

ЭТО ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ, ДЕТКА!

Кордула Нуссбаум
Катя Шнитцлер

С МЕНЯ ХВАТИТ!

**35 СТРАТЕГИЙ
ВЫЖИВАНИЯ В ОФИСЕ,
КОГДА ВСЕ ВОКРУГ БЕСИТ**

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 331.1
ББК 65.242
Н90

Cordula Nussbaum and Katja Schnitzler
MIR REICHTS, ICH GEH SCHAUKELN

Copyright © 2019 by Bastei Lübbe AG, Köln

Нуссбаум, Кордула.

Н90 С меня хватит! 35 стратегий выживания в офисе, когда все вокруг бесит / Кордула Нуссбаум, Катя Шнитцлер ; [перевод с немецкого Д.Ю. Шамоновой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. : ил.

ISBN 978-5-04-102320-1

Вы страдаете от коллег, которые предпочитают болеть, не отходя от рабочего стола? Вам знакомы всезнайки, которые спрашивают по пять раз одно и то же на затянувшемся совещании? А начальники, которые считают, что сверхурочная работа уже входит в ваш трудовой договор? Если так, то эта книга для вас. В своих остроумных заметках немецкий журналист и бизнес-тренер помогут найти способ противостоять будничному безумию.

УДК 331.1
ББК 65.242

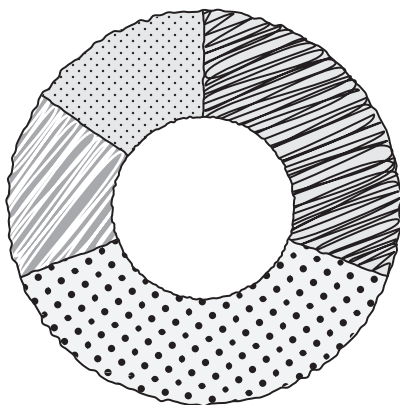
© Шамонова Д.Ю.,
перевод на русский язык, 2020

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

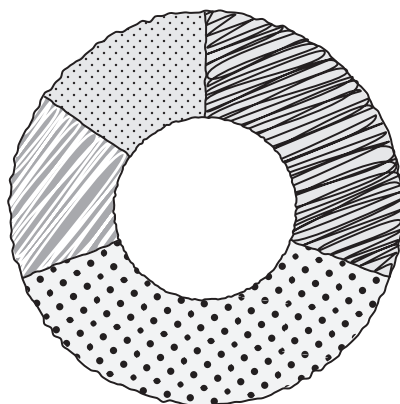
ISBN 978-5-04-102320-1

Кого бы мы хотели видеть в рядах наших коллег



- Супермен.
- Барак Обама.
- Арагорн.
- Альберт Эйнштейн.

Кто на самом деле сидит рядом с нами в офисе



- Лекс Лютер.
- Дональд Трамп.
- Голлум.
- Халк.

Содержание

Пролог	11
1. Ты все еще тикаешь, да?	16
Дорогие коллеги могут утомлять, даже если они держат свой рот на замке. Потому что даже это совсем не делает их тихими	
2. Ожесточенная борьба за отпуск	23
Поскольку все хотят уйти в отпуск во время школьных каникул, рабочий климат переживает очередной ледниковый период. Даже творческие решения обречены на провал	
3. Меня от вас тошнит!	32
Кашляющие, температурающие, осипшие, но все равно приходящие на работу коллеги на самом деле не бедняжки, а свиньи	
4. Я просто не могу отвлечься	39
Коллеги находят, чем мне заняться даже в свободное время, спасибо электронной почте	
5. Что заставляет офисного бога смеяться? Расписание	52
Любой, кто составил свой список дел еще вечером, либо гений, либо просто не знал, чем еще можно было заняться в тот день	
6. Красная Шапочка и злой доклад	68
Уверенность в себе точно выглядит не так: от презентаций у вас стынет кровь в жилах, а конечности начинают беспрерывно дрожать	
7. Ежедневный климатический саммит	77
Как жара, холод и опасный для жизни дефицит кислорода делают работу в офисе невыносимой	
8. Ты уже живешь или еще работаешь?	85
Переработки — это неизбежное зло, как считают некоторые коллеги, однако далеко не все из них начальники	

- 9. До конца рабочего дня осталось 6 часов, 32 минуты и 15 секунд** 93
- Когда работа настолько скучна, что синдром выгорания становится реальной угрозой, сотрудникам необходимо проявлять креативность. Иначе время совсем перестанет течь
- 10. Лучше всю жизнь заниматься бумажной работой, чем руководить стажерами** 103
- Стажеры могли бы быть добрыми самаритянами и облегчать нашу работу, если бы только они хоть раз обратили внимание на то, что им объясняют. Тем не менее подобная невнимательность не мешает им знать все лучше всех
- 11. Здесь все так напряжены!** 112
- Если кто-то не подвержен стрессу, то у него наверняка просто мало дел, не так ли? Или почему для некоторых сотрудников вывеска с надписью «нет, я не могу взять на себя еще и это задание» становится самым важным офисным аксессуаром
- 12. Пойманный в сети офисного мира** 118
- Для работы нам нужно скорее больше, чем меньше устройств — и, соответственно, множество проводов. Это коварное змеиное гнездо из электрических и компьютерных кабелей сговорилось против нас
- 13. Вы сами-то можете прочитать, что там написано?** 123
- Нас раздражает не только количество электронных писем, но и то, как они написаны
- 14. Отвратительное утро понедельника** 130
- На неделе есть и более приятные дни, чем понедельник. Например, вторник, среда и четверг. Или пятница. Пришло время бороться с блюзом начала недели
- 15. Тому, кто тут сидит, можно лишь посочувствовать** 137
- Убранные рабочие места чудесны. К сожалению, они всегда принадлежат другим людям
- 16. Вы вообще знаете, как вести себя за столом?** 146
- Они чмокают, прихлебывают и ковыряются во рту: во время обеденного перерыва даже хорошо воспитанные люди выпускают на волю своего внутреннего пещерного человека

- 17. Просто не прокрастинируйте** 153
 Ох уж эти прокрастинаторы: это ведь совсем не так сложно — взяться за задание и доделать его до конца. Или все-таки сложно?
- 18. Совещания альфа-самцов** 163
 Во время рабочих встреч многие высказываются, несмотря на то что сказать-то им по сути нечего — они просто-напросто хотят сделать карьеру
- 19. Поздоровайся со мной!** 173
 Существуют коллеги, которые никогда не скажут вам «привет». Они скорее себе язык откусят. Что с ними не так?
- 20. Не! Звоните! Мне!** 179
 Звонить по личным вопросам на рабочем месте? Так делают все. И в этом-то и проблема
- 21. Эта похвала точно отравлена** 187
 «Классный доклад, вообще не ожидал, что мне так понравится...» Если коллеги делают вам комплименты, не радуйтесь раньше времени
- 22. Исчезновение шариковой ручки** 195
 Видимо, в нашем офисе образовалась черная дыра — иначе куда еще могли подеваться все карандаши, кофейные чашки и даже стулья?
- 23. Нудизм в офисе** 200
 Когда температура поднимается, футболки, штаны и платья коллег становятся все короче и короче. К сожалению
- 24. Нет, вы все в лифт не влезете!** 208
 Попытка установить рекорд во время обеденного перерыва: сколько людей можно запихнуть в лифт, избежав при этом травм?
- 25. Мы созданы не для того, чтобы сидеть** 213
 Если вы работаете в офисе, то большую часть вашей жизни ноги вам не особо-то и нужны. К счастью, время от времени совещания заставляют нас подняться со стула
- 26. Как я забыла свой пароль и превратилась в офисного призрака** 218
 Офисный мир защищен от злоумышленников десятками паролей — к сожалению, и от забывчивых сотрудников тоже

27. Коллеги-свины с чужими перьями	225
Некоторые коллеги ленивые и подлые: сначала они вынуждают других трудиться, а потом получают награду за «свои» старания	
28. Самое опасное место в офисе	234
Офисная кухня вынуждает вас раз за разом мыть за другими грязную посуду. А иногда и переживать за свое здоровье	
29. Я должен зарабатывать больше!	242
Почти каждый убежден в том, что его работа — самая важная. К сожалению, начальнику так не кажется	
30. Кто рано встает, тот на фиг идет	252
Будильник звенит раньше, чем хотелось бы, а в офисе достают жаворонки. Но однажды совы восторжествуют	
31. Дорога слишком утомляет	258
По пути на работу везде вокруг как-то чудовищно тесно — и на улицах, и в метро. Что же остальным дома-то не сидится?	
32. Не все сразу!	268
Тот, кто утверждает, что у него все в порядке с многозадачностью, либо гениален, либо лжет. Но, несмотря на это, на работе огромное количество задач требует нашего самого пристального внимания. Конечно же, одновременно	
33. Листать ленту, а не думать	279
В прошлом совещания использовались для того, чтобы обсудить более или менее важные вопросы. Сегодня говорит лишь кто-то один, в то время как остальные залипают в смартфонах	
34. Гореть, вы должны гореть!	284
Прекрасно, когда кому-то удастся работать с удовольствием. Не так прекрасно, когда кто-то на этой работе выгорает. Самое время пролить свет на проблему трудоголизма	
Эпилог	292
Список рекомендаций для дальнейшего чтения	296
Об авторах	299
Примечания	301

Пролог

У Сизифа могла бы быть по-настоящему хорошая жизнь. Через несколько веков он бы понял, что к чему с камнем, и его задача приняла бы четкие очертания: если глыба оказалась внизу, ее нужно опять катить наверх, однако прямо перед вершиной она все равно всегда упадет обратно. Подобное однообразие тем не менее оставило бы ему достаточно пространства для интеллектуальной свободы: Сизиф мог бы размышлять над порядком хода миров, иронией своей судьбы, легитимностью богов, а также над людским и своим собственным эго. Но, увы, на горе был не только Сизиф.

Гомер кое-что упустил в своем пересказе (вероятно, это следует называть поэтической вольностью): помимо Сизифа на горе возились и его товарищи по несчастью и отвлекали его от работы. И если первые сто метров Сизиф мог пройти в режиме обопрись-толкни-кати-обопрись-толкни-кати, то дальше громкий возглас работающей рядом Аграфены Неопикуемой выбивал его из ритма — «сегодня на ужин будет нектар или опять амброзия?». Сизиф мечтал о божественном запрете на звонки оракулам в рабочее время.

Его также раздражали стаи почтовых голубей, которые постоянно приземлялись на скале и, воркуя, пытались привлечь к себе внимание: переписка с богом подземного мира ждать не

будет. Аид, видимо, скучал под землей, а потому постоянно настаивал на продолжении разговора — «ответь ASAP»*.

Прямо перед вершиной горы на его пути оказывался коллега Тихон Счастливый: «Сизиф, за тобой закрепилась репутация настоящего мастера по катанию валунов, а вот у меня с этим огромные проблемы. Не мог бы ты, Сизиф, как хороший коллега, дотолкать до вершины и мой камень?» Дорога была крутой, Сизиф запыхался, но все равно не сумел отказать: последние четыре метра он прошел с двумя валунами, которые потом скатились обратно в долину, попутно отдавив ему ноги.

Вскоре бедного Сизифа начинала изводить неуверенность в себе: действительно ли он справился с задачей? Почему Аристидис Лучший добрался до вершины намного быстрее, хотя его валун был таким же огромным, как и валун Сизифа? Возможно, причина состоит в том, что Сизиф прямо перед подъемом в гору решил посмотреть прогноз погоды? А потом еще и проверил, насколько сухой была земля у подножия горы, из-за чего вновь изменил намеченный маршрут? Или в том, что после этого он выпил кофейку с коллегой Элали Болтливой и узнал последние сплетни с другой стороны горы? А прежде чем наконец начать работу, Сизиф предпочел еще раз посмотреть на облака — чтобы ливень на полпути не стал для него сюрпризом. Правда, последний раз дождь в подземном царстве шел 3729 лет назад. Но бережного Бог бережет...

* As soon as possible — *англ.* «как можно быстрее». — *Прим. перев.*

Сегодня потомки Сизифа сидят в офисах, вместо валунов перекатывая туда-обратно ворох задач. И когда они думают, что вершина карьерного пути уже совсем рядом, из-за угла обязательно выскакивает коллега и не дает им совершить последний рывок: он атакует электронными письмами, заражает всех вокруг гриппом, отвлекает от работы действующим на нервы поведением. И при этом даже отпуск взять нельзя, потому что все остальные уже в него ушли!

Или же офисный работник сам встает у себя на пути. Потому что его мозг отключается от волнения, когда ему приходится выступить с докладом. Или потому, что он не может найти важные документы в том хаосе, который называет своим рабочим местом. Или потому, что при малейшем намеке на какой-то отвлекающий фактор его концентрация... Уважаемый читатель, пожалуйста, извините, но нам тут электронное письмо пришло, скоро вернемся...

Итак, мы снова тут... На самом деле всем этим мы хотели сказать лишь одно: вы не одиноки в этом офисном безумии, и под этим мы подразумеваем не (только) ваших коллег. В других компаниях причуды коллег абсолютно так же могут доводить до грани нервного срыва — да и ваши собственные, даже самые крошечные, ошибки никак не способствуют улучшению ситуации.

Возможно, в образах из этой книги вы узнаете не только своих соседей по офису, но и самого себя. Ведь мы все в конце концов всего лишь коллеги.

Но даже не думайте покориться своей судьбе подобно Сизифу: мы не оставим вас одного!

После того как Катя Шнитцлер иронично обрисует раздражающую офисную действительность, Кордула Нуссбаум покажет пути улучшения вашей офисной жизни, которые даже самый угловатый валун превратят в идеальный шар.

Мы все проводим слишком много времени в офисе, чтобы не попытаться улучшить его атмосферу. А в безумии повседневной жизни нам всегда нужно помнить, что коллеги, конечно, те еще шизики, но это совсем не причина сходить с ума самому.

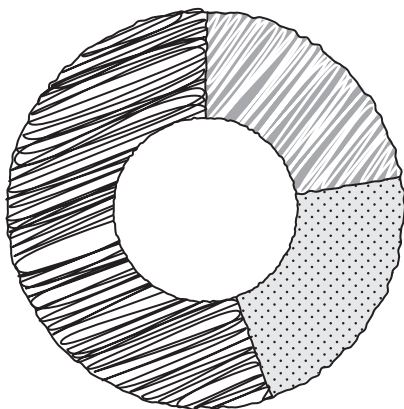
Так что наслаждайтесь борьбой с кофейным хаосом на кухне, выживанием на важных-для-карьеры-конференциях, выгоранием от бесконечных списков дел...

...но прежде всего насладитесь чтением этой книги!

С коллегиальным приветом,
ваши Катя Шнитцлер и Кордула Нуссбаум

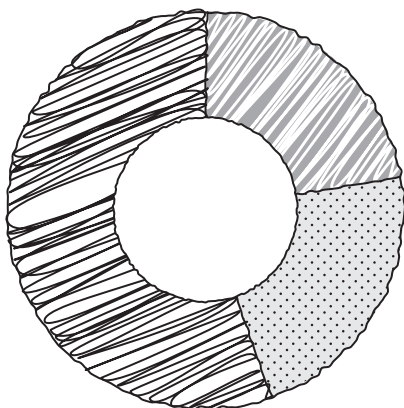
P.S. Мы бы хотели развлечь вас этой книгой, и именно поэтому наши советы не являются исчерпывающими. Мы намеренно старались быть лаконичными, ведь мы просто хотели вдохновить вас на первый шаг. И всякий раз, когда вам на ум будет приходиться «да, но...», вы легко сможете углубиться в другие советы по селф-менеджменту и эффективной работе. Рекомендуемую литературу для дальнейшего чтения вы найдете в приложении.

Когда работа в офисе кажется нам скучной



- Летом.
- В 7 часов утра.
- Когда наш знакомый-фрилансер рассказывает о том, что он путешествует по всему миру и работает там, где он захочет. Когда захочет. Сколько захочет.

Когда работа в офисе кажется нам прекрасной



- Зимой.
- В 5 часов вечера.
- Когда наш ребенок рассказывает о том, что в будущем он хочет зарабатывать, став инфлюэнсером в мире высокой моды. Ну или делая мемы с котиками.