

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 94 (2014)  
**Heft:** 1022

**Artikel:** Stressreduktion dank E-Mail-Regel  
**Autor:** Zwygert, Ulrich  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-736040>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Macht- spiele

### Parlamentskarriere gefällig?

«**O**peration Libero wird Nicola Forster in den Nationalrat bringen, wie der 7. Dezember 1992 Christa Markwalder. Hurra!» – Sarkasmus triefte aus diesem Tweet von «Weltwoche»-Journalist Markus Schär, der offenbar weder neue liberale Bewegungen noch mich besonders schätzt. Damit kann ich leben. Unterwegs in Bern, werde ich nun aber leider ständig auf «meine von der «Weltwoche» lancierte Kandidatur» angesprochen. Unverhofft kommt oft! Aber zumindest Grund genug für ein kleines Gedankenexperiment: Warum eigentlich nicht? Neben dem offensichtlichen Grund, dass die Arbeit als Think-Tanker und selbständiger Innovationsberater auch in Zukunft kaum langweilig werden wird, habe ich auch ein durchaus realpolitisches Problem: Ohne Partei im Rücken ist die Perspektive einer Parlamentarierkarriere wohl zum Scheitern verurteilt.

Denn nur eine tatsächlich wirtschafts- und gesellschaftsliberale Partei würde in Frage kommen. Aber wer versucht ernsthaft, mit einer fortschrittlichen Vision eine Schweiz zu skizzieren, die ein Land der klügsten Köpfe und tüchtigsten Hände aus der ganzen Welt ist? Wer tritt gegen die ständige Problematisierung der Migration und der Migranten ein? Wer zeigt, dass auch eine wachsende Schweiz ihren Bewohnern eine attraktive Perspektive und Wohlstand bieten kann? Wer engagiert sich im Hinblick auf die Interessen unseres Landes für eine ergebnisoffene Europapolitik?

Bei einer solchen Partei würde ich gerne Mitglied werden. Bis dahin konzentriere ich mich darauf, frische Ideen von aussen einzubringen. Meine Twitter-Antwort an Markus Schär – notabene ehemaliger SP-Nationalratskandidat! – fiel deshalb klar aus: «Schliessen Sie von den Karrierezielen der «Weltwoche»-Journalisten bitte nicht auf uns Normalos.»

Nicola Forster ist Gründer und Präsident des Think Tanks foraus – Forum Aussenpolitik. Als Stipendiat des Mercator-Kollegs arbeitet er derzeit in diversen Think Tanks rund um die Welt.



## Manager und Leistung

### Stressreduktion dank E-Mail-Regel

**V**or einigen Tagen beklagte die Polizei eine Zunahme von Unfällen, weil Fussgänger mit ihren mobilen Telefonen beschäftigt waren und nicht auf den Verkehr achteten. Kürzlich beobachtete ich einen Mann, der beim Mittagessen mit Kolleginnen abwechselnd mit Handy und Laptop beschäftigt war; phasenweise ass er (wobei der Kellner die Hälfte der Speisen wieder abräumen musste) und gelegentlich warf er einige Wortfetzen in die Konversation. Offenbar ist die dauernde Erreichbarkeit und die sofortige Beantwortung ein Teil der heutigen Kultur. Die jüngere Generation pflegt auf diese Weise ihre sozialen Beziehungen. Dasselbe gilt auch für den beruflichen Alltag. Hier verursacht dieselbe Kultur Einbussen in der Konzentrations- und der Leistungsfähigkeit und individuellen Stress. Ich empfehle deshalb für einmal eine zusätzliche Regel, um Hektik und Überforderung im Geschäft zu vermindern. Damit meine ich einige einfache, klare Weisungen, welche den Umgang mit E-Mails und SMS betreffen und vom Topmanagement vorgegeben werden:

1. Respekt und Anstand gelten auch im Mailverkehr.
2. Das persönliche Gespräch (Skype oder Telekonferenz) hat gegenüber Mails den Vorzug.
3. Stellvertretung regeln, damit in den Ferien nur 1x/Tag zu einer bestimmten Zeit das Mobiltelefon einzuschalten ist.
4. Antworten auf Mails/SMS innert 24 bis 48 Stunden.
5. Keine Meldungen nach 20 Uhr und an Wochenenden (ausser in Notfällen).
6. cc-Mails entweder löschen oder in einen entsprechenden Ordner überführen.
7. Werden durch eine Meldung Emotionen ausgelöst, dann darüber schlafen und die Antwort erst am nächsten Tag verschicken.
8. Während Meetings bleibt das Mobiltelefon ausgeschaltet.

Grundsätzlich gibt es in vielen Organisationen zu viele Regeln. Diese hier hat aber auf einer Seite A4 Platz und vereinfacht den Alltag jedes einzelnen. Und wenn die Regel von den Mitgliedern der Geschäftsleitung gelebt wird, kann sie zur Stressreduktion am Arbeitsplatz und zu mehr Innovation führen.

*Haben Sie eine Frage an unseren Kolumnisten oder möchten Sie ein aktuelles Problem des Managements von ihm beantwortet haben? Schreiben Sie an [manager@schweizermonat.ch](mailto:manager@schweizermonat.ch)*

Ulrich Zwygart ist Honorarprofessor für Unternehmensführung an der Universität St. Gallen.