

# The Small Reset: Beginnen wir bei uns selbst!

3 x 3 Empfehlungen für mehr Lebensqualität mit und ohne Zertifikat



Susanne Kuntner

sk consulting  
Unternehmensberatung  
im Personalmanagement

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

Liebe Leserin, lieber Leser, sind Sie eigentlich geimpft – oder sind Sie gegen die Impfung? Hatten Sie schon Corona – oder machen Sie gar keine Tests? Keine Sorge, ich meine die Fragen nicht ernst. Meiner Meinung nach geht das nämlich niemanden etwas an. Denn persönliche Entscheidungen sind Privatsache. Und davon handelt diese Kolumne: Wir sollten unbedingt wieder mehr auf uns selbst hören.

Die Medien kommunizieren laufend Zahlen: Wer ist geimpft, wer ist getestet, wer ist krank? Die Politik bestimmt unseren Alltag: Wer darf rein, wer muss sich testen lassen, wer muss in Quarantäne? Und die Wirtschaft träumt schon vom globalen Umbruch. Wie zum Beispiel WEF-Gründer Klaus Schwab mit seiner Theorie vom Great Reset. Spätestens seit Corona wird nur noch im Grossen gedacht, geplant und gehandelt. Der einzelne Mensch und seine Ansichten, also die von Ihnen und von mir, sind kaum mehr gefragt. Dabei bin ich davon überzeugt, dass sowohl unsere Gesellschaft als auch unsere geliebte Bauwirtschaft am meisten florieren, wenn wir eigeninitiativ und selbstbestimmt handeln und unsere Kreativität und unseren Tatendrang für unser Umfeld und unsere Region einsetzen können. Nachfolgend möchte ich Ihnen dazu eine paar persönliche Empfehlungen an die Hand geben. Für The Small Reset!

## DAS EIGENE HERZ

### Zeit, das Herz wieder zu öffnen!

Wir Menschen hatten schon immer einen Hang zum Lagerdenken. Corona hat diese Tendenz verstärkt. Ich bin zwar optimistisch, dass wir die Pandemie schon bald hinter uns bringen können. Aber wir müssen auch eine Strategie entwickeln, wie wir wieder zueinander finden. 3 Empfehlungen für mehr Mitgefühl:

- Fokussieren Sie sich im zwischenmenschlichen Bereich wieder stärker auf **Gemeinsamkeiten**. Darauf lässt sich viel Konstruktives aufbauen – sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

- Wenn es zu wenige Gemeinsamkeiten gibt, feiern Sie die **Unterschiede**. Wie schön, dass die Welt so divers ist. Ich kann von dir lernen, du von mir.

- **Öffnen Sie Ihr Herz** für Menschen, die Sie bisher ignoriert haben. Für Ansichten und Meinungen, die Sie nicht interessiert haben. Für Ideen, die Sie bisher abgelehnt haben. So wird Ihre Welt wieder bunter und diverser.

## DER EIGENE VERSTAND

### Ein Hoch auf die Fantasie!

Was für ein Glück, dass es Wissenschaften und Technologien gibt. Wir sind als Menschheit und als Gesellschaft weit gekommen, indem wir uns an Zahlen, Daten und Fakten orientiert haben. Aber wo führt uns das hin? Wollen wir wirklich jede persönliche Meinung und jedes Gefühl einem wissenschaftlichen Faktencheck unterziehen? Nein! Wir müssen uns wieder auf das fokussieren, was nur wir Menschen können. 3 Empfehlungen für mehr Fantasie:

- Setzen Sie wieder **eigene Themen**. Sie müssen nicht permanent über Impfquoten und Testresultate sprechen. Erzählen Sie Geschichten, überraschen Sie mit neuen Ideen, bringen Sie die Augen Ihrer Liebsten wieder mehr zum Strahlen.

- Überlegen Sie sich **eigene Massstäbe**, nach denen Sie Ihr Wohlbefinden messen. Lassen Sie Fallzahlen oder neue politische Verordnungen nicht darüber bestimmen, wie gut Sie sich fühlen.

- Schmieden Sie **Pläne** für Ihr Leben, für Ihre Liebsten und für Ihr Unternehmen. Wir waren jetzt anderthalb Jahre in Schockstarre. Nun ist es Zeit, wieder aktiv zu leben, Neues anzupacken und das Leben optimistisch in die eigenen Hände zu nehmen.

## DAS EIGENE BAUCHGEFÜHL

### Mit Mut aus der Schockstarre!

Die Politik setzt auf Vorsicht und Risikoabwägung. Sie agiert nicht, sie reagiert nur. Mut spielt dabei eine nebensächliche Rolle. Ich will das gar nicht bewerten. Vielleicht muss das so sein. Aber Sie und ich sind ja nicht in der Politik, sondern als unternehmerische Bauprofis aus Leidenschaft unterwegs. Wir sollten uns deshalb nicht zu fest von der Politik inspirieren lassen, lieber umgekehrt! 3 Empfehlungen für mehr Mut:

- Treffen Sie wieder mehr **Entscheidungen** und übernehmen Sie Verantwortung für die Konsequenzen. So bekommen Sie das Gefühl, wieder stärker selbst für Ihr Leben verantwortlich zu sein. Das befreit!

- Bemühen Sie sich um mehr **Lockerheit** und inspirieren Sie andere damit. Wir sind Menschen. Wo Computer eine Hardware haben, haben wir einen Bauch. Wenn Sie etwas kribbelt, dann folgen Sie diesem aufregenden Gefühl.

- Hören Sie unbedingt und vermehrt auf Ihre **Intuition**. Überlassen Sie Urteile weder der Politik und der Wissenschaft noch Ihren Mitmenschen oder Ihrem Verstand – sondern Ihrem Bauchgefühl. Manchmal fallen Sie hin, doch meistens werden Sie froh sein, auf Ihren Bauch gehört zu haben.

In diesem Sinn: Ich freue mich mit offenem Herzen diesen Herbst und Winter auf viele inspirierende zwischenmenschliche Begegnungen ohne Vorbehalte, Angst, einfach frank und frei.

Vielleicht mit Ihnen?

Herzlich

Ihre Susanne Kuntner



Die allermutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken. Laut.

(Coco Chanel)

gutezitate.com