



# In der Ruhe liegt die Kraft

## ERFOLGREICHE MESSEBESUCHE DURCH STRESSMINIMIERUNG

von Evi Giannakopoulos

**Stressfreien und erfolgreiche Messebesuch sind zwei Komponenten, die sich auf den ersten Blick ausschliessen. Unsere Expertin zeigt Merkmale auf, wie man trotzdem ruhig und erfolgreich einen Messe- oder Eventtrubel bewältigen kann. Als nächstes Beispiel bietet sich die Personal Swiss an. Dort wird Evi Giannakopoulos am Stand der SKO (Schweizer Kader Organisation) ihr Wissen zur Verfügung stellen.**

**V**or dem Messebesuch steht an erster Stelle die physische Planung. Folgendes Vorgehen ist zu empfehlen: «Must see» Messeprogramm ankreuzen, Netzwerk-Leute informieren und möglichst Treffen an der Messe vereinbaren. Laden Sie sich nicht zu viel auf. Nehmen Sie sich für den Tag etwas weniger vor, als Sie realistisch erreichen können. Diese kleine Reserve nimmt Druck und damit Stress weg. Ausserdem bringen Vorgaben, die erreicht oder sogar übertroffen werden, schöne Erfolgserlebnisse, die wiederum Stress nach dem Messebesuch abbauen.

### Mentale Planung

Ein Mentaltraining (nehmen Sie sich 10 Minuten Ihrer wertvollen Zeit) unterstützt Sie dabei, Ihren Messetag effizient und erfolgreich zu erleben. Suchen Sie sich ein ungestörtes Plätzchen, schliessen Sie die Augen und atmen Sie einige Male durch, so dass Sie sich geistig und körperlich etwas entspannen. Visualisieren Sie, wie Sie in die Messe gehen und verankern Sie

mental folgende Ziele: «Ich vernetze mich hier mit interessanten Leuten. Ich stosse auf innovative Angebote, die ich für unsere Firma und für mich nutzen kann». Stellen Sie sich nun vor, wie Sie wieder zum Messeausgang gehen und sagen Sie wiederum: «Dies war ein erlebnisreicher Tag mit wertvollen Impulsen und Kontakten.» Verankern Sie auch das zufriedenstellende Gefühl, dass Sie haben werden. Gehen Sie in Vorfreude. Nicht nur Gedanken, sondern auch Gefühle ziehen die gewünschte Realität an (HeartMath Institute, California).

### Während dem Messebesuch

Gehen Sie in einer ersten Phase achtsam ins Messegebäude undrufen Sie beim Eingang Ihre mental verankerten Ziele und das zufriedenstellende Gefühl ab, das Sie in der mentalen Planung erschaffen haben. So behalten Sie den Fokus auf das Wesentliche. Beeinflussen Sie sich selbst durch positives Denken – das ist Stress hemmend. Beispielsweise, an Stelle von: «Ouff,es hat so viele Leute hier», lieber: «Ich bin gelassen und freue mich auf die Messe».

In einer zweiten Phase durchlaufen Sie die Messe achtsam und entschleunigt, damit Sie die Impulse beachten können, die Sie zum mental programmierten Ziel führen. Das heisst zu den richtigen Leuten, an die richtigen Stände und Vortragsangebote.

Am Ende eines Messetages rufen Sie am Messeausgang das verankerte und zufriedenstellende Gefühl ab, einen erlebnisreichen Tag erlebt zu haben. Sie haben wertvolle Impulse und Kontakte erhalten. Überprüfen Sie nun, wie Sie sich nach dem Messebesuch fühlen.

### Nach dem Messebesuch

Überprüfen Sie in einer anschliessenden Reflexion, wie Ihr Mentaltraining funktioniert hat und in wiefern Sie die gewünschten Ziele erreicht haben. Freuen Sie sich auf Erreichtes und danken Sie sich für Ihren Einsatz. Das schafft Erfolgserlebnisse und reduziert Stress.

Verarbeiten Sie die gesammelten Messeunterlagen nach Prioritäten: 1. Kontaktieren, 2. eventuell

interessiert, 3. Entsorgen und terminieren Sie sich, Priorität eins in ein bis zwei Tagen erledigt zu haben. Sie vermeiden mit dieser konsequenten Planung, wochenlang einen vollen Sack mit Messeinformationen stehen zu haben und dauernd an das Unerledigte erinnert zu werden. Dies löst nur unnötigen Stress aus, der mental immer wieder schreit: «Das muss ich auch noch erledigen!».

Gönnen Sie sich am Abend nach dem hektischen und menschenreichen Messetag Entspannung. Ein Base-Fussbad entzieht innert 20 Minuten Säure aus dem Körper, stellt das

Säure/Base- Gleichgewicht her, was Sie gut schlafen lässt. Stellen Sie die Füsse achtsam in das Fussbad, atmen Sie tief und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie die Anstrengungen des ganzen Tages aus Ihren Fusssohlen fließen. Schon nach drei Minuten werden Sie die Veränderung spüren. Na dann, gute Nacht!

Evi Giannakopoulos ist Inhaberin der Firma «stress away®» in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin und Ausbilderin mit eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung.

### Weitere Informationen



**Evi Giannakopoulos**

ist Inhaberin der Firma «stress away®» in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin und Ausbilderin mit eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung.

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

[www.sko.ch](http://www.sko.ch)

### Dachorganisation

Die Schweizer Kader Organisation SKO vertritt die wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Interessen der Kader in der Schweiz. Sie offeriert Ihnen als Mitglied zahlreiche interessante Dienstleistungen, Veranstaltungen und exklusive Angebote. Die SKO ist ein aktives, nationales und regionales Kontakt- und Beziehungsnetz für Führungskräfte. Sie begleitet Sie während Ihrer gesamten Laufbahn - in guten wie in schlechten Zeiten. Die SKO hat Tradition und Gewicht: 1893 als «Schweizerischer Werkmeister-Verband» gegründet, zählt sie heute mehr als 12'000 Mitglieder – und es werden wöchentlich mehr.

### Plattform Messe

Die 11. Fachmesse für Personalmanagement «Personal Swiss», am 17. und 18. April 2012 in der Messe Zürich, beleuchtet das Thema Führung aus verschiedenen Blickwinkeln. Ergreifen Sie die Gelegenheit, sich in Führungsbelangen à jour zu halten, und nutzen Sie die attraktive Plattform für Ihr berufliches Networking! Wie in den vergangenen Jahren ist die SKO auch 2012 mit einer grosszügigen Standfläche vertreten. Wir laden Sie ein, in der SKO-Lounge einen «Karrieredrink für eine vitale Laufbahn» zu geniessen, sich mit anderen Fachkollegen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Besuchen Sie uns an unserem Stand F.03 in der Halle 5 – wir freuen uns darauf, Sie dort zu treffen. Auch die aktuelle Ausgabe von «kmu life» wird dort zur Abholung bereit stehen.



Einfach trainierbare Methoden und Strategien können Stress deutlich verringern.

### Individuelle Stressberatung

Evi Giannakopoulos von «stress away®» wird an der Personal Swiss 2012 am SKO-Stand anwesend sein und Ihnen die Möglichkeit für eine individuelle Stressberatung bieten. Nutzen Sie die Möglichkeit für eine gratis Individualberatung. Wie unterstützen Sie als Führungsperson Ihre Mitarbeitenden, den Arbeitsstress stressresistenter zu bewältigen? Wie können Sie Burnout bei Mitarbeitenden frühzeitig erkennen und Unterstützung anbieten? Was können Personalfachleute, Kader- und Führungsmitarbeitende in der betrieblichen Gesundheitsförderung unternehmen, um die Arbeitseffizienz zu erhöhen, weniger Krankheitsabwesenheiten zu generieren und ein positiveres Arbeitsklima zu schaffen? Ihre persönlichen Fragen beantworten wir gerne an der Messe. Nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie einen Termin für eine 20-minütige, individuelle Stressberatung am Messestand von SKO: Stand F.03 in der Halle 5.