



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)

Vertrauen, Freude und Neugierde

# Öffnen wir unser Herz für positive Emotionen!

**Liebe Leserinnen und Leser, was ist das nur für ein schöner und bunter Herbst! Ob der farbenfrohe Laubhaufen mitten in der grauen Stadt oder der erholsame Waldspaziergang nach einer herausfordernden Arbeitswoche – ich habe die letzten zwei Monate richtig genossen. Und sie haben mich dazu inspiriert, mein Herz auch in Zeiten gesellschaftlicher Einschränkungen und wirtschaftlicher Herausforderungen noch stärker für die positiven Emotionen zu öffnen. Machen Sie mit beim emotionalen Turnaround?**

Ich bin überzeugt: Wenn wir vermehrt schöne Gefühle zulassen, auf unsere Gedanken achten und unsere Haltung ändern, können wir selbst für bessere Zeiten sorgen! Im Folgenden drei Beispiele:

## 1. Vertrauen haben

Neues Vertrauen in sich und ins Leben kann man immer dann gewinnen, wenn man zurückblickt und sich bewusst macht, wie oft man schwierige Situationen schon gemeistert hat. Denken Sie an Rückschläge im Privatleben oder im Beruf, in der Gesundheit oder in Beziehungen. Und daran, dass Sie bis heute alles weggesteckt haben. Wenn Sie Ihr Leben aus einer weiten Perspektive anschauen, erscheinen die Themen des Alltags kleiner.

Sie können diese Methode übrigens auch auf unsere Gesellschaft, auf die Wirtschaft oder die Menschheit im Allgemeinen anwenden. Die Geschichte zeigt: Wir haben bis jetzt jede Krise überstanden. Die Chance ist gross, dass auch jetzt wieder bessere Zeiten folgen. Das Zauberwort heisst Vertrauen. Und verschwenden Sie bitte keine Energie für Sachen, die Sie nicht ändern können. Kümmern Sie sich nur um das, was Sie beeinflussen können.

**Sie müssen heute nicht alles gewinnen. Es reicht, wenn Sie aus der aktuellen Situation das Beste herausholen!**

## Bleiben Sie im URvertrauen!

### 2. Freude suchen

Wenden Sie sich vermehrt den Bereichen Ihres Lebens zu, die Ihnen Freude bereiten. Ich nenne sie die «Konstanten». Damit meine ich all jene Faktoren, auf die Sie sich immer verlassen können. Die Familie, gute Freunde oder vertrauensvolle Geschäftsbeziehungen. Aber nicht nur! Für mich sind zum Beispiel Tiere wunderbare Begleiter und Zuhörer. Wenn ich eines meiner Haustiere streichle, verbessert sich sofort meine Puls- und Herzfrequenz.

Eine wunderbare Konstante kann auch ein persönliches Ritual sein: Tanken Sie Energie in der Natur. Nehmen Sie ein Bad. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Oder auf Ihr Berufsleben angewandt:

**Sie müssen heute keinen neuen Key Account an Land ziehen. Wenden Sie sich lieber den Tätigkeiten zu, die Ihnen am meisten Freude bereiten und am besten gelingen. Damit begeistern Sie sich selbst, Ihre Mitarbeitenden und auch Ihre Kundschaft.**

## Fokussieren wir uns auf das, was unser Herz berührt!

### 3. Neugierde zeigen

Manchen Menschen fällt es auch beim besten Willen schwer, in diesen Zeiten Selbstvertrauen zu tanken oder sich auf die positiven Seiten des Lebens zu fokussieren. Schauen Sie in diesem Fall einfach neugierig nach vorne und gehen Sie noch heute einen ersten Schritt in Ihre grossartige Zukunft!

Ich bin zum Beispiel ein grosser Fan davon, antizyklisch und gegen den Trend zu handeln. Wir können klagen – oder währenddessen die leichteren Zeiten vorbereiten. Auch hier lohnt sich ein Blick in die Natur: Bäume lassen ihre Blätter nicht fallen, um Winterschlaf zu machen. Ihr farbenfrohes Herbstlaub zeigt uns vielmehr, dass sie schon jetzt sehr effektiv den Frühling vorbereiten!

**Sie müssen heute nicht besonders hell strahlen. Es reicht, wenn Sie heute damit beginnen, Ihre strahlende Zukunft zu planen.**

## Überraschen wir die Welt – und immer wieder uns selbst!

Übrigens: Was ich Ihnen vorschlage, ist nicht nur Theorie. Ich lebe das wirklich selbst und habe diese Zeit kreativ produktiv genutzt. Umso mehr freue ich mich darauf, Ihnen in der nächsten Ausgabe von die baustellen unsere ergänzenden Dienstleistungen vorzustellen.

Hören Sie auf Ihre Seele und Ihr Herz, setzen SIE Ihre Segel! – und alles wird gut!

Ihre Susanne Kuntner

