



Fit und gesund auf der Baustelle

Folge 9: Ihre wahren Freunde für 2017

Mit der letzten Ausgabe 2016 endet auch mein Kolumnen-Zyklus zum Thema «Gesundheit auf der Baustelle». Ich möchte Ihnen in dieser letzten Kolumne deshalb etwas Nachhaltiges mit auf den Weg geben, das Sie das ganze nächste Jahr beherzigen können, wenn Sie mögen. Und zwar stelle ich Ihnen drei Freunde vor, die interessiert daran sind, Ihre Gesundheit und Vitalität im Berufsalltag rund um Baustellen zu stärken. Es sind dies die Stimme des Kopfs, die Stimme des Bauchs und die Stimme der Herzens. Am besten ist es übrigens, wenn Sie immer auf die leiseste dieser drei Stimmen hören. So gehts:

1. Der Kopf

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten keine innere Stimme im Kopf. Wenn nur Bauch und Herz das Sagen hätten, würden wir permanent überstürzte und emotionale Entscheidungen treffen. Wir würden nur in den Tag leben, Ressourcen verschwenden und mühsam errichtete Brücken zum Einstürzen bringen. Innert kurzer Zeit wären wir ausgebrannt und würden vor einem Trümmerhaufen stehen.

Der Kopf bringt deshalb die richtige Portion Vernunft. Hören Sie immer dann auf ihn, wenn Sie auf 180 sind, wenn Sie Gänsehaut verspüren oder wenn Sie am liebsten an die Decke gehen würden.

Der Kopf ist eine alte, weise Frau, die Ihnen wertvolle Ratschläge geben kann.

2. Der Bauch

Sie wissen schon: Kopf und Herz sind sich häufig nicht einig und würden ganz unterschiedliche Prioritäten setzen. Wenn Sie also mehrheitlich auf Kopf und Herz hören, laufen Sie Gefahr, Ihre Entscheidungen permanent vor sich herzuschieben und am Schluss trotzdem den falschen Weg einzuschlagen. Sie müssten einerseits permanent überprüfen, ob Sie alle Fakten berücksichtigt haben, und andererseits stets kontrollieren, ob Sie nicht etwa einen anderen Menschen verletzen. Am Ende des Tages würden Sie es bereuen, nicht auf Ihr erstes Gefühl gehört zu haben.

Der Bauch ermuntert Sie dazu, das zu tun, was sich richtig anfühlt. Nehmen Sie ihn immer dann ernst, wenn Sie sich zögernd erleben, wenn Sie sich vor Entscheiden allzu viele Notizen machen und immer noch mehr Ratschläge von aussen einholen wollen.

Der Bauch ist ein jugendlicher Rebell, der Ihnen Mut und Risiko vorlebt.

3. Herz

Kommen wir zur dritten Kombination: Wenn Kopf und Bauch zusammenarbeiten, werden Sie zum überambitionierten Egoisten. Sie wollen sich durchsetzen und wissen genau, wie Ihnen dies gelingt. Dies kann Sie kurz- und mittelfristig zum Erfolg bringen, aber langfristig verscherzen Sie es sich mit den Menschen, auf die Sie angewiesen sind. Erfolg ohne Menschlichkeit kann nicht langfristig sein. Ihr Herz soll dann zum Zug kommen, wenn Sie merken, dass aus Ihrem Karriereweg ein dunkler Tunnel geworden ist, der nicht enden will. Oder wenn Ihnen plötzlich die Feedbacks und spontanen Gespräche fehlen. Versetzen Sie sich dann in die Lage Ihrer Mitmenschen und beobachten Sie Ihr Handeln aus einer neuen Perspektive.

Das Herz ist das kleine Kind, das Ihre Aufmerksamkeit mit einem Lachen belohnt.

Und nun wünsche ich Ihnen nur noch, dass Sie mit Köpfchen ein herzerwärmendes Weihnachtsfest planen und Ihren Bauch füllen. Sie haben es sich bestimmt verdient! Fröhliche Weihnachten.

Herzlich Ihre Susanne Kuntner



Susanne Kuntner

sk consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

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