



Susanne Kuntner
 sk consulting
 Unternehmensberatung
 im Personalmanagement

www.sk-consultants.ch
 www.baustellenprofi.ch
 www.meinjob.ch



Fit und gesund auf der Baustelle

Folge 8: November – der wichtigste Monat des Jahres?

Mögen Sie den November? Für manche Menschen hat dieser Monat etwas Schwermütiges: Eher unspektakulär, feucht und neblig, versprüht er weder Sommerlaune noch Winterstimmung. Dieses Jahr habe ich mir allerdings vorgenommen, ihn nicht nur so zu akzeptieren, wie er ist, sondern ihn richtig zu zelebrieren. Jetzt, Ende November, ziehe ich Bilanz und habe entdeckt: Kein Monat zeigt uns die Wichtigkeit der Ruhe so eindrücklich auf. Die richtige Dosis Ruhe hilft auch uns Führungskräften, Bauprofis und Experten. Drei Vorschläge, wie Sie Ruhe finden und diese zur Energiequelle machen können:

1. In Ruhe Know-how gewinnen

Wenn Sie sich mehr Wissen aneignen wollen, dann sollten Sie äusserlich zur Ruhe kommen. Kommunizieren Sie für einmal weniger aktiv und lassen Sie der Umwelt mehr Raum. Je weniger Sie sprechen, umso mehr kommt Ihr Gegenüber zum Zug.

Anders ausgedrückt: Beschäftigen Sie sich für einmal mehr mit der Meinung anderer als mit der eigenen. Vertiefen Sie sich weniger in das Verfassen einer E-Mail, eines Berichts oder eines Plans als vielmehr in deren Lektüre. Überlassen Sie auch einmal einer anderen Person den ersten Schritt. Hören Sie gut zu, nehmen Sie mehr wahr und erweitern Sie so Ihr Wissen.

*Beim Sprechen gewinnen Sie wenig.
 Beim Zuhören viel.*

2. In Ruhe mehr Wirkung erzielen

Gefühle sind etwas Wunderbares und bereichern das Leben. Es gibt aber auch unangenehme und destruktive Gefühlslagegebungen. Wenn Sie eine starke, souveräne Ausstrahlung haben wollen, sollten Sie sich nach Gefühlsausbrüchen eine Zeit der Ruhe gönnen. Warten Sie, bis Sie sich beruhigt haben und ihre negativen Gefühle abgeklingen sind, bevor Sie kommunizieren.

Konkret können Sie zum Beispiel bis 10 zählen, bevor Sie jemandem die Meinung sagen. Eine Nacht drüber schlafen, bevor Sie auf eine brüskierende E-Mail antworten. Nicht immer umgehend reagieren, sondern sacken lassen, beruhigen – und dann besonnen handeln.

*Affekthandlungen sind destruktiv.
 Warten Sie, bis Sie sich ruhig fühlen.*

3. In Ruhe Neues lernen

Woran arbeiten Sie zurzeit? Vielleicht haben Sie sich bei der Arbeit ein Wochenziel gesetzt. Oder Sie wollen in den nächsten Jahren eine bestimmte berufliche Position einnehmen bzw. arbeiten seit Jahrzehnten an der Erfüllung eines Traums aus der Kindheit. So schnell Sie auch rennen, so klar Ihr Ziel auch ist: Gönnen Sie sich regelmässige Rast, um neue Erkenntnisse zu gewinnen. Vielleicht haben sich die Umstände ja längst geändert?

Beginnen Sie am besten damit, Selbstverständliches von Zeit zu Zeit zu hinterfragen und Ihre

aktuelle Situation ganz genau zu analysieren. Oder Sie lassen einfach einmal alles liegen und machen es sich mit einem Stift und einem leeren Blatt Papier bequem.

Vielleicht müssen Sie Ihren Kurs ändern. Ruhe hilft bei der Analyse.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich, inspiriert von den letzten November-Tagen, beruflich wie privat noch einige authentische Ruhe-Momente gönnen können. Bevor schon bald die meist etwas gekünstelte Besinnlichkeit zum Thema wird ...

Ihre Susanne Kuntner

PS: Ich muss zugeben, dass es mir vielleicht etwas leichter fällt als anderen, den November zu geniessen. Schliesslich kam meine geliebte Tochter Valery an einem dieser nebligen Novembertage zur Welt.

Neue Website ab Januar 2017.

www.baustellenprofi.ch
 Das Networking-Portal für das Schweizer Bauwesen

Für das Schweizer Baukader

sk consulting
 Unternehmensberatung
 im Personalmanagement

Susanne Kuntner, sk consulting
 www.sk-consultants.ch
 T: +41 44 748 39 75, M: + 41 79 450 12 85
 www.baustellenprofi.ch

043 317 99 77
 meinjob.ch
 am Puls der Bauwirtschaft
 Personalberatung
 swissstaffing