



Susanne Kuntner

sk consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

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

Wir sollten die Welt nicht rein rational sehen

Lassen Sie uns neue Massstäbe setzen!

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, dass Sie alle gut ins neue Jahr gestartet sind. Und dass Sie mit dem vergangenen Jahr so gut wie möglich abschliessen konnten. Loslassen, einige Lehren daraus ziehen – und mit neuer Energie in die Zukunft blicken! Ich habe mir oft überlegt, was wir 2021 besser machen können – als Einzelpersonen, als Gesellschaft und als Menschheitsfamilie. Gerne teile ich einige meiner Gedanken mit Ihnen.

2020 war ein Jahr der Zahlen, Daten und Fakten. Die Wissenschaft hat ein neues Virus erforscht. Das Bundesamt für Gesundheit hat Infektionen, Todesfälle und Spitalbetten gezählt. Regierungen haben Daten und Zeiträume neuer Massnahmen sowie die Höhen ihrer finanziellen Hilfen kommuniziert. Und auch wir als Bevölkerung mussten uns an allerlei Zahlen halten: Länge des Abstands, Grösse von Gruppen, Dauer von Quarantänen. Kurz: Wir mussten neun Monate lang rational handeln und uns an Kennzahlen orientieren.

Jetzt müssen wir raus aus dieser Zahlen- und Datenspirale. Es gibt noch ganz andere Massstäbe, an denen wir uns orientieren können! Und auch sollten!

Wie geht es meinem Herzen?

Ein sehr wichtiger Massstab für die eigene Gesundheit ist das Herz. Nicht nur als Zentrum unseres Blutkreislaufs, sondern auch als Sitz unserer Emotionen. Wie fühlt sich Ihr Herz gerade jetzt an? Gehen Sie den Emotionen in Ihrem Innern so minutiös auf den Grund wie die Ärzte den Viren im Körper eines Patienten.

Warum machen Sie nicht ein kleines Ritual daraus? Nehmen Sie sich mitten im Alltag mal eine Stunde Zeit und schreiben Sie auf, was bei Ihnen positive oder negative Emotionen auslöst.

Mein Tipp: Wenn wir schon Abstand halten müssen von unseren besten Freunden oder von älteren Familienmitgliedern, dann sollten

wir erst recht auf Abstand gehen zu Gedanken, Nachrichten oder Tätigkeiten, die uns unglücklich machen. Desinfizieren wir regelmässig unseren Geist, um unser Herz zu schützen.

Folgende Fragen können Ihnen ebenfalls Auskunft über Ihre mentale Gesundheit geben:

- Wie treu bin ich mir selbst?
- Wie gross ist mein Vertrauen?
- Wie viel Liebe empfinde ich?

Wohin fliesst meine Energie?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie zu wenig Energie haben, obwohl Sie gesund sind? Sie fühlen sich nicht richtig fit, müde, antriebslos oder emotional erschöpft?

Überlegen Sie sich in diesem Fall einmal, wohin Ihre Energie fliesst. Gut möglich, dass Sie körperlich und mental nur so vor Energie strotzen – diese aber völlig falsch kanalisieren. Vielleicht führen Sie unter der Dusche imaginäre Streitgespräche mit Menschen, die Sie nicht mögen. Sie ärgern sich über Dinge, die Sie gar nicht betreffen. Oder Sie mühen sich auf der Arbeit mit einer Tätigkeit ab, die ein anderer besser und mit mehr Freude macht.

Mein Tipp: Analysieren Sie, in welche Tätigkeiten und Beziehungen Ihre Energie fliesst. Und in welchen Situationen Ihnen Power fehlt. Gut möglich, dass der Schlüssel zu mehr Kraft und Dynamik nicht in einem dritten Kaffee, sondern in der Energieeffizienz liegt.

Folgende Fragen helfen Ihnen ebenfalls dabei, Ihre Lebensführung zu überprüfen:

- Wie gerne stehe ich morgens auf?
- Was hindert mich am Einschlafen?
- Wie gut gelingt es mir, mein Potenzial zu entfalten?

Was sagen meine Mitarbeitenden?

Begriffe wie Jahresabschluss, Bilanz und Erfolgsrechnung zeigen sehr schön auf, dass wir nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch das Wohlbefinden unseres

Unternehmens allzu gerne mit rationalen Massstäben messen. Wir jonglieren mit Zahlen, berechnen Prozente und erstellen Diagramme.

Auch hier möchte ich dazu anregen, sich nicht nur auf Daten und Fakten zu verlassen. Warum machen Sie diesen Frühling nicht mal eine Quartalsrechnung, bestehend aus den Feedbacks Ihrer Mitarbeitenden? Stellen Sie ihnen die gleichen Fragen wie sich selbst: «Was liegt dir auf dem Herzen?». «Wie viel Vertrauen spürst du?». Oder: «Was braucht es, damit du dich auf den Arbeitstag freust?»

Mein Tipp: Schauen Sie nicht nur auf Zahlen, sondern hören Sie auch auf Ihre Mitarbeitenden. Führen Sie vertrauensvolle Gespräche jenseits von Smalltalk. Schenken Sie Zeit und Raum, um sich offen und ehrlich auszudrücken.

Weitere Fragen, die Ihnen bei Ihrer «sozialen Quartalsrechnung» helfen:

- Wie offen bin ich für Inputs von aussen?
- Wie gerne würde ich mit mir selbst zusammenarbeiten?
- Wie fest vertrauen mir meine Mitarbeitenden?

In diesem Sinne wünsche ich uns für 2021, dass wir unsere Aufmerksamkeit auch jenen Dingen widmen, die sich nicht wissenschaftlich messen und in Excel-Tabellen festhalten lassen. Dass wir das Denken wieder stärker durch das Fühlen ergänzen. Und dass wir uns auch für das öffnen, was wir nicht sehen, hören und schmecken können. Es gibt sie ja wirklich, diese Dinge zwischen Himmel und Erde, die nicht erklärbar sind. Aber das ist ein anderes Thema...

In der Herz-Energie positiv mit Ihnen verbunden, Ihre Susanne Kuntner



Der Verstand muss durch ein gutes Herz ausgewogen werden.

(Dalai Lama)