

## Interview mit Heidi Wahl

Auf den letzten beiden Jahrestagungen der tekomp Deutschland konnte man neben vielen spannenden Vorträgen rund um die Technische Dokumentation auch einige Blicke über den berühmten Tellerrand werfen. Softskills wie Stressmanagement und Selbstcoaching waren Themen von gut besuchten Workshops der Münchner Wissenschaftsjournalistin, Trainerin und Coach Heidi Wahl. Da möchten wir doch etwas genauer hinsehen.

**Heidi, die Herbsttagung der tekomp Deutschland liegt einige Wochen zurück. Zum dritten Mal warst du dort bereits mit einem Workshop-Angebot vertreten. Wie kam es dazu? Was verbindet dich mit technischer Kommunikation?**

Über eine Kollegin bin ich zur tekomp gekommen. 2009 haben wir gemeinsam einen Workshop zum Thema «Gehalts-, Preis- und Honorarverhandlungen» angeboten und der ist ganz super angekommen. Und was mich mit technischer Kommunikation verbindet? Ganz einfach: Als Wissenschaftsjournalistin schreibe ich schwerpunktmässig für Print – und Onlinemedien in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Technik. Daher sind technische Themen für mich kein Grund die Augen zu verdrehen. Im Gegenteil: Ich finde es spannend, komplizierte Abläufe nachzuvollziehen und sie dann Lesern so zu beschreiben, dass sie verstehen wie etwa ein Airbag im Auto funktioniert. Allerdings bin ich froh, dass ich neben dem Journalismus noch als Trainerin und Coach arbeite und nicht immer «nur» Themen anbieten, recherchieren und schreiben muss. Denn auf Dauer ist das ganz schön anstrengend und finanziell nicht immer so prickelnd.

**Dein Workshop befasste sich mit dem Thema Stressmanagement in der Technischen Dokumentation. Ist das Stresspotential von technischen Redakteuren und Co besonders hoch?**

Ich denke der Stresslevel von technischen Redakteuren und der von Kollegen im Tageszeitungs-, Online- und Magazinbereich ist ähnlich hoch. Denn unter Sparzwängen, Termindruck, zunehmender Arbeitsdauer und Arbeitsintensität leidet die ganze Branche.

**Welche Stressfaktoren findet man nur in den Arbeitsgebieten der technischen Kommunikation? Wodurch lassen sich technische Redakteure am meisten stressen?**

Hmm, gute Frage. Was technische Redakteure wirklich nervt und stresst sind mangelnde Kommunikation zwischen den einzelnen Abteilungen, chaotische Projektplanungen und das Nichteinhalten von Absprachen sowie Terminen. Das gibt nämlich einen Dominoeffekt: Wer wie die Redakteure am Ende des Arbeitsprozesses sitzt, wer keine Infos bekommt oder nicht rechtzeitig, schaut in die Röhre und bekommt den Druck doppelt ab. Obwohl er oder sie nicht direkt etwas dafür kann. Manche Kollegen leiden zudem unter Fremdbestimmung, Zeitdruck, paralleles Abarbeiten von Projekten, der Lautstärke von Grossraumbüros und natürlich auch unter Vorgesetzten bzw. deren mangelnde Organisation und Koordination sowie fehlende Anerkennung und Wertschätzung.

**Ist der Stress eines technischen Redakteurs anders / mehr / weniger als in anderen Berufen mit ähnlichem Qualifikationsniveau?**

Ich schätze der ist vergleichbar mit Berufen, die viel Fachwissen, Engagement, Flexibilität und Arbeiten unter Termindruck verlangen.

**Wie erkenne ich, dass ich gestresst bin? Dass ich aufpassen muss, um nicht in ein Burnout zu laufen?**

Ernstzunehmende Anzeichen sind körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Magendrücken, Sodbrennen, Schulter- und Rückenbeschwerden, Unausgeglichenheit,

ständige Müdigkeit und ein Gefühl von Niedergeschlagenheit oder Lustlosigkeit, die über längere Zeit hin bestehen. Konzentrationsschwierigkeiten, Nicht-Abschalten-können und Schlafstörungen sind ebenfalls Anzeichen für mangelnde Erholung und Entspannung. Und wer nie Zeit für ein Treffen mit Freundinnen oder Kumpels hat, nicht mehr zum Joggen oder Schwimmen kommt und seine Kinder nur noch am Wochenende sieht, dessen Stresslevel dürfte ziemlich hoch sein.

### **Wie packt man ihn an und wird ihn los, den Stress unseres Berufsstandes?**

Regelmässige Pausen sind das A und O. Und zwar richtige Pausen. Also nicht mal kurz ein Sandwich am Arbeitsplatz als Mittagsmahlzeit verschlingen, um ja keine Zeit zu verlieren. Prinzipiell sollte man nach 90 bis 120 Minuten eine kurze Verschnaufpause einlegen, das zeigen wissenschaftliche Studien. Genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Kaffee, Alkohol und Zigaretten sowie viel Bewegung unterstützen die Entspannung und Erholung von Körper, Seele und Geist nach anstrengender Arbeit. Ganz besonders wichtig: ein intaktes soziales Umfeld. Im Klartext heisst dies: Pfleg deine Freunde, kümmere dich um Frau, Freundin oder Lebensgefährten. Und zwar regelmässig!

### **Welche Softskills sollte ein technischer Redakteur mitbringen oder trainieren, um nicht in die TD - Stressfalle zu tappen?**

Nein-Sagen und sich abgrenzen von den Erwartungen und Ansprüchen anderer. Auch wenn das bei Kollegen oder beim Vorgesetzten erstmal vielleicht nicht so gut ankommt. Zudem hilft ungemein, sich in Gelassenheit zu üben, bewusste Entscheidungen mit einem klaren Kopf zu treffen, Prioritäten setzen und beim persönlichen Perfektionismus Abstriche zu machen. Gemäss der Maxime: Weniger ist mehr. Zugegebenermassen nicht ganz einfach. Doch es lohnt sich. Eine Frage, die ich meinen Kunden und Klienten immer wieder stelle, lautet: „Stehen Sie genau da, wo Sie hinwollten und machen Sie das, wofür Ihr Herz schlägt?“ Denn wer sich um sich selbst, seine Ziele, Wünsche und Bedürfnisse kümmert, geht zufriedener und ausgeglichener durchs Leben. Solche Menschen stecken negativen Stress, also den Distress leichter weg, während sie den positiven Stress als Motivator, als Antriebsenergie nutzen, um sich weiterzuentwickeln und ihre Ziele zu erreichen

#### **Quelle:**

[tecom Schweiz](#)

Von: Heike Heinzmann

29.11.2011