

Pressemittellung: Das Ginkgo-Prinzip (3.12.2009)

Arbeitest Du nur, oder lebst Du auch?

Neues Buch „Das Ginkgo-Prinzip“ gibt Tipps für die richtige Balance zwischen Leben und Arbeiten

„Tod im Büro“ – das ist nicht der Titel eines neuen Kriminalromans, sondern ein gesellschaftliches Phänomen, das in Japan bereits einen eigenen Namen hat: Karoshi, der Tod durch Stress und Überarbeitung im Beruf. Sicherlich ein Extremfall, aber die körperlichen und seelischen Belastungen am Arbeitsplatz sind nicht zu unterschätzen. Das Ginkgo-Prinzip zeigt Wege aus dem Spagat zwischen Privat- und Berufsleben und behandelt Themen wie Arbeitswelten, Stress, Gesundheit und sinnliche Raumkonzepte.

Deutschland ist eine Nation der Wissensarbeiter. Die Voraussetzungen sind allerdings alles andere als ideal. Rund 90 Prozent der 16 Millionen Beschäftigten in Deutschland arbeiten unter unzureichenden Bedingungen, wie die Autoren des Ginkgo-Prinzips feststellen. Schlecht gestaltete Büros, unflexible Arbeitszeiten und der immense Leistungsdruck werden zu einem gesellschaftlichen Problem. Laut wissenschaftlicher Studien leiden über 70 Prozent der Arbeitnehmer unter Stress in ihrem Job. Physische und psychische Erkrankungen nehmen zu. Leistungsabfälle, Fehltage und vorzeitige Pensionierungen sind die Folge. Darüber hinaus leidet die Motivation und die Bindung der Mitarbeiter an ihr Unternehmen schwindet. Der daraus entstehende volkswirtschaftliche Schaden ist enorm.

Vielen Arbeitnehmern gelingt es nicht einmal, in ihrer Freizeit abzuschalten. Stattdessen bringen sie den Stress der Arbeit mit nach Hause und es bleibt wenig Muße für Familie und Freunde. Die fehlende Regeneration verstärkt den Druck am Arbeitsplatz – ein nicht endender Kreislauf.

[mauritz & grewe]

Das Blatt des Ginkgo-Baums, in der asiatischen Philosophie ein Symbol der Balance, steht seit Jahrtausenden für die Vereinigung von Gegensätzen. Die Baumart gilt außerdem als unverwüstlich, in Hiroshima trotzte ein Baum der Atombombe und blühte im Jahr darauf wieder – jede Menge Gründe für die drei Autoren des Buches, sich vom Ginkgo-Baum inspirieren zu lassen. Sebastian Mauritz, Svea Heinrich und Jens Barwinske verbinden mit dem Ginkgo-Prinzip die scheinbaren Widersprüche Arbeit und Leben zu einer neuen Lebensform, die nicht nur von Effektivität am Arbeitsplatz geprägt ist, sondern ebenso von Gesundheit und Zufriedenheit. Es erklärt Ursprung und Entstehung von Stress und befasst sich mit den Faktoren Leistung, Kreativität und Wohlbefinden. Dabei ist das Buch nie mahnender Zeigefinger, sondern vielmehr ein Kommunikationsanlass. Es soll die Leser dazu anregen, neue Perspektiven einzunehmen und Erfahrungen zu sammeln.

Wie das Ginkgo-Prinzip bestätigt, müssen moderne Büros mehr bieten als PC, Schreibtisch und Stuhl. Eine ergonomisch-sinnliche Raumgestaltung unter Einbeziehung von Licht, Duft und Musik sowie die Elemente Bewegung und gesunde Ernährung sind ausschlaggebend für das Wohlbefinden und die Leistungssteigerung der Mitarbeiter, denn nur gesunde Mitarbeiter sind motivierte Mitarbeiter. Die Zukunftskonzepte der Arbeit, die Mauritz, Heinrich, und Barwinske in ihrem Werk vorstellen, sind als ganzheitlicher Ansatz zu verstehen und berücksichtigen all diese Elemente. So wird dem Leser die Möglichkeit gegeben, ein selbst bestimmtes, ergebnisbezogenes Arbeiten zu gestalten und dieses mit den übrigen persönlichen Lebensanforderungen in Einklang zu bringen.

[mauritz & grewe] GmbH & Co. KG
AG Göttingen – HRA 200 036

persönlich haftend:
[mauritz & grewe] Beteiligungs-GmbH
AG Göttingen – HRB 43 59

Geschäftsführende Gesellschafter:
Sebastian Mauritz, Florian Grewe

Am Leinekanal 4
37073 Göttingen

Postfach 30 13
37020 Göttingen

Telefon (0551) 5 042 818
Telefax (0551) 5 042 819

E-Mail info@mauritz-grewe.de
Internet www.mauritz-grewe.de

[mauritz & grewe]

Die Autoren

Sebastian Mauritz ist staatl. gepr. Kommunikationswirt und Coach. 2001 gründete er mit der Mauritz & Grewe GmbH & Co. KG einen Verlag und eine Werbeagentur mit verschiedenen Verlagsobjekten und einem umfangreichen nationalen Kundenstamm. Als Initiator vom Buchprojekt „das Ginkgo-Prinzip“ überträgt er viele seiner Coachingansätze und ganzheitlichen Betrachtungsweisen in ein leicht verständliches Konzept.

Svea Heinrich ist Diplom-Psychologin mit der Spezialisierung Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie sowie Personalwirtschaft. Nach studienbegleitenden Tätigkeiten in den Personalabteilungen von PricewaterhouseCoopers und LSG Sky Chefs startete sie ihre journalistische Karriere. Seit Mai 2009 ist sie Redakteurin beim Verlag Mauritz Grewe GmbH & Co. KG.

Jens Barwinske ist Dipl.-Betriebswirt mit dem Schwerpunkt auf Moodmarketing. In Hannover hat er das „Büro der Sinne“ gegründet, welches multisensorische Erfahrungen in die reale Büro- und Arbeitswelt übersetzt. Er kombiniert über sein vielfältiges Netzwerk unterschiedlichste Disziplinen und Sichtweisen miteinander. Erkennen, zusammenführen und eine Win-win-Situation schaffen beschreibt in kurzen Worten seine Arbeitsphilosophie.

Ann-Katrin Pahlmann, geboren am 16.06.1984, studierte in Göttingen und Hannover unter anderem Komparatistik und Deutsche Philologie. Seit März 2009 ist sie beim Verlag Mauritz & Grewe GmbH & Co. KG als Redakteurin tätig. Als Fan klassischer Literatur verbringt sie viel Zeit mit Lesen. Mit ihrem konstruktiv-kritischen Hinterfragen und durch ihre strukturellen Überlegungen arbeitet sie aus Projekten die Quintessenzen heraus und erleichtert das Verständnis für den Leser. „Perfektion liegt immer im Auge des Betrachters“ ist ihr Wahlspruch.

[mauritz & grewe]

Das Ginkgo-Prinzip – Arbeitest Du nur, oder lebst Du auch?

Verlag Mauritz & Grewe

ISBN: 978-3-938883-03-7

272 Seiten

42 Euro

Ab 14.12.2009 überall erhältlich, wo es Bücher gibt.

Ein Rezensionsexemplar senden wir Ihnen auf Anforderung gerne zu.

Bestellwünsche unter [presse@ginkgo-prinzip.de] oder auf [www.ginkgo-prinzip.de].

Weitere Informationen

Mauritz & Grewe GmbH & Co. KG

Florian Grewe

Am Leinekanal 4

37073 Göttingen

Tel.: 0551 50 42 818

grewe@mauritz-grewe.de

www.mauritz-grewe.de

[mauritz & grewe] GmbH & Co. KG
AG Göttingen – HRA 200 036

persönlich haftend:
[mauritz & grewe] Beteiligungs-GmbH
AG Göttingen – HRB 43 59

Geschäftsführende Gesellschafter:
Sebastian Mauritz, Florian Grewe

Am Leinekanal 4
37073 Göttingen

Postfach 30 13
37020 Göttingen

Telefon (0551) 5 042 818
Telefax (0551) 5 042 819

E-Mail info@mauritz-grewe.de
Internet www.mauritz-grewe.de