



Susanne Kuntner

SK Consulting
Unternehmensberatung
im Personalmanagement

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

Grüne Kraft für einen fulminanten Frühling

Nachhaltig erfolgreich mit dem Matcha-Prinzip

Deutschsprachige Medien haben in den letzten Wochen viel über ein neues Lifestyle-Getränk berichtet: Matcha ist in aller Munde. Auch ich schätze die Wirkung dieses einzigartigen Grüntees – schon seit Jahren. (*) Deshalb möchte ich in der ersten Frühlingskolumne nicht klischeehaft über die erwachende Natur und blühende Felder sprechen, sondern Ihnen diese einzigartige Pflanze aus Asien näherbringen.

Natürlich lege ich Ihnen wärmstens ans Herz, Matcha-Tee zu probieren und ihn möglichst täglich zu geniessen. Er bietet viele gesundheitliche Vorteile, die sich positiv auf unser Leben auswirken können. Aber: Matcha schmeckt nicht allen. Deshalb lassen wir uns am besten nicht (nur) von seinem Aroma, sondern (auch) von seiner Geschichte inspirieren:

Die Faszination Matcha beginnt schon bei seiner Herstellung: Die Teeblätter werden vor der Ernte wochenlang beschattet, damit sich deren Reifezeit verlängert und sich so die Qualität erhöht. Auch für die Auswahl der Blätter sowie deren Verarbeitung zum Pulver nehmen sich Teeproduzenten besonders viel Zeit.

Inspiration 1: Wollen Sie mit Ihrem Unternehmen, in Ihrer Karriere oder in Ihrem Privatleben zu neuen Höhenflügen ansetzen? Dann sollten Sie in jeden einzelnen Schritt investieren, den es zur Erreichung Ihrer Ziele braucht. Entscheidend ist vor allem, wie Sie sich verhalten, bevor sich die ersten sichtbaren Resultate einstellen.

Was in Ruhe reifen darf, kann nachhaltig gut werden.

Matcha-Tee gilt als sehr gesund. Beim Kauf sollten Sie jedoch genau auf Herkunft und Qualität achten. Wer zum billigsten Pulver greift, erwischt vielleicht eine Sorte, die Spuren von Schwermetallen oder Zusatzstoffe enthält.

Inspiration 2: Der Frühling verleiht vielen Menschen neue Lebenskraft und Motivation. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten steigt und damit auch die Risikobereitschaft.

Doch wir sollten uns Sorge tragen und uns nicht leichtsinnig in Gefahr begeben. In der Baubranche denke ich an Themen wie Gesundheitsschutz, an die Zusammenarbeit mit seriösen Personaldienstleistern sowie an den Einsatz hochwertiger Werkzeuge, Maschinen und Materialien. Genauer hinschauen zahlt sich aus.

Wer auf Qualität achtet, gibt sich selbst mehr Wert.

Ein Matcha-Tee sollte sorgfältig zubereitet und bewusst konsumiert werden. In traditionellen Zeremonien wäscht man sich vorher den Mund, stellt eine schöne Schale bereit und schlägt das Pulver mit einem filigranen Bambusbesen fein auf.

Inspiration 3: Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Team, mit Ihrer Familie oder für sich selbst Rituale, die für Entspannung sorgen – physisch wie psychisch. Wer sich regelmässig Zeit nimmt, um innezuhalten, kann länger leuchten, ohne auszubrennen.

Aus Ruhe entsteht Klarheit, und aus Klarheit wird Kraft.

Ein Grund für den Erfolg von Matcha-Tee im Westen ist sein hoher Gehalt an Koffein. Doch anders als bei Kaffee oder Energydrinks wird es langsamer und über einen längeren Zeitraum freigesetzt.

Inspiration 4: In der heutigen Zeit ist die Versuchung gross, Produkte oder Dienstleistungen einzukaufen, die sofortige Resultate versprechen. Doch je schneller eine Wirkung eintritt, desto eher kann sie auch wieder verpuffen. Wer keinen Blutzuckerabfall erleben will – weder körperlich noch

metaphorisch –, setzt auf nachhaltige Lösungen.

Nach oben kommen ist leicht. Die Kunst ist, oben zu bleiben.

Matcha-Tee ist auch deshalb eine gute Alternative zu anderen Koffeingetränken, weil er wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Diese helfen dabei, Schadstoffe zu bekämpfen und Entzündungen zu lindern.

Inspiration 5: Wer sich weiterentwickeln will, sollte nicht nur Erfolgsfaktoren finden und stärken, sondern sich auch überlegen, was sie oder ihn davon abhält, mehr im Leben zu erreichen. Matcha-Tee inspiriert dazu, uns wieder dem Wesentlichen zuzuwenden und Schädliches loszulassen.

Das Leben wird leichter, sobald Ballast abgeworfen wird.

Für den Frühling wünsche ich Ihnen viel Inspiration, Leichtigkeit Entspannung – und jede Menge Erfolg in allen Bereichen Ihres Lebens. In diesem Sinne:

Zum Wohl & Namaste.

Ihre Susanne Kuntner & Tiere



Foto: unsplash.com/Sören Funk

* <https://matchabotanicals.ch/de> > Hier gibt es übrigens qualitativ die besten Matcha-Produkte.