

h
nsprobleme,
d der Kampf mit
schweinehund
ersten Allein-
nehmen, über die
hen.

meist genutzte
ch über solche
utauschen,
enbc.com, das
forum im
igen Raum.



Abschalten

Wer erfolgreich allein arbeiten will, muss
vor allem eines lernen: ehrlich zu sein.
Und sich nicht verrückt machen zu lassen

Von Gudrun Sonnenberg

Existenzgründer schufteten bis zum Umfallen. Unter 60 Stunden Arbeit pro Woche geht gar nichts, für Freizeit und Familie bleibt so gut wie keine Zeit. Das las und hörte jedenfalls die Webdesignerin Sigrun Hentschke, als sie sich selbstständig machte. Egal, wo sie sich über die Selbstständigkeit informierte, überall wurde sie gewarnt: Die ersten Jahre seien hart, härter, am härtesten.

Verunsichert und von Selbstzweifeln zerfressen war Hentschke deshalb, als sich bei ihr dieser immense Arbeitsanfall auch nach Monaten nicht einstellen wollte. „Es gab und gibt immer noch etliche Tage im Monat, an denen ich gar nicht arbeite, oder nur zwei Stunden, und ich frage mich, was ich falsch mache.“

Vermutlich macht Hentschke gar nichts falsch, denn mit Auftragsvolumen und Umsätzen ist sie durchaus zufrieden. Dass sie sich mit ihrer vielen Freizeit wie eine Aussätzige fühlt, liegt daran, dass das Fehlen einer Überlastung zu den Tabus gehört, über die Einzelkämpfer selten

sprechen. Wer gibt schon gerne zu, dass er den halben Vormittag im Internet herumgesurft ist, anstatt sich der Kundenakquise zu widmen? Wer erklärt schon, dass er heute telefonisch nicht erreichbar war, weil er stundenlang shoppen war? „Zu hektisch heute“, heißt es dann, und: „Ich hab’ so viel zu tun, ich kam einfach nicht dazu zurückzurufen.“

Damit täuschen Einzelkämpfer nicht nur Kunden, sondern auch Kollegen. Denn allein zu arbeiten, ist zwar weit verbreitet. Trotzdem ist es eine besondere Situation. „Wenn meine Kunden wüssten, dass ich tagsüber manchmal drei Stunden lang mit meinem Hund spazieren gehe, würden sie mir nicht mehr trauen, dass ich ordentlich arbeite“, befürchtet Sigrun Hentschke. Deshalb wahrt sie nach außen den Schein – wie fast alle.

Was die Betroffenen für mangelnde Disziplin halten, ist oftmals nur eine Folge unüberlegt übernommener Normen und entsprechend unrealistischer Planungen. Wer allein arbeitet, ist schließlich nicht

nur frei von Vorgaben durch Vorgesetzte, sondern muss sich auch frei machen von Vorstellungen, die eher auf Angestellte in durchstrukturierten Arbeitsverhältnissen zutreffen. Dazu gehört eben auch, sich von der Idee zu lösen, dass jeder Arbeitstag acht Stunden lang sein muss.

Wer sein Pensum in vier konzentrierten und ungestörten Stunden schafft, darf sich genauso auf die Schulter klopfen. Wer in einem schwungvollen Akquisegespräch einen schwierigen Kunden für sich einnimmt, darf hinterher ruhig in sich zusammenfallen und den Rest des Tages feiern, auch wenn angestellte Kollegen den Tag mit weiterer Arbeit verbringen würden.

Es ist ohnehin eine Milchmädchenrechnung zu glauben, als Einzelkämpfer könne man sich genauso an den Schreibtisch setzen und durcharbeiten wie als Angestellter mit Kollegen. Sich selbst zur Arbeit zu zwingen, ist ungleich anstrengender als dem Druck mitleidsloser Vorgesetzter nachzugeben. Sich regelmäßig morgens am Schreibtisch einzufinden ist eben nicht mehr so selbstverständlich, wenn niemand dort auf einen wartet und eigentlich auch keiner merkt, wenn man gar nicht auftaucht. Allein die Regelmäßigkeit herzustellen, die nötig ist, damit der Job gut läuft, kostet Kraft, ebenso, richtig zu planen und Stressphasen durchzustehen.

Solo-Unternehmer müssen deshalb in die Planung ihrer Projekte und die Kalkulation ihrer Arbeitszeit unbedingt Pausen, Anlaufschwierigkeiten oder Durchhänger einbeziehen. Fast jeder Zeitmanagement-Ratgeber empfiehlt, nur zwei Drittel der Arbeitszeit zu verplanen, damit Luft für Unvorhergesehenes bleibt – Einzelkämpfer sollten diesen Hinweis unbedingt ernst nehmen und ihn befolgen. Psychologen wie Hans-Werner Rückert, Leiter der Studienberatung an der Freien Universität Berlin, raten Menschen mit Disziplinschwierigkeiten, sich so zu akzeptieren, wie sie sind.

Rückert empfiehlt, eigene Werte zu setzen und damit zu leben, dass nicht von morgens bis abends durchgepowert werden kann. So sparen sich die Einzelkämpfer den Energieverlust durch Schuldgefühle und Fremdbestimmung für Besseres auf und bewahren sich ihre Kraft für die Herausforderungen, die das Alleinarbeiten auch jenseits der Zeitplanung noch mit sich bringt.

Gudrun Sonnenberg ist Autorin des Buches „Kollege Ich“ (Pendo, 222 S., 18 €)

Austausch

Tabu Motivationsprobleme, Einsamkeit und der Kampf mit dem inneren Schweinehund sind für die meisten Alleinarbeitenden Themen, über die sie nicht sprechen.

Tabubruch Die meist genutzte Möglichkeit, sich über solche Probleme auszutauschen, bietet www.openbc.com, das größte Businessforum im deutschsprachigen Raum.



Abschalten

Wer erfolgreich allein arbeiten will, muss vor allem eines lernen: ehrlich zu sein. Und sich nicht verrückt machen zu lassen

Von Gudrun Sonnenberg

Existenzgründer schufteten bis zum Umfallen. Unter 60 Stunden Arbeit pro Woche geht gar nichts, für Freizeit und Familie bleibt so gut wie keine Zeit. Das las und hörte jedenfalls die Webdesignerin Sigrun Hentschke, als sie sich selbstständig machte. Egal, wo sie sich über die Selbstständigkeit informierte, überall wurde sie gewarnt: Die ersten Jahre seien hart, härter, am härtesten.

Verunsichert und von Selbstzweifeln zerfressen war Hentschke deshalb, als sich bei ihr dieser immense Arbeitsanfall auch nach Monaten

sprechen. Wer gibt schon gerne zu, dass er den halben Vormittag im Internet herumgesurft ist, anstatt sich der Kundenakquise zu widmen? Wer erklärt schon, dass er heute telefonisch nicht erreichbar war, weil er stundenlang shoppen war? „Zu hektisch heute“, heißt es dann, und: „Ich hab' so viel zu tun, ich kam einfach nicht dazu zurückzurufen.“

Damit täuschen Einzelkämpfer nicht nur Kunden, sondern auch Kollegen. Denn allein zu arbeiten, ist zwar weit verbreitet. Trotzdem ist es eine besondere Situation. „Wenn meine Kunden wüssten, dass ich

nur freisetzte, machen auf Angen Arbeit. Dazu ge Idee zu acht St

Wer s trierten schafft Schul schwun einen s einnim sich zu des Tag stellte k Arbeit v

Es w chemm zeikäm nauo und d steller Arbeit anstret leidlos ben. S Schreit nicht wenn n und ei wenn Allein e len, die läuft, k planen stehen Solo halb in und die unbed keiten hen. Ratge der Ar Luft fü Einzel weis u ihn Hans Studie versit Diszip akzept Rück