

IST IHR KÖRPER EIN GEBRAUCHTWAGEN?

VON EVI GIANNAKOPOULOS

Unser Auto pflegen wir von innen und aussen, führen regelmässig einen Service mit Ölwechsel durch, checken Motor und Haube und bringen unseren Wagen wieder auf Hochtouren. Nun, unser Körper ist das Vehikel, das unsere Seele durch unser Leben führt. Schenken wir ihm auch unsere volle Aufmerksamkeit, wie wir es für unser Auto tun? Oder andersrum gefragt: Wäre ihr Körper ein Gebrauchtwagen, würden Sie ihn kaufen?

Wenn wir unseren Körper – und damit auch Geist und Seele – pflegen, stärken wir unsere Resilienz und werden widerstandsfähiger gegenüber Stress. Resilienz beugt «Rost» vor und macht uns fit für die Arbeitswelt 4.0, in der Selbstmanagement zu den Kernkompetenzen unserer Zeit gehört.

Durch die Digitalisierung verschmelzen Beruf- und Privatleben immer mehr. Das bietet neue Möglichkeiten von Selbstbestimmung, ebenso wie Gefahren, sich darin zu verlieren und noch mehr Stress zu erleben. Ein starkes Selbstmanagement ist gefragt. Kundenbedürfnisse und Märkte wandeln sich. Durch die Digitalisierung und Globalisierung geschieht dies über Nacht – weltweit. Gefragt sind Fähigkeiten wie unternehmerische Skills (Intrapreneur), Flexibilität, Kreativität und die Beherrschung der Maschinen. «Büro» wird kein statischer Begriff mehr sein, digital vernetzt werden wir von überall arbeiten können. Dies wird in Bezug auf die Führung von Teams und die Kommunikation eine Herausforderung. Für Arbeitnehmende ergeben sich individuelle Gestaltungspotenziale, zum Beispiel zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch neue Belastungen («always on»).

Es lohnt sich, die Chancen dieser tiefgreifenden Entwicklung unserer Arbeitswelt wachsam mitzuverfolgen und sich folgende Fragen zu stellen: Was kann ich persönlich mit meinen Fähigkeiten beitragen? In welche Richtung will ich mich weiterentwickeln? Wo sehe ich Chancen? Welche Herausforderungen stellen sich mir und wie kann ich diese meistern? Wie stärken ich meine Resilienz, um all diese hohen Anforderungen unter einen Hut zu bringen?

Diese Stärken können Berufstätige trainieren:

- Neben einer guten physischen Planung der Arbeiten (Zeitmanagement, Arbeitsorganisation)
- und einer umsichtigen, klaren und wertschätzenden Kommunikation (direkte Kommunikation und digitale Medien)
- sollte man eine gute mentale Planung (Mentaltraining, innere Einstellung anpassen) anstreben. Ein Beispiel zur Einstellung: «Ich freue mich auf das Neue, auch wenn ich noch nicht weiss, wie es sein

wird.» «Ich finde sicherlich eine gute Lösung.» statt zu denken: «Ich habe keine Zeit! Ich komme zu nichts!» Eine positive Einstellung verhilft zu Höchstleistungen.

- Ausserdem stets dem gegenwärtigen Moment gewahr sein (Achtsamkeitstraining), um den Überblick zu behalten und frühzeitig agieren zu können, statt reagieren zu müssen.

Wenn wir den Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0 positiv entgegenblicken, dann können wir viel Gutes bewegen. Es benötigt neue Denkweisen, innere Bereitschaft, kreative Wege – und einen resilienten Körper, um diese Höchstleistungen erfolgreich zu schaffen. Es ist Zeit für einen Gross-Service.



:: EVI GIANNAKOPOULOS

Seminare & Trainings zur Stressbewältigung

Schaffhauserstrasse 116

Postfach

CH-8057 Zürich

Telefon +41 (0)43 542 34 41

eg@stressaway.ch

:: WWW.STRESSAWAY.CH::