



Susanne Kuntner

sk consulting  
Unternehmensberatung  
im Personalmanagement

← [www.sk-consultants.ch](http://www.sk-consultants.ch)  
← [www.baustellenprofi.ch](http://www.baustellenprofi.ch)  
← [www.meinjob.ch](http://www.meinjob.ch)

# Erfolgreiches Personalmanagement

## Sonnen- und Regentage im Beruf

Liebe Leserinnen und Leser

Als ich Mitte Mai diese Kolumne schreibe, ist es der erste Regentag nach zahlreichen schönen und warmen Tagen. «Natürlich genau an Auffahrt», habe ich viele Menschen im Vorfeld klagen hören. Es ist ein oft beobachtetes Phänomen, dass nicht nur Regentage selbst unsere Motivation dämpfen, sondern bereits die Vorhersage von Regentagen. Ich behaupte: Wer mit dem unberechenbaren Schweizer Sommerwetter gut umgehen kann, wird auch die Höhen und Tiefen des Berufslebens besser meistern. So geht's:

### 1. Schwung holen

Man kann mit schönen Tagen auf zwei Arten umgehen. Entweder nimmt man sie als selbstverständlich hin: «Na hoffentlich ist es heute schön, ist ja schliesslich Sommer». Oder man nimmt sie ganz bewusst wahr und freut sich über prächtige Aussichten, über fröhliche Mitmenschen oder über die federleichte Stimmung in der Luft. Ich bevorzuge die zweite Variante, weil sie meine Lebensqualität nachhaltig steigert und meinem sonnigen Wesen entspricht.

Sonne im Beruf: Ein guter Arbeitstag ist mehr als nur gut. Er kann zu einer Schanze werden, die einem mit viel Schwung über die weniger guten Tage bringt. Kosten Sie es aus, wenn Ihnen etwas besonders gelungen ist, wenn Sie inspiriert sind oder wenn neue Kunden anklopfen. Wer die schönen Momente bewusst geniesst, holt sich Schwung für die weniger schönen Momente.

### Echte Freude erhöht die Lebensqualität, und zwar nachhaltig.

### 2. Energie produzieren

Sind Sie schon einmal an einem Regentag durch eine Umgebung mit vielen Pflanzen spaziert? Ob in einem besonders schönen Quartier, im Park oder im Wald, eines fällt immer auf: Wenn es regnet, erscheint das Grün der Pflanzen viel intensiver und dominanter, fast schon giftig und alles duftet wunderbar. Als wollte uns die Natur sagen: «Heute strotze ich vor Energie!» Das können wir auch!

Regen im Beruf: Erwarten Sie nicht, dass ich Ihnen für die richtig ätzenden Tage gute Laune empfehle, Dankbarkeit jedoch immer. Ärger, Aggression und Trotzhaltung gehören auch zu einem gelingenden Leben. Als eine Person, die enorm viel Wert auf Zwischenmenschliches legt, würde ich Ihnen nur einen Rat geben: Lassen Sie Ihre schlechte Laune nicht an anderen aus. Dies könnte eine Kettenreaktion auslösen, die auf Sie zurückkommt und viel Schlimmeres bringt als nur ein bisschen Regen. Denn auf Aktion folgt Reaktion.

### Auch in negativen Emotionen liegt Kraft. Wenn man sie nicht an anderen auslässt.

### 3. Vorbereitungen treffen

«Am Wochenende regnet es», «Die nächsten Tage werden schlecht», «Heute Abend könnte ein Gewitter aufziehen». Wie oft

schauen Sie sich Wetterprognosen an? Und welchen Nutzen ziehen Sie daraus? Wenn es darum geht, gut vorbereitet zu sein, dann kann der Blick auf die Wetterprognosen helfen. Sonst nicht. Denn allzu sehr lassen wir unsere Stimmung durch einen Blick auf den Wetterbericht beeinflussen. Ähnlich ist es im Beruf.

Wetterprognosen im Beruf: Der Vorteil eines Stundenplans, einer Agenda oder eines Kalenders ist es, dass man sich auf künftige Tage vorbereiten kann. Wenn nächste Woche eine schwierige Situation ansteht, dann können Sie möglicherweise schon heute wichtige Massnahmen treffen. Problematisch wird es nur dann, wenn Sie ein mühsamer Termin (oder ein Regentag) schon Tage vorher emotional lähmt. Sich schon Tage vorher präventiv schlecht zu fühlen, ist kein guter Ratgeber. Das Rezept lautet: Jeden Tag als neues Geschenk betrachten und nicht allzu weit vorausdenken. Leben im Hier und Jetzt, dem Augenblick. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schon heute einen wunderschönen Sommer – so wie ein paar energiegeladene Regentage, ab und an einen kunt(n)erbunten Regenbogen und schöne, positive Begegnungen.

Ihre Susanne Kuntner