



# Fit und gesund auf der Baustelle

## Folge 8: Leben Sie ruhig extremer!

Welcher Typ sind Sie: Eher ein Asket, der nüchtern durchs Leben geht und die schönen Dinge im Kleinen sieht? Ein Enthusiast, der ein wenig zur Völlerei neigt und sich nur schwer zurückhalten kann? Oder sind sie der vernünftige Mensch, der stets die richtige Balance findet? Für die Oktober-Kolumne habe ich mich mit der Frage auseinandergesetzt, wann wir über die Stränge schlagen dürfen, in welchen Situationen eher Verzicht angesagt ist – und wann sowohl als auch erlaubt ist.

### 1. Balance finden

Stellen Sie sich zwei Pole vor, einen oben und einen unten. Ein gesundes Leben oder ein erfolgreiches Berufsleben gelingt dann, wenn wir uns harmonisch zwischen den beiden Polen bewegen. Auf und ab – und wieder auf. Wir sind auf diese Extreme angewiesen und sollten sie deshalb beide zum Zug kommen lassen. Halten Sie also im Alltag – auch auf der Baustelle – regelmässig Ausschau nach dem Gegenpol.

*Beispiel:* Sie haben nach einer mehrstündigen Sitzung einen richtig schweren Kopf. Wo liegt nun der Gegenpol, der Ihnen wieder neue Kraft gibt? Vielleicht ist es der Feierabend? Das Motto wäre dann: Auf strenge Arbeit folgt ausführliche Erholung. Was aber, wenn die Sitzung am Vormittag war und Sie noch einen Nachmittag vor sich haben? Dann bietet sich ein anderer Gegensatz an: Auf mentale Arbeit folgt körperliche Anstrengung. Suchen Sie sich in diesem Fall also eine Aufgabe,

die Ihren Körper mehr als Ihren Verstand belastet.

### *Regelmässige 180°-Wendungen geben neue Kraft.*

### 2. Übertreiben

Wenn es Ihnen in gewissen Aspekten widerstrebt, das Gegenteil zu machen, dann sollten Sie sich gar nicht erst auf den Weg zum Gegenpol machen. Sie haben bestimmt ein gutes Gespür für Dinge, von denen Sie gar nicht genug kriegen wollen – und dürfen.

*Beispiel:* Haben Sie schon mal einen Menschen gesehen, der Ihnen gesagt hat: «Ich hatte Bauchschmerzen vor Lachen – und das war so ... doof!». Kaum, denn Lachen macht jedem Spass und tut gut. Sie müssen keinen Gegenpol zum Lachen suchen. Natürlich können Sie nicht in jeder Berufssituation Tränen lachend am Boden liegen (auch wenn die Vorstellung herrlich ist), aber Humor ist immer angebracht. Duden und Wikipedia beschreiben Humor als heitere Gelassenheit. Justieren Sie Ihren Humor dabei je nach Ausgangslage zu mehr heiterem Tatendrang oder mehr ressourcenschonender Gelassenheit.

### *Jedes Problem lässt sich durch (gut justierten) Humor lösen.*

### 3. Verzichten

Diesen Punkt könnten wir eigentlich schnell abhandeln: Wir müssen grundsätzlich we-

der auf Bier, Schokolade oder Pizza noch auf Kino, TV oder Fussball verzichten. Wenn diese Aspekte einen wichtigen Gegenpol nach Regel 1 darstellen, dann sind sie sogar erwünscht. Verzichten Sie hingegen konsequent auf alles, was Ihnen einerseits überhaupt keinen Spass bereitet und andererseits auch nichts Positives einbringt.

*Beispiel:* Vielleicht gibt es Ihnen Kraft, mal richtig auszuruhen. Sich so lange zu ärgern, bis Sie sich erschöpft auf Ihren Stuhl fallen lassen und sagen: «Das hat jetzt gut getan!». In diesem Fall ist es ein wichtiger Gegenpol zur rechten Zeit. Sich hingegen stunden-, tage- oder wochenlang über eine Situation in der Vergangenheit aufzuregen, bringt Ihnen überhaupt nichts. Lernen Sie aus dem Missgeschick, machen Sie es besser, und legen Sie es ad acta. Hadern macht erstens keinen Spass und zweitens keinen Sinn. Verzichten Sie darauf!

### *Lassen Sie los, was Sie sowieso nicht ändern können.*

PS: Die Natur bewegt sich auch zwischen den Polen: Auf Frühling und Sommer folgen Herbst und Winter. Entweder wir begrüssen diese willkommene Abwechslung oder wir buchen sofort Strandferien. Aber ausrufen bringt wenig. Einverstanden?

Ihre Susanne Kuntner



Susanne Kuntner

sk consulting  
Unternehmensberatung  
im Personalmanagement

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