



Unternehmer – ABC (9) Impulse für ein wirksames Stressmanagement

In unserem Alltag ist Stress ein permanenter Zustand geworden. Die Informationsflut und der Leistungsdruck werden immer größer. Dies gilt für Unternehmer kleiner, mittlerer und großer Firmen ganz besonders. Bei kleineren Firmen sind Umsatzdruck, permanente Kommunikation mit Kunden auf verschiedenen Ebenen, fehlende Möglichkeiten der Arbeitsteilung, immer neue Anforderungen aus der gesetzlichen Marktregulierung oder die Anforderungen des Finanzamtes Stressauslöser. Im Management größerer Firmen stehen die Verantwortlichen unter nicht nachlassenden Leistungsdruck aus dem Wettbewerb am Markt, Ertragserwartungen der Inhaber oder Aktionäre, ständige Prozesse der Erneuerung und Modernisierung. Nicht selten halten Vorstände diese Stressspirale nicht länger als ein paar Jahre aus oder werden fremdbestimmt aus dem Circle of Work entfernt.

Stress entsteht immer dann, wenn die körperlichen und geistigen Fähigkeiten an Grenzen kommen oder dauerhaft überfordert werden. Genetisch kommen wir dann in die Situation unserer Alt-Vorfahren, dass bei Überforderung nur noch die Alternative zwischen Kampf und Flucht ansteht. Die heutige Form von Kampf bedeutet häufig noch mehr Arbeit und mehr Zeitaufwand, der irgendwann zum Burnout führt. Flucht kann sich im Zurückziehen ins Innere, Resignation und innerer Kündigung äußern. Doch nicht jeder Unternehmer kann sich dann auf seinen Weinberg in der Toskana zurückziehen. Der Normalo-Unternehmer braucht andere. Lösungen.

Ein wirksames Zeitmanagement, eine klare Tages- und Wochenstruktur, ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung können ein Weg zur besseren Work-Life-Balance sein, die der Unternehmer nicht erst nach dem ersten Herzinfarkt angehen sollte. Ohne Selbstreflexion zu den Ursachen von Stress und ohne Selbstregulation kommen Unternehmer nicht aus dem Hamsterrad des Alltages heraus. Nehmen sie sich Hilfe bei der Analyse Ihres Alltages, der Suche nach Stressquellen, den Möglichkeiten zur Veränderung und schaffen Sie sich einen „Werkzeugkasten“ für ein eigenes Stressmanagement.

Bedenken Sie, dass Ihre Gesundheit als Unternehmer DAS wichtigste Asset Ihres Unternehmens ist. Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind die Basis Ihres Unternehmertums. Mit andauerndem Stress werden Sie diese Basis nicht erhalten können. Gönnen Sie sich, Ihren Mitarbeitern und Ihrer Familie ein gehöriges Maß an Stressabbau. Ihr Körper, Ihr Geist und auch Ihre Kunden werden es Ihnen danken!

Das nächste Mal: Der Fokus auf Zielgruppen – wichtiger denn je!