



BÜRO MONSTER

EIN SURVIVALGUIDE FÜR
DEN TÄGLICHEN
WAHNSINN AM
ARBEITSPLATZ

MARTIN J. EPPLER
ANDRI HINNEN



MURMANN

**MARTIN J. EPPLER
ANDRI HINNEN**

BÜROMONSTER

**EIN SURVIVALGUIDE
FÜR DEN
TÄGLICHEN WAHNSINN
AM ARBEITSPLATZ**

MIT ILLUSTRATIONEN VON
FELIPE VASCONCELOS

AUS DEM ENGLISCHEN VON
SERAPHIN MEIER

MURMANN

Vorwort	7
---------	---

TEIL EINS. DIE MONSTER IN DIR: SUBTILE SELBSTSABOTEURE	11
---	-----------

1 / Der Ja-Yeti	14
2 / Die Zeit-Trolle	20
3 / Die Sirenen des Selbstzweifels	26
4 / Das Anxiety-Alien	32
5 / Der Bias-Basilisk	39
6 / Die Fomo-Krake	47
7 / Die mächtigen Ich-Monster	54

TEIL ZWEI. DIE MONSTER IN ANDEREN: KALTBLÜTIGE KOLLEGEN-KREATUREN	63
--	-----------

8 / Die Meeting-Monster	66
9 / Der Energievampir	73
10 / Der ahnungslose Oger	79
11 / Die Corporate-Zyklopen	84
12 / Die Groupthink-Goblins	91
13 / Der Worry-Werwolf	98
14 / Das Positivitäts-Pony	104
15 / Der Politicoraptor	111
16 / Der Tyrannosaurus Tox	117
17 / Die Dialog-Dementoren	122

**TEIL DREI. DIE MONSTER DER
ORGANISATION: SYSTEMISCH-
STRUKTURELLE GIGANTEN** 131

18 / Die Bestien der Bürokratie	134
19 / Die Widerstands-Nager	145
20 / Die Strategie-Chimäre	150
21 / Der Projekt-Zombie	155
22 / Die Hype-Feen	160
23 / Der Nihmeanische Löwe	166
24 / Die Präsentations-Phantome	171
25 / Hal	177

**TEIL VIER. UNSERE EIGENEN
MONSTER GESTALTEN – UND
SIE BESIEGEN** 183

Epilog	198
Monstertest	200
Über die Autoren	205
Impressum	208

»Helden
brauchen Monster,
um ihr Heldentum
zu beweisen.«

Margaret Atwood

Liebe Leserin und lieber Leser,

willkommen zum ultimativen Überlebensratgeber für den täglichen Arbeitswahnsinn. Gleich wirst du sie kennenlernen – die *Büromonster*: gruselige Kreaturen, die sich in Meetingräumen, Chefetagen, Großraumbüros, Kantinen und sogar in deinem eigenen Kopf einnisten. Sie haben es darauf abgesehen, Karrieren, Beziehungen oder Projekte zu zerstören, und manche bringen sogar ganze Organisationen zu Fall.

Wahrscheinlich bist du ihnen auf deinem abenteuerlichen Weg nach oben – oder wohin auch immer dich dein Karriereweg führt – längst begegnet. Vielleicht hat dir der Ja-Yeti ein paar seiner eisigen *Jas* eingeflüstert und deine To-do-Liste bis zur Unerträglichkeit verlängert? Vielleicht ist gerade jetzt eine Bürokratie-Bestie dabei, den Unternehmergeist deiner Firma unter Paragraphen, Regeln und Hierarchiestufen zu begraben? Oder vielleicht hat dich eine Hype-Fee weichgeklopft, und du bist dem neuesten Managementtrend aufgesessen?

Noch wahrscheinlicher ist: Du hast keine Ahnung, wovon wir reden. Unser Gehirn leistet ganze Arbeit, wenn es darum geht, uns vor dem täglichen Grauen des Arbeitsalltags abzusichern. Leider ist Wegsehen selten die Lösung – im Gegenteil: Je länger wir die Monster gewähren lassen, desto mehr pfuschen sie uns ins Handwerk. Darum braucht jeder, der im Unternehmensalltag überleben will, ein geschärftes Monsterbewusstsein. Bald schon wirst du sie überall sehen. Und dann wirst du dir wünschen, du hättest dieses Buch *nie* gekauft. Aber keine Sorge: Das geht vorbei. Mittelfristig unterstützt dich *Büromonster* dabei, im Organisationsdschungel klarzukommen – und vielleicht doch noch deine Traumkarriere zu machen.

Konkret hilft dir dieses Buch dabei, drei Dinge zu tun:

1. **Wiederkehrende (problematische) Muster erkennen und bekämpfen:** Wir helfen dir, Herausforderungen im Job als das zu erkennen, was sie wirklich sind: monströse Wesen aus Fleisch und Blut. Stell dir das Ganze wie eine Metapher vor, die komplexe Zusammenhänge greifbar macht, einfach mit dem Unterschied, dass die Büromonster natürlich bittere Realität sind.
2. **Kommunikation und Zusammenarbeit verbessern:** *Büromonster* führt dich in eine Geheimsprache ein, die bisher nur einem kleinen Kreis eingeweihter Monsterjäger:innen vorbehalten war. Sie hilft dir, Probleme offen zu benennen und mit Kolleginnen, Vorgesetzten, Freundinnen oder Feindinnen zu besprechen. Manche werden lachen und denken, du machst Witze. Umso besser – Humor ist bekanntlich ein hervorragendes Mittel, um Spannungen zu entschärfen und den Diskurs überhaupt erst zu ermöglichen. Doch insgeheim wirst du immer wissen: It's funny because it's true. Es ist witzig, weil es wahr ist.
3. **Dein Arsenal erweitern und neue Wege beschreiten:** Egal, ob du mit einer nervigen Kollegin klarkommen oder eine Innovationsblockade durchbrechen willst – der Blick unter die grauen Oberflächen der Arbeitswelt in ihre monströsen Untiefen hilft dir, neue Wege für deine heldenhafte Reise zu entdecken. Wir geben dir mächtige Waffen und Zaubersprüche an die Hand, um im Büro zu bestehen.

ZUM AUFBAU

Der Hauptteil unseres Buches widmet sich all jenen Monstern, denen du im Job unweigerlich begegnen wirst.

Wir beginnen mit den Monstern *in uns selbst*. Diese »Subtilen Selbstsaboteure« hausen in unserer eigenen Psyche und lieben es, unsere Produktivität, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit zu untergraben. Ob der erwähnte Ja-Yeti oder das berüchtigte Anxiety Alien – die inneren Monster fordern Achtsamkeit, Selbsterkenntnis und Mut zur Veränderung.

Dann wenden wir uns den »Monstern in anderen« zu – seltsamen Kolleg:innen, deren Verhalten nicht nur ihre eigene, sondern auch deine Karriere in Gefahr bringt. Unter anderem wirst du die Groupthink-Goblins kennenlernen, die jede andere Meinung als lächerlich abtun, oder den Politicoraptor – ein karrierehungriges, kaltblütiges Reptil.

Zum Schluss nehmen wir uns die »Verfluchten Organisationsmonster« vor. Diese Wesen verbergen sich nicht hinter Einzelpersonen – sie bewohnen ganze Abteilungen, Prozesse oder Firmenkulturen. Warte nur, bis du von der Strategie-Chimäre oder dem Projekt-Zombie hörst. Schlimm, schlimm, schlimm.

Jedes der 25 Kapitel beginnt mit einem Infokasten und einem Auszug eines Interviews mit einem erfahrenen, oftmals schwer gezeichneten Monstrologen. Ihr Trauma ist unser Schatz. Wir können viel von ihren Erfahrungen lernen. Dann geht's ins Detail: Lebensraum, Aussehen, Verhalten – alles, was du wissen musst. Anschließend bekommst du die passenden Werkzeuge an die Hand, um das Monster zu bändigen. Denn natürlich geht's nicht nur ums Erkennen, sondern ums *Zähmen, Töten, Verbannen usw.* Jedes Monster verlangt einen

eigenen Umgang. Manche musst du isolieren oder Andere lassen sich zähmen. Und dann gibt's da noch jene, die zu Verbündeten werden könnten. Vielleicht sogar zu Liebhabern und Liebhaberinnen. Aber das überlassen wir dir. Wir sind da ganz wertfrei – solange alle Spaß haben.

Nach dem Hauptteil erwartet dich ein Abschnitt zur Vorbereitung auf deine eigenen Monsterjagden. Hast du das Zeug dazu, Kreaturen zu entdecken, die noch niemand zuvor gesehen hat? Oder gar den Mut, deine eigenen Monster im heimischen Labor zu züchten? Ganz zum Schluss kannst du dich noch über einen kleinen Selbsttest freuen. Wie sieht es aus mit *deinen* Monstern?

Fast hätten wir's vergessen: Wir sind Martin und Andri. Martin ist tagsüber Professor für Management und Kommunikation, Andri ist Gründer und Geschäftsführer einer Kreativagentur. Und nachts! Na ja ...nachts schlafen wir. Monster jagen ist uns dann doch zu gruselig. Aber wir sind große Fans von denen, die es trotzdem tun. Deshalb haben wir in den letzten Jahren alles gesammelt, was wir über Monsterjäger:innen finden konnten: Ob das lyrische Werk von *Prof. Sir Sinclair Slaysalot*, die rätselhaften Einsichten von *Prof. Dr. Dr. Carla von Jung*, die praxisnahen Texte von *Herrn Scrooge McKinsey* oder die wegweisende Arbeit von *Max Weaver* und der Strategischen Allianz zur Linderung Bürokratischer Exzesse (S.A.L.B.E.) – sie alle haben uns mehr gelehrt, als wir uns je zu träumen erhofft haben. Und dafür sind wir unendlich dankbar. Alles, was wir getan haben, ist, dieses Wissen zu bündeln und für dich, liebe Leserin, lieber Leser, aufzubereiten. Und jetzt: Möge das Monster-Massaker beginnen.

Martin & Andri