



Susanne Kuntner

sk consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

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



Fit und gesund auf der Baustelle

Folge 3: Optimale Vorbereitung auf den perfekten Arbeitstag

In dieser Kolumne will ich mit Ihnen ein wenig träumen – und zwar vom perfekten Arbeitstag. Ich gehe davon aus, dass Sie unsere Branche genauso lieben wie ich, dass die Arbeitsmotivation spätestens mit Beginn des Frühlings kräftig ansteigt und dass Sie Ihre Arbeitstage darum mehrheitlich als erfolgreich und produktiv erleben. Bei solch guten Voraussetzungen gehe ich deshalb nicht einfach auf einen guten, sondern auf den perfekten Arbeitstag ein.

1. Die Ruhe vor dem Sturm

Schliessen Sie Ihren Arbeitstag vor dem perfekten Tag rechtzeitig ab und gönnen Sie sich dann eine wertvolle Pufferzeit: Bekochen Sie Ihre Partnerin, lüften Sie Ihren Kopf im Thermalbad, herzen Sie Ihre Haustiere, falls Sie welche haben, oder bezwingen Sie Ihren besten Freund beim Squash. Dies hilft Ihnen, mit freiem Kopf ins Bett zu gehen und nach einer erholsamen Nacht beschwingt in den perfekten Arbeitstag zu starten. Denn: Wenn Sie sich bereits am Vorabend mit dem nächsten Tag beschäftigen, wird dieser nicht kurzweilig und knackig, sondern anstrengend und lang.

Die richtige Vorbereitung beginnt am Vorabend: Lenken Sie sich ab und lüften Sie Ihren Kopf!

2. Leidenschaft als Energiekick!

Keine Angst: Ich will nicht an Ihrer festen Morgenroutine rütteln. Tipps wie Sport, Meditation oder Gemüsesäfte gehören in die Lifestyle-Hefte. Wer hält sich schon dran? Ich nicht. Ich ermuntere Sie lediglich dazu, Ihre alten Gewohnheiten richtig zu zelebrieren. Lassen Sie zur heissen Dusche Ihren Lieblingssong laufen, gönnen Sie sich ruhig ein zweites Croissant und schauen Sie Ihren Mitarbeitenden bei der Begrüssung mal wieder richtig in die Augen. Die Zauberworte heissen Leidenschaft, Wertschätzung und Dankbarkeit.

Sie müssen Ihre Morgenroutine nicht ändern. Im Gegenteil: Zelebrieren Sie diese!

3. Konzentration hochhalten

Lassen wir die ersten beiden Tipps Revue passieren: Sie haben am Vorabend Ihren Kopf gelüftet und am Morgen Ihre Routine zelebriert. Dieser Mix aus Leichtigkeit und Vertrautem erhöht die Chance auf eine perfekte erste Hälfte Ihres Arbeitstages um ein Vielfaches. Aber denken Sie jetzt nicht, dass ich Sie über Mittag mit Ihrer Kollegin an den See, in die Sauna oder zum Sushi-Essen schicke: Das Mittagessen soll eine effiziente Halbzeitpause sein: durchschnaufen, ers-

te Hälfte analysieren, zweite Hälfte planen. Halten Sie die Konzentration hoch! Und bevor jetzt einige Workaholics befriedigt nicken: Ihr Fleiss in Ehren, aber eine Halbzeitpause findet nicht auf dem Fussballfeld statt. Nutzen Sie die Pausenräume oder die lauschigste Ecke des Firmenareals.

Handeln Sie wie die Fussballer: Halbzeit effektiv nutzen, aber nicht auf dem Feld.

4. Den Zielspurt geniessen

Mit freiem Kopf ins Bett gegangen, leidenschaftlich in den Tag gestartet und am Mittag die Konzentration hochgehalten – Sie haben Ihren perfekten Arbeitstag fast geschafft. Nutzen Sie den Schwung, um die letzten Arbeiten des Tages spielerisch leicht zu erledigen und dann in den verdienten Feierabend zu gehen. Und für diesen brauchen Sie keine Tipps mehr – oder? ■

Ihre Susanne Kuntner

PS: Es wird Ihnen wahrscheinlich schwerfallen, jeden Tipp täglich umzusetzen. Deshalb spreche ich ja auch vom perfekten Arbeitstag. Für die Zeit dazwischen wünsche ich Ihnen viele «positive», «beschwingte» oder «fröhliche» Arbeitstage.