



Susanne Kuntner

sk consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

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



Fit und gesund auf der Baustelle

Folge 7: Von den Fitten und Starken lernen!

Was halten Sie eigentlich vom Fitness-Hype der Jungen? Bestimmt geht es Ihnen wie mir: Sie bewundern die Jungen einerseits für ihre Disziplin, haben aber auch gewisse Vorbehalte. Ich sage nur: Tupperware, Spiegel-Selfies, Egozentrismus. Trotzdem möchte ich lieber die positiven Aspekte dieses Hypes prüfen, statt die negativen zu kritisieren. Erst recht, weil das Motto der Fitnessszene perfekt in diese Kolumne passt. Es heisst: «Eat, sleep, train – repeat!» Auf deutsch: «Iss, schlafe, trainiere – und wiederhole das Ganze!»

1. Iss!

Gerade in der Fitness-Szene stehen das Training und das Essen in einem überraschend ungleichen Verhältnis: nur zwei Stunden Sport am Feierabend, aber den ganzen Tag Kalorien zählen. Dazu kommen der bewusste Einkauf, die Vorbereitung der Mahlzeiten sowie der ständige Verzicht bei allen Versuchen. Das richtige Essen scheint also noch wichtiger zu sein als der Sport an sich.

Nun: Wir müssen bestimmt nicht unseren ganzen Speiseplan überdenken. In der Baubranche schöpft man nicht nur aus Vitaminen und Proteinen Kraft, sondern auch aus Ehrgeiz und Tatendrang. Trotzdem gibt es Momente, in denen wir uns besser um unsere Gesundheit und Fitness kümmern könnten: Wir können einen Apfel zur Sitzung mitnehmen, statt immer in den Gipfeli-Korb zu grei-

fen. Uns beim Businesslunch Zeit nehmen für eine gesunde Vorspeise. Oder das Mittagessen am Vorabend selbst zubereiten.

Probieren Sie gesundes Fast Food!

2. Schlafe!

«Der Muskel wächst in der Pause», sagen die Kraftsportler. Wenn auf maximale Leistung nicht maximale Erholung kommt, lasse sich kein Fortschritt erzielen – zumindest nicht langfristig. Ich bin überzeugt, dass diese einfache Formel nicht nur für den Sport gilt.

Wer ehrgeizige Ziele verfolgt, ob beruflich oder privat, muss Zusatzschichten leisten. Ich plädiere dafür, dass man seine Grenzen ausstestet, persönliche Rekorde bricht und auch mal ausser Atem kommt. Aber nur, wenn ein wichtiger Leitsatz befolgt wird: Auf grossen Kraftaufwand folgt grosse Erholung. Wer viel leistet, muss auch einmal ausschlafen, ein kurzes Nickerchen am Mittag machen oder im Zug dösen, statt weiterzuarbeiten.

Schlafen Sie mehr, öfter und besser!

3. Trainiere!

Es wundert Sie bestimmt wenig, wenn ich Ihnen sage, dass Fitness-Athleten auch im Studio ganz akribisch vorgehen: Sie nehmen den Trainingsplan mit, notieren sich ihre Leistungen und halten Fortschritte fest – nur um ein

paar Wochen später plötzlich einen komplett neuen Plan auszutüfteln: «Schliesslich müssen wir den Muskeln regelmässig neuen Reizen aussetzen», heisst es. Und ich muss erneut zugeben: ein interessantes Konzept!

Wer körperliche und geistige Vitalität will, muss sich neuen Herausforderungen stellen. Ich empfehle deshalb, offen zu sein für die neue Idee der Geschäftspartnerin, für den Verbesserungsvorschlag des Mitarbeiters oder für das beharrliche Hinterfragen der Praktikantin. Wer täglich Neues lernt, bleibt fit, vital und gesund. Und dafür brauche ich nun keine englischen Fitness-Mottos, da reicht mir das alte «Probieren geht über Studieren».

Lassen Sie sich täglich auf etwas Neues ein!

Wenn wir unsere Gesundheit verbessern wollen, dann inspiriert uns die Fitness-Szene, uns auf die Basics zu konzentrieren: gutes Essen, viel Schönheitsschlaf sowie regelmässig neue Herausforderungen für Körper, Geist und Seele. Aber am ratsamsten ist es immer noch, mit diesen Themen normal umzugehen und den gesunden Menschenverstand walten zu lassen. In diesem Sinne bleiben Sie flauschig, locker und gesund und tun sich Gutes!

Herzlich, Ihre Susanne Kuntner