesend sein« und »schlafen«.

»Kamelkapazität« für Schlaf

Doch kann man Schlaf überhaupt nachholen beziehungsweise vorschlafen? Angela Merkel sagt über sich selbst, sie habe »eine Art Kamelkapazität, mit Schlaf umzugehen«. Das sei eine Fähigkeit, die für ihr Amt nicht ganz unwichtig sei. »Ich kann über eine gewisse Zeit, fünf oder sechs Tage

lang, mit wirklich sehr wenig Schlaf auskommen. Dann brauche ich aber auch wieder einen Tag, an dem ich ausschlafe, zehn, zwölf Stunden.«

»Wenn man weiß, dass man zum Beispiel in den Nachtdienst geht, kann man schon einmal einen gewissen Schlafdruck abbauen. Wenn es einem gelingt, kann man also schon ein wenig vorschlafen«, räumt auch Schlafexperte Seidel ein. Wer keinen Schichtdienst hat, sollte es jedoch nicht zur Gewohnheit werden lassen, den Schlaf außerhalb der Nacht zu konsumieren.

Schlafmangel und Übermüdung kommen neben dem subjektiven Leid der Betroffenen schließlich auch der Gesellschaft teuer zu stehen. Menschen mit Schlafproblemen fehlen drei bis vier Mal häufiger in der Arbeit. Hinzu kommen Unfälle durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit und Folgekrankheiten, die von den Schlafproblemen verursacht werden.

Wie Schlaf wieder modern wird

Vielleicht zeichnet sich ja auch deshalb allmählich eine Trendwende ab, weil die Wirtschaft erkannt hat, dass übermüdete Angestellte doch nicht die besten Angestellten sind. Die New York Times hat bereits vor zwei Jahren einen Artikel mit dem Titel »Sleep Is the New Status Symbol« veröffentlicht. Manche US-Firmen zahlen ihren Angestellten einen Bonus, wenn sie mittels Schlaf-App nachweisen können, dass sie 20 Nächte hintereinander mindestens sieben Stunden geschlafen haben. Amazon-Chef Jeff Bezos sagt, dass es gut für seine Aktionäre sei, wenn er acht Stunden geschlafen habe. Es kann also durchaus sein, dass ausreichender Schlaf zum neuen Distinktionsmerkmal der Erfolgreichen und Tüchtigen wird. Gesunder wäre das allemal.

Von wegen nur Hohlköpfe schlafen mehr als sechs Stunden: Albert Einstein war ein bekennender Langschläfer, der bis zu zwölf Stunden Schlaf brauchte, und wurde trotzdem zum größten Physiker des 20. Jahrhunderts. Und vielleicht ist Napoleon auf St. Helena ja auch wieder auf seine acht Stunden Schlaf gekommen. ■

EIN Roter Faden

Im digitalen Zeitalter, in dem uns manchmal sogar die eigene Freizeit stresst, suchen wir nach Entschleunigung. studio! beschäftigt sich diesmal mit dem ultimativ Analogen: dem selbstgebundenen Buch.

VON NINA KLEINDL

Das Smartphone vibriert. Ein SMS, ein E-Mail, eine WhatsApp-Nachricht? Vielleicht sollte ich lieber nachschauen. Vielleicht ist es ja wichtig. Da sollte man nicht so lange warten. Dabei kommt mir ein verhasster Anglizismus in den Sinn: Digital Detox. Das vermeintliche Wundermittel gegen den immerwährenden Freizeitstress; ein angebliches Gegengift gegen die Digitalisierung, die sich wie ein roter Faden durch unsere Gesellschaft zieht. Wir sind übersättigt von Apps, die wir nicht brauchen, und Sozialen Medien, die uns Energie rauben. Wir googeln danach, wie wir unseren Tag entspannter gestalten können, und suchen auf Pinterest nach neuen DIY-Ideen, die wir schlussendlich nie in die Tat umsetzen. Wir brauchen eine Pause. Eine Pause von digital, zurück zu analog. Auch ich will dabei sein beim Modetrend Entschleunigung. Und mache etwas, das ich immer schon tun wollte: selbst ein Buch binden.

Sehnsucht nach dem Analogen

Jemand, der sich damit mehr als gut auskennt, ist Christian Fuchs, Buchbindemeister und Geschäftsführer der Buchbinderei Fuchs in Saalfelden. »Je mehr uns die digitale Welt übersättigt, desto stärker ist die Sehnsucht nach dem Handwerklichen, nach dem Analogen, nach dem Begreifen. Es ist etwas Archetypisches im Menschen, dass man etwas mit seinen Händen



Christian Fuchs ist Buchbindemeister und Geschäftsführer der Buchbinderei Fuchs in Saalfelden.

tun will«, meint er. Seit mehr als 20 Jahren sind Bücher Fuchs' Lebensmittelpunkt. »Es ist unheimlich befriedigend, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen. Dabei geht es nicht nur um das fertige Stück, sondern um die gesamte Entwicklung von Körper und Geist, die Verknüpfung beider Gehirnhälften, eine Vision vor Augen zu haben und diese dann eigenhändig umzusetzen.«

Das klingt vielversprechend. Ich besuche also einen Buchbindeworkshop von Anna Frey, eigentlich gelernte Grafikdesignerin. Während ihres Studiums hat sie sich in die Buchbinderei verliebt. In ihren Workshops will sie diese Liebe teilen – mit erfahrenen Hobby-BuchbinderInnen und blutigen AnfängerInnen wie mir. Wir sollen lernen, wie man eine sogenannte Schweizer Broschur herstellt.

Digital Detoxing beim Buchbinden? studio!-Redakteurin Nina Kleindl hat es in einem Workshop ausprobiert.





Das Besondere daran? Der äußere Kartonschlag klebt nicht direkt am Buchrücken, sondern mit einem schmalen Streifen an der letzten Seite. Somit bleibt die Fadenheftung des Innenlebens sichtbar.

Beim ersten Arbeitsschritt – dem Falten der Innenseiten – tut sich in mir ein Dilemma auf: Ungeduld versus Perfektionismus. Konzentriert bei einer einzigen Sache bleiben zu müssen, löst in mir manchmal Unbehagen aus. Aber schiefe Kanten nun einmal auch. Was sagt der Buchbindemeister dazu? »Generell gilt: Beim Hudeln kommt nichts Gescheites raus. Jedes

Buch ist anders, genauso wie jeder Mensch anders ist. Wenn man mit Leidenschaft an das Handwerk herangeht, bekommt das Stück eine eigene Seele. Und die kommt erst über die Hände rein«, ist Christian Fuchs überzeugt. Okay, dann versuche ich es doch lieber mit Geduld.

Sieben ungelesene Nachrichten

Vier in der Mitte gefaltete Blätter bilden eine von acht sogenannten Lagen – den Buchblock. Die Blätter werden dann im Bug durchlöchert und mit Nadel und Faden verbunden. Dazu verwenden wir handelsübliches Häkelgarn, das wir selbst mithilfe einer Bienenwachskerze wachen. Ich entscheide mich für einen roten Faden. Immer wieder rutscht er aus dem Nadelöhr, während ich Lage für Lage zusammennähe. Ich greife nach meinem Smartphone, schließlich habe ich meine E-Mails schon länger nicht mehr gecheckt. Sieben ungelesene Nachrichten. Egal, denke ich mir, nur nicht den Faden verlieren.

64 Stiche später ist der Buchblock fertig, nun geht es an den Umschlag. Dazu verwenden wir hochwertigsten Karton, auf den wir zuerst die verschiedenen Einzelteile zeichnen. Auch eine kleine Innentasche soll meine Broschur bekommen. Mein Lieblings-Part steht an: das Kopfrechnen. So hoch wie der Buchblock und doppelt so breit muss der Umschlag sein. Dabei muss man den Buchrücken miteinkalkulieren, dieser variiert je nach Kompaktheit der zusammengefügten Lagen. Immer wieder verzeihe ich mich, die Rechenfehler rächen sich. Schließlich schneiden wir den Karton mit einem Stanleymesser und Metalllineal. Meine Liebe zum Detail schwindet mit jedem Schnitt – die Ungeduld wird immer größer.

Die Einzelteile sind geschnitten, jetzt kommt der Verschluss. Zwei kleine Kartonkreise werden mit Ösen am Buchumschlag angebracht. Beim Hämmern der Ösen geht es eigentlich um Zärtlichkeit, in meiner Hektik entscheide ich mich für dosierte

»WENN MAN MIT LEIDENSCHAFT AN DAS HANDWERK HERANGEHT, BEKOMMT DAS STÜCK EINE EIGENE SEELE.« CHRISTIAN FUCHS



Seiten falten,
durchlöchern, sie mit
Nadel und Faden
verbinden, den Karton
befestigen, die Öse
einhängern ...
Buchbinden ist ein
Prozess aus vielen
kleinen Schritten, die
Geduld erfordern.



Anna Frey lehrt
in Workshops in
Wien die Kunst
des Buchbindens.

Gewalt. Alle Einzelteile der Broschur sind bereit, nun wird alles zum großen Ganzen verklebt: die Tasche auf die linke, die letzte Seite des Buchblocks mit einem schmalen Streifen auf die rechte Innenseite des Umschlages. Der letzte Arbeitsschritt: das Büchlein mit einem Faden verschließen. Nach über drei Stunden ist meine Schweizer Broschur fertig.

Mühevoller Kleinstarbeit

Das von Buchbinder Fuchs erwähnte befriedigende Gefühl stellt sich ein. Meine Vision eines Notizbuchs habe ich in mühevoller Kleinstarbeit eigenhändig in ein echtes, greifbares Stück verwandelt. Ganz vergessen konnte ich mein Smartphone dabei nicht. Nichtsdestotrotz habe ich das Gefühl, etwas geschafft und geschaffen zu haben. Meine Zukunft als Neo-Buchbinderin ist hinsichtlich des damit verbundenen Aufwands noch ungewiss. Aber vielleicht suche ich ja wieder die Handarbeit, wenn das Telefon zu oft vibriert. ■

ZWEI EXPERTINNEN FÜR DAS ANALOGE

Anna Frey ist studierte Grafikdesignerin und bindet gerne Bücher. So sehr, dass sie sogar eines darüber geschrieben hat: »Bücher binden« richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene und informiert über die wichtigsten Grundlagen, Techniken und Bindungen. In diesem Jahr soll es davon auch eine englische Version geben. Unter dem Label »Workshops von Frey« bietet Frey außerdem Buchbinde-Workshops und liebevoll gestaltete Schritt-für-Schritt-Anleitungen für PapierliebhaberInnen an.

www.vonfrey.at

Christian Fuchs ist Buchbindemeister und Leiter der Buchbinderei Fuchs, die sein Vater vor 30 Jahren gründete. In ihren Anfängen widmete sich das Familienunternehmen mit Sitz in Saalfelden vor allem der Kalenderproduktion, damals noch eine Nische, und dem traditionellen Handwerk. Mittlerweile beschäftigt die Buchbinderei 20 MitarbeiterInnen und hat mit der Bilderrahmen-, der Grafik- und der Speisekartenabteilung drei neue Standbeine dazu bekommen. Die Buchbinderei Fuchs bietet zudem ein vielfältiges Kursangebot rund um die verschiedensten Druckerzeugnisse an.

www.speisekarten.at

»ICH BETTLE UM PAUSEN UND SCHLAF«

Er war der erste Mensch, der das härteste Radrennen der Welt, das Race Across America, in weniger als acht Tagen geschafft hat. 2019 hat der Steirer Christoph Strasser das 5.000-Kilometer-Rennen quer durch den amerikanischen Kontinent zum sechsten Mal gewonnen. studio! hat mit dem Extremsportler über Tempo, Disziplin und Schlafentzug gesprochen.

VON KRISTINA SCHUBERT-ZSILAVECZ

Wie erholt man sich denn von einem Rennen wie dem Race Across America (RAAM)?

Strasser: Die Regeneration geht über die Jahre hinweg immer besser. Mein Körper hat nach den ersten RAAMs definitiv mehr gelitten, mittlerweile hat er sich daran gewöhnt. Bis ich allerdings wieder auf demselben Leistungslevel wie vor dem Rennen bin, dauert es schon zwei Monate.

Sie haben heuer bereits zum 9. Mal am schwierigsten Radrennen der Welt teilgenommen. Wie kommt man zu so einem extremen Sport?

Strasser: Ich habe den Sport schon als Jugendlicher verfolgt. Aber der eigentliche Auslöser war recht unspektakulär: Wir wollten als Teil eines Viererteams an einem

24-Stunden-Rennen teilnehmen und dann haben zwei Kollegen abgesagt. Wir sind zu zweit übriggeblieben und haben es beide solo probiert. Es war faszinierend zu sehen, wie viel man in 24 Stunden schafft. Ab dem Moment war ich dabei. Als ich dann immer besser wurde, habe ich angefangen davon zu träumen, eines Tages das RAAM zu fahren.

Wie bereiten Sie sich auf ein Rennen wie das RAAM vor?

Strasser: Körperlich ist es ganz normales Radtraining. Ich bin täglich sechs bis sieben Stunden am Fahrrad, bei Schönwetter draußen, bei Schlechtwetter am Heimtrainer. Mittlerweile bin ich schon so viele Jahre dabei, dass ich kein weiteres spezielles Training brauche. Man glaubt oft, dass wir Extremsportler in der Nacht trainieren, Zwölf-Stunden-Ausfahrten machen oder den Schlafentzug üben. Das mache ich alles nicht. Um seine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, ist ein Biorhythmus wichtig, also dass man zu normalen Zeiten schläft und trainiert, damit der Körper sich gut regenerieren kann.

Und wie arbeiten Sie mental?

Strasser: Vor einigen Jahren hatte ich einen Mentaltrainer, mit dem ich grundsätzliche Fragen geklärt habe wie »Was sind meine Ziele für den Sport?« oder »Wo möchte ich in zehn Jahren stehen?«. Die Antworten habe ich fest in meinem Kopf verankert. Mittlerweile habe ich kein eigenes Mentaltraining mehr. Wenn man sieben Stunden pro Tag alleine am Fahrrad sitzt, muss man schon genug mentale Arbeit leisten, um das zu schaffen.

Machen Sie Ausgleichssport?

Strasser: Nein, leider gar nicht. Da bin ich sicher kein Vorbild. Ich mache zwar ein bisschen Oberkörpergymnastik für eine stabile Wirbelsäule, aber außer Radfahren macht mir kein Sport Spaß.

Was spornt Sie an, 5.000 Kilometer durch die Wüste zu fahren? Ist der Weg das Ziel?

Strasser: Das Ziel braucht man schon, sonst gibt's keinen Weg zum Ziel. Aber was mich anspornt, ist am größten und wichtigsten Rennen

»AUSSER RADFAHREN MACHT MIR KEIN SPORT SPASS.«



teilzunehmen. Es ist eine Ehre. Daneben gibt es noch persönliche Ziele, wie meine eigene Leistung über die Jahre zu steigern.

Was sind die größten Herausforderungen bei einem Rennen wie dem RAAM?

Strasser: Eine der größten ist es, ein gutes Betreuer-Team zusammenzustellen, das auf der menschlichen Ebene funktioniert und wo jeder seinen Job perfekt machen kann. Man braucht Experten vom Sportarzt bis zum Mechaniker. Was von vielen unterschätzt wird, ist der Teamfaktor.

Sie haben teilweise aufgrund des Schlafentzugs sogar Halluzinationen auf dem Rad. Das heißt, Ihr Team muss drauf schauen, dass Sie gesund und im wörtlichen Sinn in der Spur bleiben.

Strasser: Ja, absolut, das gegenseitige Vertrauen ist wichtig. Bei vielen anderen Teilnehmern ist es so, dass der Radfahrer der Chef ist, der alle Entscheidungen trifft und die Kontrolle übernimmt. Ich gebe jegliche Entscheidungen ans Team ab, also wann wir Pausen machen, wann geschlafen wird etc. Gerade in den harten Phasen brauche ich auch sehr viel Zuspruch von meinem Team.

Gibt es den Moment während des Rennens, wo Sie das Ganze verfluchen und sich fragen, was Sie da eigentlich machen?

Strasser: (Lacht) Nein, die Warum-Frage taucht nicht auf, aber ich fange an, um Pausen oder Schlaf zu betteln. Das erlaubt mir dann das Team nicht. Um mich bei Laune zu halten, spielen sie Musik, erzählen Witze, lesen mir was vor. So kann ich ohne Pause noch Stunden weiterfahren. Könnte ich alles selbst entscheiden, würde ich für das Rennen wesentlich länger brauchen.

Wo schläft man da überhaupt? Direkt an der Strecke?

Strasser: Wir haben drei Autos dabei, eines davon ist ein Wohnmobil, in dem die Betreuer und ich schlafen. Das Auto wird nach vorne geschickt, sucht einen guten Parkplatz und bereitet alles vor.



Sie erzählen öfter, dass der schlimmste Moment jener ist, wenn man nach einer Stunde Schlaf wieder aufgeweckt wird und weiß, die nächsten 23 Stunden stehen bevor. Was macht man, um diesen Moment zu überwinden?

Strasser: Das ist wirklich der härteste Moment und da heißt es einfach, nicht zu viel darüber nachzudenken, sich aufs Rad zu setzen und in die Gänge zu kommen. Generell ist das Motto, während des Rennens nicht allzu viel zum Nachdenken zu kommen.

Essen und trinken Sie während des Fahrens?

Strasser: Ja, aber in meinem Fall nur Flüssignahrung in Form von hochkalorischen Getränken mit Fett, Eiweiß, Kohlehydraten und Elektrolyten. Das ist alles, was ich dort bekomme.

Essen Sie im normalen Leben sehr diszipliniert oder schlagen Sie auch manchmal über die Stränge?

Strasser: Wir kochen immer selbst, es gibt viel Gemüse und Salat, aber ohne spezielle Diäten oder Vorgaben. Ich bin nicht so irre, dass ich mich nur kasteie. Mir ist es schon wichtig, nicht die Freude am Leben zu verlieren.

In Ihrem Job ist Tempo alles. Wo lassen Sie Langsamkeit zu?

Strasser: Ich habe zwar immer viel zu tun, aber es gibt Urlaube, in denen das Rad zuhause bleibt, das Handy ausgeschaltet wird, um mich im Kopf zu erholen. Regelmäßige Langsamkeit und Gemütlichkeit zu zelebrieren ist wichtig.

Wie beurteilen Sie den Trend zu immer extremeren Höchstleistungen im Sport? Sportet das an oder wird den Menschen zu viel abverlangt?

Strasser: Jeder muss für sich selbst wissen, wie weit er gehen will. Ich finde es dann gefährlich, wenn man etwas nur tut, um damit Aufmerksamkeit zu erregen. Ich mache meine Rennen, weil ich sie spannend finde. Wenn die Medien berichten, ist es schön,

»VIELE SEHNEN SICH NACH ERFAHRUNGEN, DIE ES IM NORMALEN LEBEN DURCH UNSEREN LUXUS KAUM MEHR GIBT.«



Bis zu 5.000 Kilometer quer durch den amerikanischen Kontinent führt das längste und härteste Radrennen der Welt. Christoph Strasser hat es 2019 zum sechsten Mal gewonnen.

aber ich mache nichts, nur damit das Interesse größer wird.

Was macht die Faszination solcher Rennen aus?

Strasser: Wir leben komfortabel und viele Menschen haben Berufe, in denen man viel sitzt und sich nicht bewegt. Deshalb sehnen sich viele im Sport nach Erfahrungen, die es im normalen Leben durch unseren Luxus kaum mehr gibt. Das ist der Grund, warum Ultrabewerbe so beliebt sind.

Ist ein Rennen wie das RAAM für jeden schaffbar, der genug trainiert und den nötigen Willen hat?

Strasser: Sicher, vielleicht nicht in acht Tagen, aber ein gesunder Mensch mit entsprechender Vorbereitung kann das RAAM innerhalb der zwölf Tage beenden. Ein Märchen ist allerdings der Glaube, dass sich alles im Kopf abspiele. Ohne körperliche Basis agiert man fahrlässig, man übersteht so ein Rennen nur ohne Folgeschäden und Verletzungen, wenn man topfit ist.

Welche Erfahrungen aus dem Ultracycling können Sie Menschen mit »normalen« Berufen mitgeben?

Strasser: Mich haben vor allem die Phasen, in denen es mir nicht gut gegangen ist, sowie meine Misserfolge viele Lektionen gelehrt. Man kann aber aus Fehlern nur lernen, wenn man sie sich eingesteht und sein Ego nicht zu groß werden lässt. Immer die Schuld auf andere zu schieben geht nicht.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Strasser: Nächstes Jahr werde ich das RAAM auslassen und mich anderen Langstreckenrennen wie dem Race across Italy oder Race around Austria widmen. Wenn man das RAAM fährt, hat man im selben Jahr kaum Zeit für was anderes, weil man im Vorhinein seine Kräfte sparen muss und danach Zeit braucht, bis man wieder fit ist.

Hat Sie »normales« Rennradfahren nie gereizt?

Strasser: Nein, die Vorstellung von hunderten Leuten in der Zielgeraden hat mich nicht gefesselt. Beim RAAM liebe ich den Abenteuerfaktor, man ist Tag und Nacht unterwegs und durchquert einen ganzen Kontinent. ■

EIN LEBEN AUF DEM FAHRRADSATTEL

Christoph Strasser, geboren 1982, wuchs in Kraubath an der Mur (Steiermark) auf. Nach vielen Jahren als Fußballspieler hängte er mit 18 Jahren die Fußballschuhe an den Nagel und widmete sich verstärkt seinem Hobby, dem Mountainbiken. Nach einigen 24-Stunden-Rennen bestritt er als 22-Jähriger 2005 erstmals das Race Across The Alps. Er war der bis dato jüngste Teilnehmer, der das Ziel erreicht hatte – das war nicht nur sein bis dahin größter Erfolg, sondern auch der Beginn seiner Karriere.

Musste er seine erste Teilnahme am Race Across America im Jahr 2009 aus gesundheitlichen Gründen noch abbrechen, überquerte Strasser 2011 als bis dato jüngster Sieger die Ziellinie in Annapolis. 2013 gewann er das RAAM mit historischer Bestzeit, weitere Siege folgten in den Jahren 2014, 2017, 2018 und 2019.

Der Ultraradsportler ist auch als Vortragender tätig und gab im August 2019 sein erstes Buch heraus. Es trägt den Titel »Christoph Strasser. Der Weg ist weiter als das Ziel« und ist im egoth Verlag erschienen.

Das Race Across America (RAAM) ist ein jährlich ausgetragenes, ultralanges Radrennen, das von der Westküste der Vereinigten Staaten zur Ostküste verläuft. Ziel ist es, auf einer jährlich mitunter variierenden Route die Strecke von etwa 4.800 bis 5.000 Kilometern bei einer Gesamthöhendifferenz von rund 52.000 Metern innerhalb eines festen Zeitlimits von zwölf Tagen zurückzulegen.

www.christophstrasser.at
www.raceacrossamerica.org

Christoph Strasser: Der Weg ist weiter als das Ziel. egoth Verlag, 2019



WAS MACHT EIGENTLICH ...?

Die eine ist für den ORF stets am Puls der Zeit, der andere arbeitet dort, wo Menschen auf Kur sind: die Alumni der FHWien der WKW Simone Stribl und Gunther Farnleitner im Porträt.

VON LISA WIEDNER UND SVENJA MOREL



MITTENDRIN STATT NUR DABEI

»Ich habe schon immer gerne die Nachrichten geschaut« – die berufliche Laufbahn von Simone Stribl zeichnete sich bereits früh ab. Die ORF-Reporterin ist spätestens seit ihrem unermüdlichen Einsatz vor der Kamera während der letzten Regierungskrise einem sehr breiten Publikum bekannt. Für ihr professionelles und souveränes Auftreten in dieser turbulenten politischen Zeit erhielt die Absolventin der FHWien der WKW viel Zuspruch und positive Kommentare im Netz.

Doch von Anfang an: Nach dem Besuch einer Studienmesse fiel Simone Stribls Wahl auf den

Diplom-Studiengang Journalismus, den sie 2009 abschloss. »Bei uns herrschte eine großartige Stimmung während des Studiums. Man lernte von Menschen aus der Praxis und pflegte auch einen engen Kontakt zu den Vortragenden, somit war die Hemmschwelle nie besonders groß, sich bei Medienunternehmen zu bewerben,« so die Oberösterreicherin.

Seit einem Praktikum 2008 beim Magazin »Report« ist Stribl beim ORF tätig. Zu Beginn arbeitete sie an Magazinbeiträgen und erlebte auch den damaligen Wahlkampf hautnah mit: »Ich mag es, wenn sich was tut, wenn was los ist. Und das Beste an meinem Job ist, draußen im Einsatz zu sein, Live-Schaltungen und Beiträge ganz nah am Geschehen zu drehen.« Am ORF schätzt die Journalistin vor allem, dass sich so viele Möglichkeiten bieten. 2013 wechselte Stribl zur ZIB in die Redaktion der Innenpolitik. Seit 2017 moderiert die Alumna zudem die ORF-Pressesunde.

»Ich mag es, wenn was los ist«: Simone Stribl ist für den ORF an den Orten des politischen Geschehens.

Von der Koch- und Kellner-Lehre über die FHWien der WKW zur Geschäftsführung des Kurhauses Marienkron im Burgenland: Gunther Farnleitner.



VOM SOMMELIER ZUM GESCHÄFTSFÜHRER

Was sind die Herausforderungen ihres Berufs? »Die Storys ergeben sich bei uns immer erst am selben Tag. Die Schwierigkeit liegt also darin, alle Informationen so schnell wie möglich zu sammeln und rasch ins Thema hineinzufinden.« Vor allem die technischen Fortschritte in den letzten Jahren haben den Job der TV-JournalistInnen maßgeblich beeinflusst. Anders als vor zehn Jahren kann man nun jederzeit live gehen. Erst dadurch könne man beispielsweise im »Ibiza-Skandal« so schnell reagieren und stundenlange Sondersendungen ausstrahlen. »Die Schnelligkeit unserer Zeit hat auch vor dem Journalismus keinen Halt gemacht«, erklärt Simone Stribl. »Man muss immer schneller entscheiden, was für Beiträge relevant ist und was nicht.«

» Gunther Farnleitner hatte schon immer ein klares berufliches Ziel: »Früher oder später möchte ich kaufmännisch tätig sein.« Aus diesem Grund fiel seine Wahl auf den Diplom-Studiengang »Unternehmensführung für die mittelständische Wirtschaft« an der FHWien der WKW. Als gelernter Koch und Kellner machte er dafür davor noch die Studienberechtigungsprüfung. Während seines Studiums an der FHWien der WKW war Gunther Farnleitner als Sommelier tätig, wechselte dann aber in die Unternehmensberatung und arbeitete im Qualitätsmanagement. »An der FHWien der WKW konnte ich »learning« und »doing« perfekt zusammenführen und so die Zeit gut nutzen«, so der zielstrebige Alumnus.

»Als meine Tochter zur Welt kam, zogen wir in die Steiermark, wo ich mich mit einem Weingut selbstständig gemacht habe«, erzählt Gunther Farnleitner stolz. Das Interesse an Wein rührte noch von seiner Lehrzeit

in der Gastronomie her. Die nächste Station auf seinem Karriereweg – die Leitung des Hotels Schloss Kapfenstein – ermöglichte ihm schließlich Erfahrungen im Management, – auch in der Krise: »Ich verlor zweimal die Ernte aufgrund der Witterungsverhältnisse und musste das Weingut schließen. Daraufhin zog ich ins Burgenland und übernahm die Stelle des Betriebsdirektors im Kurhaus Marienkron«, so Farnleitner. Ein knappes Jahr später übernahm er die Geschäftsführung. In dieser Tätigkeit kann er vieles von dem, was er an der FHWien der WKW gelernt hat, anwenden. Besonders an einen Satz seines Rechtsprofessors erinnert er sich heute noch gerne: »Wichtig ist nicht, alles auswendig zu wissen, sondern zu wissen, wo man nachschlagen kann.«

www.marienkron.at

Die Anforderungen an Lebens- und Arbeitsräume haben sich gewandelt. Die smarte Arbeitswelt verlangt nach smarten Immobilien. studio! geht der Frage nach, was Gebäude in Zukunft leisten müssen und wie der Spagat zwischen Veränderungsdruck und Nachhaltigkeit gelingt.

VON HEIKE GUGGI



SMART WORK BRAUCHT SMARTE

Der Trend zur stetigen Optimierung und Effizienzsteigerung macht auch vor Immobilien nicht Halt. Gebäude müssen möglichst schnell und ressourcenschonend gebaut werden, sollen smart und ästhetisch sein, eine flexible Nutzung und Wohlfühl-Klima bieten. Und das alles vor allem kostenschonend. »So unbeweglich Immobilien an sich sind, so flexibel sind die Anforderungen an sie heute«, sagt Richard Aigner, Academic Coordinator und Lektor für Real Estate Management an der FHWien der WKW.

Arbeitsgebäude müssen »agil« sein

Die seit der Industrialisierung übliche räumliche Trennung von Arbeit und Wohnen wird im Zeitalter der Digitalisierung zunehmend aufgehoben. Ortsgebundene Nine-to-five-Jobs werden durch flexible Arbeitsmodelle abgelöst. Als Geschäftsführer



Albert Aigner ist Geschäftsführer der Sustainability& GmbH.

der Sustainability& GmbH berät Albert Aigner viele KundInnen aus der Wirtschaft und weiß, welche Anforderungen die »New World of Work« an Immobilien hat: »Vor allem in hochspezialisierten, wettbewerbsintensiven Branchen geht es im Kampf um die »besten Köpfe« darum, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu begeistern. Dazu bedarf es auch einer attraktiven Arbeitsumgebung. Technologie-Giganten wie Google oder Microsoft setzen seit vielen Jahren auf eine entsprechende Gestaltung der Arbeitsplätze«, so der Wirtschaftsingenieur.

»SO UNBEWEGLICH IMMOBILIEN SIND, SO FLEXIBEL SIND DIE ANFORDERUNGEN AN SIE.« RICHARD AIGNER

Auch hierzulande wird es für Unternehmen immer wichtiger, der Belegschaft ein attraktives Umfeld zu bieten, das gleichzeitig die Produktivität fördert. Neben Rückzugsorten, wo Menschen in »Think Tanks« ungestört und hochkonzentriert arbeiten, werden Gemeinschaftsbereiche, die Raum für Begegnung und Kontakt schaffen, wieder verstärkt nachgefragt. Für Erholung sollen Freiräume zum Wohlfühlen und ausreichend Grünflächen sorgen. »Flexibel arbeitende und lebende Menschen verlangen Flexibilität auch von ihren Räumen. Dafür braucht es effiziente Grundrisse, die eine schnelle und unkomplizierte Umgestaltung zulassen«, erklärt Albert Aigner.

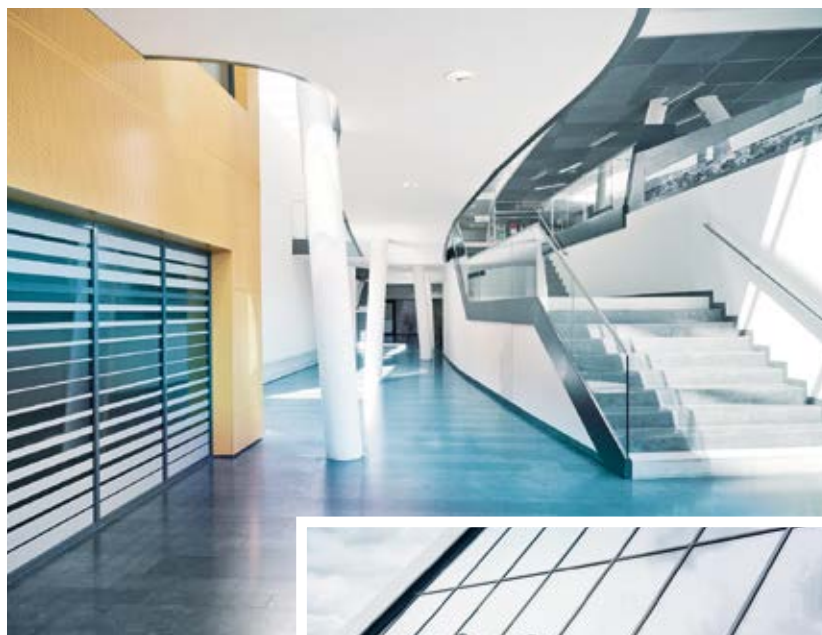
Grün von Anfang an

Auch der Klimawandel ist ein Treiber im Bausektor. Hier geht es einerseits um die effiziente und nachhaltige



Eine Arbeitsumgebung,
die viel offenen
Raum, aber auch
Rückzugsorte bietet – die
FHWien der WKW
geht auch in Sachen
Corporate Architecture
mit gutem Beispiel
voran.

Mitten in Berlin entsteht
der cube berlin, ein
smartes Bürogebäude,
das über Künstliche
Intelligenz verfügt. Das
sogenannte »Brain« lernt
aus Planungs-, Betriebs-
und Nutzerdaten und
steuert Prozesse im
Gebäude optimal und
bedarfsgerecht.



IMMOBILIEN

Nutzung von Energie in Gebäuden, Stichwort »Niedrigenergie«. Andererseits ist es wichtig, wo die Energie herkommt. Mit erneuerbaren Energiequellen kann man Gebäude von fossiler Energie und CO₂-Emissionen entkoppeln. Gerade für Bauträger und Investoren sei Nachhaltigkeit ein wichtiges Kriterium, berichtet Albert Aigner, denn für sie zähle vor allem die Investitions- und Zukunftssicherheit der Immobilie: »Langfristig betrachtet, bieten Green Buildings erhebliche finanzielle Vorteile, da bei konventionellen Gebäuden ca. 80 Prozent der Kosten in der Nutzungsphase anfallen.« Leider würde der Fokus noch zu oft rein auf die Errichtungskosten gelegt, kritisiert der Nachhaltigkeits-experte und fordert stattdessen die Betrachtung der Lebenszykluskosten. Werden ökologische Aspekte bereits in der Planung berücksichtigt, können Mehrkosten deutlich reduziert werden.



Richard Aigner
ist Academic
Coordinator
und Lektor für
Real Estate
Management an
der FHWien der
WKW.

»Smart« heißt nicht digital um jeden Preis

Das so genannte »Smart Commercial Building« ist eine neue Form der Immobilie, bei der die Nutzer und ihre Bedürfnisse im Vordergrund stehen. »Das ist ein neues Verständnis von digitalem Nutzen, das sich nicht am Stand der Technik orientiert, sondern am realen gesellschaftlichen Bedarf. Nicht alles, was technisch möglich ist, ist auch gesellschaftlich akzeptiert bzw. gewollt, wie das Beispiel Smart-Home-Lösungen zeigt«, erklärt Richard Aigner.

Eine besondere Herausforderung im Sinne der Nachhaltigkeit ist auch, die Diskrepanz zwischen der Langlebigkeit der Immobilie und den immer kürzer werdenden Produktzyklen digitaler Komponenten zu lösen. »Zukunftsfähige Digitalisierung erfordert ein ganzheitliches Konzept, das auf lange Sicht funktioniert. Entscheidend ist, dass smarte Technologien einen

Mehrwert für Nutzer und Betreiber generieren.« Einen solchen bringt die Digitalisierung z. B. in der Gebäudetechnik bzw. im Gebäudemanagement.

Es sind viele Faktoren, die in der Planung und Errichtung von Immobilien zu berücksichtigen sind. »Das ist eine spannende Entwicklung«, sagt Richard Aigner. »Um Antworten und zukunftsfähige Lösungen zu finden, muss sich die Branche neu ausrichten.« Kommunikation, intensive Zusammenarbeit und die möglichst frühe Einbindung aller am Lebenszyklus von Gebäuden beteiligten Disziplinen ist notwendig, um effizient, vorausschauend und bedarfsgerecht zu bauen. ■

AUF DER SUCHE NACH DEM OMMM



Während unser Leben durch Digitalisierung und Globalisierung immer schneller getaktet ist, macht sich bei vielen die Sehnsucht nach bewusster Entschleunigung breit. Angebote wie Yoga, Meditation und Wellness boomen – nicht nur in der Freizeit, sondern zunehmend auch in Firmen als Zuckerl für MitarbeiterInnen. studio! hat einen Blick in die Branche geworfen.

VON KRISTINA SCHUBERT-ZSILAVECZ

Yoga-Brot, Yoga-Mineralwasser, Yoga-Laptop, Yoga-Auto – wo Yoga draufsteht, versprechen Entspannung und ein bestimmter Lifestyle drin zu sein. Was die Werbung längst erkannt hat, spiegelt sich auch im Alltag wider: Die Yogamatte ist zum hippen Begleiter urbaner Menschen geworden, das Netz ist voll von Yoga-Stars und Mitmach-Videos. Begriffe wie Achtsamkeit – oder neudeutsch Mindfulness – haben mittlerweile ihren Weg in die Arbeitswelt gefunden. Wie viele Yogastudios es mittlerweile in Österreich gibt, lässt sich laut Auskunft der Wirtschaftskammer nicht genau sagen, denn Yoga ist kein geschütztes Gewerbe. Fakt ist, dass es jährlich mehr werden und das längst nicht nur in den Städten, sondern auch im ländlichen Raum.

Aktuelle Schätzungen gehen von rund einer halben Million ÖsterreicherInnen aus, die regelmäßig Yoga üben. »Yoga ist erfreulicherweise mitten in der Gesellschaft angekommen«, bestätigt Christine Stiessel, Leiterin des Yoga-Ausbildungszentrums Yogawege in der Wiener



Yoga ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, sagt Yogalehrerin Christine Stiessel.

Otto-Bauer-Gasse. Seit über zehn Jahren bildet die studierte Betriebswirtin Menschen zu Yogalehrerinnen und -lehrern aus – mittlerweile in fünf Bundesländern. Seit knapp einem Jahr betreibt Stiessel auch ein eigenes Yogastudio in ihrer südsteirischen Heimat Leibnitz. »Ein Großteil der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer kommt mit dem Wunsch nach mehr Entspannung und Regeneration, Flexibilität und körperlicher Fitness in die Stunden«, so die Unternehmerin. »Nach einiger Zeit bemerken die meisten aber auch die wohltuende Wirkung auf den Geist und die innere Gelassenheit.«

Sehnsucht nach Ausgleich

Die innere Gelassenheit finden: Das ist wohl auch der Wunsch vieler BesucherInnen des Wiener Meditationszentrums Meditas im ersten Bezirk. Dort betreiben Mona Schramke und Alexander Knoll ein Studio, das sich ausschließlich der Meditation widmet. In Einzel- und Gruppenkursen erlernen die TeilnehmerInnen verschiedene Techniken



Im Mittelpunkt der Meditation steht nicht Leistungssteigerung, sondern das Annehmen des Ist-Zustands.

des Zur-Ruhe-Kommens und In-sich-Schauens. Wie erklärt sich Meditationstrainerin Schramke den aktuellen Boom? »Wir leben in einer

»DIE MENSCHEN SEHNEN SICH NACH EINEM AUSGLEICH.« MONA SCHRAMKE

Zeit, in der die vielfältigen Kommunikations- und Interaktionsformen neue Herausforderungen mit sich bringen. Die Geschwindigkeit dieser Prozesse hat sich in den letzten Jahrzehnten vervielfacht. Die Menschen sehnen sich auf der einen Seite nach einem Ausgleich und auf der anderen Seite nach der Entwicklung eines Umgangs mit diesem neuen Lebensstil.«

Während der Siegeszug des Yoga durch alle Gesellschaftsschichten seit über einem Jahrzehnt anhält, ist der Hype um Meditation und Achtsamkeit vergleichsweise neu. Doch das Angebot steigt auch hier stetig. »Meditation war lange Zeit als vermeintlich esoterischer Zusatz in verschiedenen Disziplinen bekannt

»Optimierungswahn auch im Urlaub«

Das Hotel Hochschober am Turracher See in Kärnten steht für Entspannung – und das seit 90 Jahren. Geschäftsführerin Karin Leeb erzählt studio! von den Trends im Wellness-Tourismus, Leistungsdruck im Urlaub und persönlichen Entspannungsmomenten.

Welche Trends sehen Sie im Moment in den Bereichen Wellness und Erholungsurlaub?

Leeb: Im Trend liegen Schlagworte wie Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und das bewusste Tun von Dingen. Die Menschen möchten den Urlaub effizient nützen und ihn mit sinnvollen Tätigkeiten aufladen.

Was heißt das konkret?

Leeb: Wir beobachten, dass sportlich das neue Schlank ist. Sport wird als Lebensgefühl verstanden. Auch Essen ist mittlerweile Lifestyle geworden und wird entsprechend inszeniert.

Wer kommt denn vor allem zu Ihnen?

Leeb: Einerseits Familien, die in den Ferienzeiten reisen, und andererseits Wellnessgäste, die allein, zu zweit oder mit Familie reisen. 70 Prozent der Gäste kommen aus Österreich, der Rest großteils aus Deutschland.

Suchen die Menschen verstärkt nach Entspannung und Erholung?

Leeb: Der einzige Monat, in dem nur Wellness gemacht wird, ist der November. Zu allen anderen Jahreszeiten wollen die Gäste eine Balance aus aktivem Bewegen und passivem Entspannen.

Welche Angebote werden am liebsten in Anspruch genommen?

Leeb: Am meisten schätzen die Gäste fertige Pakete. Sie wollen an der Hand genommen werden und wenig selbst planen.

Wie lange ist die durchschnittliche Aufenthaltsdauer bei Ihnen im Haus?

Leeb: Der Aufenthalt wird immer kürzer, dafür fährt man häufiger weg. Die Mehrheit will die Zeit bestmöglich nützen, der Optimierungswahn hat auch beim Urlaub Einzug gehalten.

Was macht das Hotel Hochschober zu einem der erfolgreichsten in ganz Österreich?

Leeb: Mein Mann und ich führen das Hotel seit 17 Jahren. Wir sind auf der Höhe des Wellnessbooms eingestiegen, das Hotel war aber auch davor schon lange erfolgreich. Was uns auszeichnet, ist, dass wir uns immer wieder neu erfinden und versuchen, die Sehnsüchte der Gäste vorwegzunehmen.

Österreich verzeichnet rund 15 Millionen Nächtigungen jährlich im Bereich Wellness und liegt europaweit auf Platz drei hinter Deutschland und Frankreich. Wohin entwickelt sich der Markt?

Leeb: Es gibt schon lange einen Verdrängungswettbewerb. Wir haben das Glück, dass wir kein reines Wellnesshotel sind. Unsere Lage ist einzigartig und wir haben spezielle Angebote wie einen Natursee.

Was machen Sie, um im Berufsalltag entspannt zu bleiben?

Leeb: Als Hotelier kann man Wellness nur dann glaubwürdig verkaufen, wenn man das auch selbst repräsentiert. Mein Mann und ich nützen unsere Angebote und sind viel in der Natur.



Karin Leeb und Martin Klein führen das Hotel Hochschober seit 17 Jahren mit großem Erfolg.



Yoga boomt – und das Angebot an Kursen, Workshops, Urlaube und auch Ausbildungen wächst stetig.

Meine MitarbeiterInnen sind mir etwas wert, daher haben auch die Incentives einen großen individuellen Wert.

Entspannung als Selbstzweck

Den Trend zu derartigen Angeboten in Unternehmen sieht Mona Schramke von Meditas positiv: »Wir begrüßen es, wenn das Potenzial des Menschen sowie seine seelische Gesundheit im Interesse der Firmen steht.« Sie räumt aber zugleich ein: »Meditation kann zur Mitarbeiterförderung beitragen, wenn beachtet wird, dass das Wesen von Meditation nicht darauf abzielt, Leistungssteigerung oder Selbstoptimierung zu erreichen. Meditieren ist eben ein Bewusstseinszustand, der es erlaubt, sich selbst und die Umgebung währenddessen nicht zu verändern, sondern vielmehr wertzuschätzen, was gerade ist. Leistungssteigerung als Ziel einer Meditation wäre eben das Gegenteil davon.«

Auch Yogalehrerin Christine Stiesel sieht einen allzu geschäftlich orientierten Umgang mit Yoga und Co. kritisch: »Es freut mich einerseits, dass Menschen von der Kraft und Gelassenheit, welche die Übungen mit sich bringen, profitieren können. Besonders in den letzten fünf Jahren haben sich viele neue Möglichkeiten eröffnet, Yoga zu praktizieren. Manchmal habe ich allerdings den Eindruck, dass Yoga zu etwas wird, was die Leute konsumieren möchten und wovon sie sich eine schnelle Wirkung erhoffen. Doch eigentlich braucht es weder besondere Kleidung noch einen teuren Urlaub, um auf der eigenen Matte zufrieden mit sich und der Welt zu sein.« ■

und als Begriff unklar. Nachdem die Wissenschaft und viele Meditationslehrerinnen und -lehrer in den letzten Jahrzehnten Vorarbeit hinsichtlich der Entmystifizierung und Verständlichkeit geleistet haben, wird sie jetzt als eine eigene Methode wahrgenommen und praktiziert«, erklärt Schramke.

Yoga-Angebote für MitarbeiterInnen

Angebote wie Yoga und Meditation sind längst nicht mehr nur privates Freizeitvergnügen, sondern werden zunehmend von Firmen als Anreiz für ihre MitarbeiterInnen angeboten. »Incentives und Benefits spielen bei der Entscheidung für einen Job eine immer größere Rolle, die Ansprüche von Arbeitnehmern an ihr berufliches Umfeld wachsen. Zusatzleistungen wie Firmenautos oder Diensthandys sind schon lange kein Alleinstellungsmerkmal mehr. Will man sich als moderner und innovativer Arbeitgeber positionieren, braucht es unverwechselbare Benefits, mit denen man sich vom Wettbewerb abhebt«, sagt Thomas Olbrich, Chief Culture Officer beim Karriereportal karriere.at. Bei der



Mona Schramke unterrichtet Meditations-techniken – ihre SchülerInnen kommen aus allen Bevölkerungsschichten.

Suche nach potenziellen ArbeitgeberInnen sind für beinahe die Hälfte der Suchenden die Firmenkultur, das berufliche Klima und damit auch die angebotenen Leistungen ausschlaggebend, belegt eine Umfrage von karriere.at.

Der Trend bei Angeboten für die Belegschaft geht laut Olbrich eindeutig in Richtung Wohlbefinden und auf die Zielgruppe zugeschnittene Pakete: »Arbeiten soll erfüllend sein, Spaß machen und das Gefühl vermitteln, etwas Sinnvolles zu leisten. Zu diesem Rundumerlebnis gehört immer ein Bündel an Benefits, die exemplarisch für das Unternehmen stehen.« Für Firmen werde es laut dem Experten immer essenzieller zu untermauern:

» DER TREND BEI INCENTIVES GEHT IN RICHTUNG WOHLBEFINDEN. « THOMAS OLBRICH

www.yogawege.com
www.wien-meditation.at
www.hochschober.com

TOTALUMBAU BEI RADIO NJOY 91.3

Alles neu macht der Sommer! Ab Herbst stehen zwei neue Radiostudios und ein komplett überarbeiteter Redaktionsbereich zum Einsatz bereit. Außerdem erwartet die HörerInnen im Oktober der große Wissenschaftspitch.

VON CAROLINE SCHRANZ

In den vergangenen Wochen wurden Wände durchbrochen, die Fassade aufgerissen, Räume umgebaut, Leitungen neu verlegt. Es krachte und staubte in allen Ecken der ehemaligen Senderäumlichkeiten. Unter der Aufsicht des technischen Leiters von Radio NJOY 91.3, David Köhler, ist in den Sommerferien ein komplett neuer, großzügiger Sende- und Redaktionsbereich mit einem sendefähigen Radiostudio für die Studierenden und einem für die Redaktion entstanden. Außerdem gib es nun ausreichend Schnittplätze sowie ein eigenes Redaktionsbüro. Im Radio zu hören war der Baulärm natürlich nicht: Im Sommer 2019 bot Radio NJOY 91.3, der Ausbildungssender der FHWien der WKW, den HörerInnen wie gewohnt nonstop Musik!

Eine weitere Neuerung: Ab September ist Radio NJOY nicht nur über UKW auf der Frequenz 91.3 zu empfangen, sondern scheint auch auf der Senderliste von DAB+ auf! Der Sender freut sich auf viele neue HörerInnen in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland, die Radio NJOY nun auf DAB+-fähigen Radios empfangen können!

Ab Herbst sendet Radio NJOY 91.3 aus dem neuen, umgebauten Radio-Studio an der FHWien der WKW.

Wissenschaftsradio: Junge ForscherInnen im Fokus

Die HörerInnen erwartet im Herbst außerdem ein ganz besonderes Format: der Wissenschafts-Pitch. Bereits zum zweiten Mal lädt Radio NJOY 91.3 JungwissenschaftlerInnen der Partnerhochschulen (Technische Universität, Medizinische Universität, Veterinärmedizinische Universität, Universität für Bodenkultur und Austrian Institute of Technology) ein, ihren Wissenschaftsbereich kurz und verständlich zu erklären.

Vor einem anerkannten externen Juror sind die TeilnehmerInnen aufgefordert, in 90 Sekunden ihr Forschungsfeld zu skizzieren und in einer Art Pitch gegeneinander anzutreten.

Der Gewinner bzw. die Gewinnerin ist eingeladen, im großen Rahmen am Science Talk in der Aula der Wissenschaften teilzunehmen.

Die Pitchsendung findet am 29. Oktober 2019 ab 10 Uhr statt. Das Wissenschaftsradio ist jeden Dienstag um 10 Uhr auf Radio NJOY 91.3 zu hören. ■



HERBSTLICHE VORTRAGSREIHE AN DER FHWIEN DER WKW

Das Competence Center for Corporate Governance & Business Ethics (CGBE) lädt in den kommenden Wochen zu einer ganzen Reihe von Veranstaltungen:

CGBE Lecture: Julia Roloff

3. Oktober 2019; 20:00 – 21:45 Uhr
im Audimax der FHWien der WKW

Dr. Julia Roloff (Rennes School of Business) spricht über »How can we make stakeholder dialogues work for our company?«.

CGBE Lecture: Mollie Painter-Morland

10. Oktober 2019; 20:00 – 21:45 Uhr
im Audimax der FHWien der WKW

Prof. Dr. Mollie Painter-Morland (Nottingham Business School) spricht über »Instead of calculation in matters of business & society«.

CGBE Lecture: Sebastian Fritz-Morgenthal & Hagen Rafeld

17. Oktober 2019; 20:00 – 21:45 Uhr
im Audimax der FHWien der WKW

Dr. Sebastian Fritz-Morgenthal (Bain & Company Inc.) und Dr. Hagen Rafeld (TU Dortmund University) sprechen über »Whale Watching on the Trading Floor: Unravelling Collusive Rogue Trading in Banks«.

CGBE Lecture: Arno Kourula

24. Oktober 2019; 20:00 – 21:45 Uhr
im Audimax der FHWien der WKW

Prof. Dr. Arno Kourula (University of Amsterdam Business School) spricht über »Rethinking Corporate Roles in Sustainability«.

Weitere Informationen: www.ccgbe.at



PROFI-TIPPS FÜR SPORTJOURNALISMUS

Traumjob SportreporterIn? Für alle TeilnehmerInnen des Sommer-Workshops an der FHWien der WKW ist die Antwort darauf: Ja! Ihr Ziel ist es, einmal über Punkte, Meter und Sekunden zu berichten.

Beim Workshop Sportjournalismus gaben Gastvortragende Einblick in den Redaktionsalltag: Mit dabei waren die österreichische Sportjournalistin des Jahres 2018 und Absolventin der FHWien der WKW, Alina Zellhofer, Philipp Krummholz und Oliver Lederer von DAZN sowie Thomas Zach, Pressesprecher der Vienna Capitals.

Im Schwerpunkt TV/Video half Moderator Volker Piesczek den TeilnehmerInnen bei ihren ersten TV-Aufsätzen. ZDF-Reporter und Alumnus Daniel Goggi kam direkt von der Frauen-Fußball-WM in Frankreich angereist, um sein Wissen weiterzugeben. Im Schwerpunkt Print/Online widmete sich eine Gruppe unter der Leitung der ORF-Redakteurin Linda Ellerich dem Schreiben und Gestalten für Online-Formate, auch Fotojournalismus wurde thematisiert.

Als InterviewpartnerInnen standen der Ex-Weltklasseschwimmer Maxim Podoprigora sowie die Ex-Skisportlerin Nicola Werdenigg zur Verfügung. Sie berichtete über Machtverhältnisse und -missbrauch im Skisport und lieferte so die Grundlage für einen Übungskommentar zum Krisenmanagement des ÖSV.

Geleitet wurde der Workshop von Martin Reichenauer, ehemals ATV Sport und jetzt Fachbereichsleiter TV & Video im Studienbereich Journalism & Media Management an der FHWien der WKW, und Mareike Boysen, Redakteurin beim Fußballmagazin ballesterer.

Auf Grund des großen Interesses wird der Workshop Sportjournalismus im Sommer 2020 erneut angeboten. Termine und Infos finden sich zu gegebener Zeit auf www.fh-wien.ac.at.

WIENERINNEN SIND MIT FHs ZUFRIEDEN

25 Jahre nach der Gründung der ersten Fachhochschulen in Österreich bewerten die WienerInnen die Qualität der an den FHs angebotenen Ausbildungen sehr positiv. Das belegt eine Imageanalyse verschiedener Typen von Bildungseinrichtungen durch das Markt- und Meinungsforschungs-Institut IFES. Besonders erfreulich: In zahlreichen Punkten schneiden die FHs besser ab als die Universitäten.

Sie punkten mit hohem Praxisbezug, aktuellen Inhalten und Angeboten für Berufstätige.

»Fachhochschulen sind ein Erfolgsmodell, das ein Viertelhundert nach seiner Einführung bestens in der österreichischen Bildungslandschaft etabliert ist. Dies belegt die Imagestudie eindrucksvoll«, freut sich Michael Heritsch, CEO der FHWien der WKW.

SO ABONNIEREN SIE STUDIO!

Wussten Sie, dass Sie studio!, das Magazin der FHWien der WKW, kostenlos abonnieren können?

Einfach ein Mail an studio@fh-wien.ac.at senden und Sie erhalten Ihr persönliches Exemplar bequem nach Hause geschickt.

ERFOLGREICHER PROJEKTABSCHLUSS

Wie werden Veränderungen in Unternehmen im Detail angestoßen und umgesetzt? Wie wird mit Widerständen umgegangen? Um Fragen wie diese zu beantworten, haben fünf KMU an einem Programm der FHWien der WKW teilgenommen.

Mit Ende April wurde das von der Stadt Wien geförderte Projekt »Strategische Innovations- und Veränderungsfähigkeit von KMU« des Competence Center for SMEs & Strategic Change der FHWien der WKW beendet. Zu diesem Anlass lud das Projektteam unter der Leitung von FH-Prof. Dr. Christina Schweiger zu einem Abschlussworkshop.

Um innovativ und wettbewerbsfähig zu sein, müssen Klein- und Mittelunternehmen (KMU) ihre Ressourcen, Abläufe und Kompetenzen zielgerichtet und strategisch geplant weiterentwickeln. Das Projekt fokussierte auf die Diagnose der Branchen- und Veränderungslogik von KMU. Will man diese nachhaltig stärken und Innovationsblockaden identifizieren und verringern, muss die »Organisationslogik« berücksichtigt werden.

Das Projekt wurde von den Partnerunternehmen sehr positiv bewertet.

Kristina Schlechta (Hübner & Hübner Steuerberatung) resümierte: »Die Teilnahme am Forschungsprojekt hat bewirkt, dass wir wichtige strategische Überlegungen stärker in den Fokus rücken. Wir wurden von dem Forschungsteam der FHWien der WKW sehr gut begleitet, unterstützt und inspiriert.«

www.kmu-in-veraenderung.at

Die TeilnehmerInnen des Abschlussworkshops zum Projekt »Strategische Innovations- und Veränderungsfähigkeit von KMU« zogen eine positive Bilanz.



FHWIEN DER WKW FEIERTE DEN SOMMER

Rund 800 Studierende, Lehrende, MitarbeiterInnen und AbsolventInnen der FHWien der WKW folgten im Juni der Einladung zum Sommerfest in die Prateralm. Für Stimmung sorgten der Musiker Simon Lewis und die Band Mindblind, ihre Erinnerungen an den Abend konnten die Gäste in einer Fotobox festhalten.



JUNGE MODE: KAMPAGNE FÜR C&A

Im Sommersemester 2019 war die FHWien der WKW Mittelpunkt einer einzigartigen Kooperation zwischen einem erfolgreichen Modeunternehmen und angehenden Kampagnen-SchöpferInnen: Die Studierenden des Bachelor-Studiengangs Kommunikationswirtschaft sollten in sechs Gruppen je eine ansprechende Kampagne für das Modelabel C&A entwickeln. Das Ziel: junge KundInnen in die Filialen zu bringen.

So realitätsnah wie möglich

Das Briefing, die Coachings durch die LektorInnen, das Re-Briefing sowie die Maßnahmen- und Strategie-Erarbeitung liefen so realitätsnah wie möglich ab.

Das Projekt wurde den Vorständen des Unternehmens im Mai vorgestellt. Gustav Steininger (Head of Regional Marketing AT & CEE) sowie Markus Krenn (Regional Merchandise Planner) waren sowohl bei Briefing, Re-Briefing und Zwischenpräsentation als auch bei der Endpräsentation anwesend. Zudem genossen die Studierenden die Präsenz von Boyko Tchakarov, C&A Country Manager Austria, der mit seinen KollegInnen die Endpräsentation der »Agenturen« bewertete.

Content auf Agentur-Niveau

Die Studierenden entwickelten Content auf Agentur-Niveau, so lautete das allgemeine Feedback. »In jeder Präsentation waren Inputs dabei, die uns zum Nachdenken angeregt haben und Ideen, die sich miteinander kombinieren lassen«, resümierte Gustav Steininger von C&A. Ein erfolgreicher Tag also – sowohl für die Studierenden, die durch das Projekt viel lernen konnten, als auch für die Auftraggeber, die mit wertvollem Wissen nach Hause gingen.

» SUCHE SIE
EIN MÜNZTELEFON «



» PLATZ FÜR
BESONNENHEIT «

MEHR TEMPO?

PRO. Ja, die Welt war früher langsamer und man hatte mehr Zeit. Doch was man aus heutiger Sicht leicht verklärt, hatte seinen Preis: Man brauchte viel Geduld. Das Schreiben eines Briefes auf einer mechanischen Schreibmaschine konnte Stunden dauern. Die Antwort auf den Brief kam Wochen später. Ein telefonischer Anruf erforderte, dass die Person »am Platz« war. Das Führen doppelter Buchhaltung auf Karteikarten erforderte Genauigkeit, die Recherche im Karteikatalog der Bibliothek stundenlanges Stehvermögen.

Das Tempo war aber nicht nur in der Kommunikation, bei der Arbeit im Büro und beim Studium langsamer als heute. Die Beförderung zur Führungskraft kam nicht vor dem 40. und oft erst nach dem 50. Geburtstag. Das Warten konnte im Boreout enden, wie heute die Geschwindigkeit zu Burnout führen kann.

Für alle, die ihr Leben im digitalen Zeitalter entschleunigen wollen und sich in die angeblich so gute, weil langsamere alte Zeit zurücksehnen, empfehle ich folgende Vorgehensweise (mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad): akustische und visuelle Benachrichtigungen am Smartphone abschalten, ebenso im E-Mail-Programm am Computer, am Wochenende und im Urlaub offline gehen oder sich auf die Suche nach einem Münztelefon begeben und die relevanten Telefonnummern auswendig wissen.

Beate Huber

Head of Academic Affairs
Chair of the Academic Board
Head of Department of Management

CONTRA. Wir leben in Zeiten, in denen alles höher, schneller, weiter gehen soll. Aber die Zeichen stehen auf Sturm. Wir zerstören nicht nur die Umwelt, sondern – wegen der voranschreitenden Digitalisierung – auch etablierte soziale und ökonomische Standards. Verstärkt digital zu arbeiten heißt daher vor allem, immer schneller zu arbeiten und sich Automatisierungstendenzen zu unterwerfen.

Höher ist dabei gleichzusetzen mit der fatalen Quartals-Denke, bei der langfristiges Planen auf der Strecke bleibt. Die Maximierung von Ergebnissen ist aber keine Maxime, die dem arbeitenden Menschen zugutekommt, im Gegenteil: Menschliche Faktoren bleiben auf der Strecke.

Schneller heißt in diesem Zusammenhang, dass am besten alles JETZT gelesen, verstanden und erledigt wird, was am Tisch landet. Und weiter soll wohl heißen, dass unser Denken heute keine Grenzen mehr kennen darf. So ist es auch zu verstehen, wie eine neue Hysterie rund um Start-ups entstanden ist, die in keinem Verhältnis zu deren Erträgen steht.

Denken wir mal darüber nach, was es bedeuten würde, wenn wir das Höher-Schneller-Weiter ins Gegenteil verkehren. Und wir uns nicht verrückt machen lassen und in Ruhe darüber nachdenken, wann Speed – und wann Besonnenheit – Platz greifen sollte.

Georg Feldmann

Head of City of Vienna Competence Team for the
Digitalization of Communication

MEIN JOB BEI HOFER

SO VIELSEITIG WIE MEINE INTERESSEN!



Da bin ich mir sicher.



Jetzt bewerben
karriere.hofer.at

Wussten Sie, dass ...

- ... Sie direkt nach dem Studium ins **HOFER-Management** einsteigen können?
- ... unsere Mitarbeiter **verschiedenste Backgrounds** haben und z.B. Wirtschaftler, Informatiker oder Statistiker sind?
- ... HOFER neben attraktiven Jobs im Verkauf auch **abwechslungsreiche Tätigkeiten** in den Bereichen **Kommunikation, Marketing & Customer Experience** bietet?



INHALT

im fokus

TEMPO, TEMPO!

Der Wandel der Arbeitswelt und insbesondere die Digitalisierung führen dazu, dass wir immer mehr Leistung in immer weniger Zeit erbringen. Welches Tempo halten wir im Job aus? SEITE 2 – 7

jenseits von währing

VON LEISTUNGSTRÄGERN, NACHTEULEN UND SCHLAFRÄUBERN

Mit wenig Schlaf auszukommen, gilt noch immer als Visitenkarte der Erfolgreichen. Warum eigentlich? Und wie nachhaltig ist der dauermüde Lebensstil? SEITE 10 – 12

wienERleben

EIN Roter Faden

Mitten im digitalen Zeitalter sucht studio! die Entschleunigung im Analogen: beim Buchbinde-Workshop. SEITE 13 – 15

dialog

»ICH BETTLE UM PAUSEN UND SCHLAF«

Sechs Mal hat der Steirer Christoph Strasser schon das Race Across America, das härteste Radrennen der Welt, gewonnen. Ein Gespräch über Tempo, Disziplin und Schlafentzug. SEITE 16 – 19

visionen

AUF DER SUCHE NACH DEM OMM

Angebote wie Yoga, Meditation und Wellness boomen – nicht nur in der Freizeit, sondern zunehmend auch in Firmen als Zuckerl für MitarbeiterInnen. SEITE 24 – 26

pro & contra

MEHR TEMPO?

War früher tatsächlich alles besser? Wo hilft Geschwindigkeit, wo verhindert sie konstruktives Denken? Ein Pro & Contra zum Thema Tempo in der Arbeitswelt. SEITE 30



IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber: FHWien Fachhochschul-Studiengänge Betriebs- und Forschungseinrichtungen der Wiener Wirtschaft GmbH (FHW GmbH), Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, E-Mail: studio@fh-wien.ac.at, Tel.: 01/476 77-5731

Projektleitung: Martin Paul

Redaktion: Bettina Fernsebner-Kokert, Heike Guggi, Andrea Heigl, Nina Kleindl, Svenja Morel, Kristina Schubert-Zsilavec, Emily Walton, Lisa Wiedner

Corporate Publishing: bettertogether

Kommunikationsagentur, www.bettertogether.at

Gestaltung: Schrägstrich Kommunikationsdesign, www.schraegstrich.com

Coverfoto: Getty Images

Druck: NP DRUCK, St. Pölten

Gedruckt nach der Richtlinie »Druckerzeugnisse« des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

