



Susanne Kuntner

sk consulting  
Unternehmensberatung  
im Personalmanagement

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



# Fit und gesund auf der Baustelle

## Folge 6: Planen Sie ein erfolgreiches Comeback!

Die zweite Augushälfte ist für viele Menschen die Zeit des Comebacks: Schülerinnen und Schüler starten in ein neues Semester, Sportlerinnen und Sportler in eine neue Saison, wir Berufsleute kommen aus den Ferien zurück – und auch diese Zeitschrift orientiert sich nach einer kurzen Sommerpause mit frischen redaktionellen Ideen Richtung Herbst. Ich möchte Ihnen drei Tipps für ein erfolgreiches Comeback geben – ob nach längeren Ferien, nach gesundheitlicher Absenz oder mindestens nach einem entspannten Wochenende. Aber Vorsicht, die Übertitel sind etwas provokativ!

### 1. Comeback überdenken!

Ich will Sie keinesfalls auffordern, sich komplett zu hinterfragen und alle Zelte abzubauen. Aber oft ist es erfrischend, sich die grundsätzliche Frage nach dem «Warum?» zu stellen: Warum will ich weitermachen? Weshalb lohnt sich ein Comeback nach der Sommerpause?

Ist es das Karriereziel, dass Sie seit Jahren beharrlich verfolgen und in absehbarer Zeit erreichen wollen? Sind es gewisse Aspekte wie Beziehungen, Spannung oder Herausforderung, die Ihre Arbeit reizvoll machen? Oder möchten Sie ganz einfach die vielen Erfolgs- und Glücksmomente aus der Vergangenheit wieder erleben? Suchen Sie den wahren Antrieber, der hinter Ihrem Comeback steht.

### *Holen Sie Schwung – oder lassen Sie es bleiben!*

#### 2. Pause verlängern!

Welches waren die schönsten Aspekte Ihrer Pause? In welchen Momenten haben Sie besonders viel Kraft getankt, sich entspannen können oder einfach mal wieder die schönsten Seiten des Lebens ausgekostet? Verlängern Sie Ihre Auszeit, indem Sie einige Ihrer Rituale der letzten Tage oder Wochen in den beruflichen Alltag mitnehmen. War es der Morgensport, das kurze Nickerchen nach dem Mittagessen oder die Abendlektüre auf dem Balkon? Ich behaupte: Eine richtig gute Auszeit ist nicht einfach ein Puffer zwischen zwei anstrengenden Lebensphasen, sondern der Auftakt in eine neue Zeit.

### *Halten Sie sich permanent in Ferienstimmung!*

#### 3. Keine Vorsätze formulieren!

Spätestens Mitte Januar 2017 werden die meisten von uns erneut erfahren, dass eine Liste mit Vorsätzen nicht zum gewünschten Erfolg führt. Das liegt nicht an mangelnder Disziplin, sondern an der Ineffizienz dieser Methode. Machen Sie einen grossen Bogen um Vorsätze und knüpfen Sie stattdessen an Ihre Erfolgsmomente an:

Setzen Sie sich bei einem Glas Wein oder guter Musik für einige Minuten hin und lassen Sie die Zeit vor der Pause Revue passieren: Wo haben Sie besonders brilliert, welche Erlebnisse haben Sie inspiriert und welche Vorgehensweisen sich als besonders erfolgversprechend herausgestellt? Erstellen Sie Ihre eigene «Best of Vergangenheit» und gehen Sie damit selbstbewusst in die Zukunft. Erfolge und schöne Momente in Gedanken Revue passieren zu lassen, stärkt Motivation und Gesundheit.

### *Werden Sie nicht besser. Bleiben Sie super!*

September, Oktober und November sind in der Baubranche sehr produktive Monate, in denen viel Potenzial liegt. Doch in der Zeit, in der die Natur sich langsam auf ihre Pause vorbereitet, gelingt das persönliche Comeback nur, wenn wir umso mehr die Kraftquellen in uns selber finden. Ich wünsche Ihnen einen unvergesslichen Herbst!

Ihre Susanne Kuntner