

„RUHE BEGINNT IM KOPF. AUCH BEIM UNTERNEHMER!“

Die Freudenberg Berater-Psychologin Juliane Dreisbach zeigt Wege zu mehr Ruhe. Tagtäglich kämpfen Unternehmer an mehreren Fronten, ein mit Terminen prall gefüllter Kalender bestimmt ihren Arbeitsalltag. Im Interview mit Unternehmertum Südwestfalen spricht Dreisbach darüber, wie man Hektik und Stress ein wenig vermeiden kann

Interview: Nadine Richter Fotos: Sinan Muslu



Frau Dreisbach, warum ist es so wichtig, auch als Unternehmer mal abschalten und zur Ruhe kommen zu können?

Juliane Dreisbach: „Zur Ruhe zu kommen ist unabhängig davon, welchen Beruf ich ausübe. Zur Ruhe kommen ist eine Grundhaltung, die ein Mensch mit der Zeit mehr und mehr verinnerlicht und lebt. Davon profitieren in aller Regel dann auch Umfeld, Familie, Freunde und Mitarbeiter. Der Unternehmer beeinflusst neben seinem Familiensystem auch das Unternehmenssystem – seine persönliche Befindlichkeit, sein Führungsstil und unternehmerisches Geschick spüren die Mitarbeiter. Wer sich selbst gut führt, kann Mitarbeiter auch gut führen und in Zeiten des aufkommenden Fachkräftemangels ist das besonders empfehlenswert, denn die Mitarbeiter von heute werden wählerischer in Sachen Betriebsklima als Ausprägung von gelungener Corporate Governance.“

Warum fällt es einigen Unternehmern so schwer, zur Ruhe zu kommen?

Juliane Dreisbach: „Viele Unternehmer laufen häufig im Hamsterrad von Schnelligkeit, Umsatzdruck, wenig hilfreichen Gewohnheiten, Perfektionsorientierung und permanenter Anpassung an neue Situationen: ein guter Mitarbeiter kündigt, ein langjähriger Großkunde wechselt zur Konkurrenz oder gerät in Zahlungsschwierigkeiten, neue Technologien oder globale Schwankungen erfordern Antworten: antizyklisch investieren trotz Auftragsrückgang oder reduzieren auf Nischenpositionierung. Einige befinden sich sogar in einer oft geübten Unruhe- bis Angstbereitschaft vor dem, was sein könnte, die sie nur schwer loslassen. Denn der Laden muss weiterlaufen, dazu hängen zu viele andere Menschen dran. Diese tägliche Mühle bringt manchen Unternehmer in einen innerlich aufreibenden wie äußerlich spürbaren Aktionismus, der



er oder sie sich nur schwer entziehen kann. Ruhe beginnt im Kopf. Auch beim Unternehmer.“

Welche Methoden für Unternehmer gibt es, um zur Ruhe zu kommen?

Juliane Dreisbach: „Klare persönliche Arbeitsstrukturen schaffen, kleine tägliche Erholungsrituale leben, Aufgaben abgeben, realistische Auftragsplanung, effizient statt ständig arbeiten. Wichtig ist auch, einmal inne zu halten und zu bemerken, wenn Sie sich in stressenden Gedankenwelten aufhalten: auch mal ‚Stop‘ sagen und sich beruhigen lernen. Bemerkten, was Sie selbst leisten und Gutes tun, Gutes auch bei Familie und Mitarbeitern wahrnehmen.“

Was passiert, wenn sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer ständig unter Druck und angespannt sind, wenn sie nicht mehr locker lassen können?

Juliane Dreisbach: „Es gibt eine wachsende Anzahl von Unternehmern, die mit

Ihren Mitarbeitern vorbildlich umgehen, auch locker agieren können und sehr erfolgreich sind. Unternehmer sind auch Führungskräfte und für sie gilt generell: wer sich selbst nicht angemessen steuern kann, Druck, Angst, hohes Tempo, Intransparenz, Unbeherrschtheit jeden Tag weitergibt, kann Mitarbeiter demotivieren: zu hohe Stückzahlenbearbeitung, Arbeitsdichte, permanenter Termindruck, mehr Kritik als positive Würdigung, schlechte Manieren, kaum Gruß- oder persönliche Worte. In kleineren Unternehmen sind die Mitarbeiter noch enger am Chef und nehmen, wenn sie sich nicht innerlich distanzieren können, die Unruhe und existentiellen Ängste des Eigentümers auf. Mit der Zeit legt sich manchmal eine spürbare Schwere auf solche Teams, die Unlust am Job wächst, der Krankenstand steigt, gute Fachkräfte wechseln den Arbeitsplatz und gehen dorthin, wo es sich angenehmer anfühlt. Ruhe und damit Ausgeglichenheit in Arbeitsprozesse und menschliches Miteinander zu bringen, ist heute auch eine wirtschaft-

lich relevante Aufgabe. Das unterschätzen manche Unternehmer und lassen das permanente noch mehr Fördern nicht sein, beispielsweise weil sie dem Schnelligkeits- oder Preisdruck selbst kein Nein entgegensetzen können oder wollen. Ein gutes soziales Miteinander schafft einen Rahmen, in dem Menschen grundsätzlich besser Belastungen aushalten. Ein Unternehmen, Mitarbeiter gelassen zu führen, scheint wachsend zu einer unternehmerischen Erfolgsmaxime zu werden. Der egozentrierte, gestresste Unternehmer wird vielleicht zu einem Relikt aus der Vergangenheit. Den gönnt sich heute kein Mitarbeiter mehr, der seine Qualitäten kennt. Wer nicht selbst locker lassen kann als Unternehmer, der wird vom guten Mitarbeiter locker gelassen.“

Welche Übungen kann man ganz einfach zuhause oder am Arbeitsplatz machen, um zur Ruhe zu kommen?

Juliane Dreisbach: „Ruhe ist kein Knopfdruck, sondern eine Haltung, die wir uns mit der Zeit mehr und mehr erlauben und

uns damit beschäftigen. Ruhe ist ein ‚Zustand von Souveränität und Angstfreiheit‘ könnte man sagen: im Kopf herrschen dann Ruhe und Ordnung, wir akzeptieren Unabänderliches und stoppen stressende Gedankenkreisläufe, setzen uns dem einfach nicht mehr weiter aus, deshalb: seien Sie gütig und geduldig zu sich selbst und versuchen Sie, die eigene Wahrnehmung zu lenken. Lernen Sie beispielsweise einen Text, Vers, das Vaterunser, ein Gedicht auswendig, dass dann wiederum Ihre Gedanken ablenkt. Sagen Sie auch ruhig mal laut ‚Stop‘ zu Gedanken, die immer wieder quälen, klatschen Sie dabei auch in die Hände. Sie allein entscheiden, ob Sie anderen Menschen oder Situationen so viel Macht über sich geben wollen, dass Sie jemand/etwas provozieren und emotional nachhaltig belasten kann. Die Verantwortung für Ihre Ruhe können Sie niemand anderem in die Schuhe schieben. Der richtige Ansatz lautet eben nicht ‚Der, die oder das hat mich provoziert. Entscheidend ist immer: Sie haben sich aus Ihrer Ruhe bringen lassen.“

TOPTHEMA FULLSERVICE VON A-Z



Thorsten Iwanowski · Inhaber

Was darf ein Kunde der Firma Iwanowski unter dem Stichwort Fullservice erwarten?

Unser Kunde bekommt Komplettlösungen aus einer Hand. Von A-Z wirklich alles, was er zu den Themen Kälte-, Klima-, Lüftungs- und Wärmepumpentechnik braucht:

1. Planung
2. Geräte
3. Installation
4. Wartung
5. Contracting

Wir konzipieren generell so nachhaltig, energieeffizient und kostenfreundlich wie möglich. Unsere Lösungen erfüllen nicht nur modernste Standards, sie sind auch über viele Jahre zukunftssicher.

Unser Contracting ermöglicht es Ihnen jederzeit, planungssicher und leistungsoptimierend zu modernisieren, ohne dafür größere Investitionssummen bereitstellen oder binden zu müssen.

Wir projektieren für: Metallindustrie · Kunststoffverarbeitung · Banken und Versicherungen · Handelsketten · Krankenhäuser und Gesundheitszentren · Rechenzentren · Lebensmitteltechnik u.v.m.

Wir montieren: Single- und Multisplitsysteme · VRV/VRF Systeme · IT-Coolingsysteme · Präzisionsklimasysteme · Prozesskälte · Kaltwassersätze · Freikühleinrichtungen · Lüftungsanlagen · Wärmepumpensysteme



Unser Service umfasst: Instandsetzung und Reparatur · Monitoring · Fernüberwachung · 24 Std. Soforthilfe · Energetische Inspektion EnEv · Wartung nach VDMA 24186 · Hygieneschutz nach VDI 6022 · Gesetzliche Dichtheitsprüfung laut EU Verordnung · Brandschutz

Für erstklassigen Service braucht man ein kompetentes und motiviertes Team. Viele unserer fast 40 Mitarbeiter wurden bei uns ausgebildet. Die meisten sind schon lange bei uns. Ein Team, in dem die Chemie stimmt.

