

L

LEBEN

Arbeit und Gesundheit

BERN

Ausdauersport ist ein guter Ausgleich zum Beruf

Auch wenn man in der ersten Zeit der Ausbildung oft müde und kaputt ist: Jeder Lehrling sollte neben der Arbeit Sport machen. Das empfiehlt Expertin Anette Wahl-Wachendorf: «Sport entspannt.» Und das gelte sowohl für Lehrlinge, die vor allem am Schreibtisch sitzen, als auch für jene in einem handwerklichen Beruf. «Man belastet auch in einem körperlich anstrengenden Beruf muskulär immer einseitig», erklärt sie. Ob Fussball, Velofahren oder Laufen: Am besten macht man das, was einem Spass macht. (sda)

BERN

Schlafrhythmus vor der Reise schrittweise anpassen

Wer beruflich oder privat verreist, hat oft mit dem sogenannten Jetlag zu kämpfen. In der Regel machen mehr als zwei Stunden Zeitunterschied Probleme. Wer die Möglichkeit hat, kann sich ein paar Tage vor der Abreise schon an den neuen Rhythmus gewöhnen: Bei Reisen in Richtung Osten geht man jeden Tag etwas früher ins Bett. Wer in den Westen verreist, schläft entsprechend später. (sda)

BERN

Ersatzbrille: Höchstens eine halbe Dioptrie Unterschied



Bild Keystone

Beim Absetzen den Bügel zu stark verbogen oder aus Versehen draufgesetzt: Wenn die Brille kaputt geht, ist das mehr als ärgerlich. Für solche Fälle sollte man eine Ersatzbrille haben – gerade auf der Arbeit oder als Autofahrer. Wichtig ist es laut Experte Georg Eckert, dass die Brille von der Stärke her passt: Die Abweichung sollte nicht grösser als eine halbe Dioptrie sein. Wenn sich die Sehkraft nicht zu sehr verändert hat, kann man also auch die Vorgängerbrille als Ersatzbrille nutzen. (sda)

BERN

Wenn das Internet wichtiger ist als die Freunde

Nimmt das Surfen im Internet so viel Zeit ein, dass Beruf und Freundschaften darunter leiden, deutet das auf eine Sucht hin. Ein Warnsignal ist ausserdem, wenn Betroffene einen unkontrollierbaren Drang danach entwickeln, sobald sie einmal nicht online sein können. Bei derartigen Anzeichen sollten Betroffene so früh wie möglich Hilfe in Anspruch nehmen. (sda)

Auf dem Laufenden bleiben

Über die Kanäle der Südschweiz sind Sie stets gut informiert.



Online
suedostschweiz.ch



Facebook
Zeitung Südschweiz



Twitter
@suedostschweiz



Instagram
so_bildredaktion



Stars der Wirtschaftswelt: Das Leben vieler Manager ist stark durch Arbeit und Prestige definiert. Fällt dies weg, droht das Abdriften in eine Krise.

Bild Fotolia

«Bei Spitzenmanagern ist die Fallhöhe riesig»

Der Suizid des früheren «Zürich»-Chefs Martin Senn hat grosse Bestürzung ausgelöst. Ist der Druck auf die Manager zu gross? Ein Gespräch mit Riet Grass: der Bündler hat während mehr als 20 Jahren Führungskräfte in persönlichen Krisen beraten.

mit Riet Grass sprach Stefan A. Schmid

Sie sind die Stars der Wirtschaftswelt. Sie verdienen Millionen. Sie geniessen Macht und Prestige. Und sie erbringen unter hohem Druck Topleistungen. Trotzdem scheiden immer wieder Schweizer Spitzenmanager freiwillig aus dem Leben: Adrian Kohler, der Chef des Bonbon-Konzerns Ricola, im November 2011, der damalige Swisscom-Chef Carsten Schlöter im Juli 2013 und «Zürich»-Finanzchef Pierre Wauthier einen Monat später. Ende vergangener Woche hat sich Martin Senn, der langjährige CEO der «Zürich»-Versicherung, in seinem Ferienhaus in Klosters das Leben genommen (Ausgabe vom Montag). Zuvor hatte Senn im Dezember wegen schlechter Zahlen seinen Chefposten beim grössten Schweizer Versicherer räumen müssen.

Einer, der aus persönlicher Erfahrung weiss, wie Topmanager mit schwierigen beruflichen Situationen umgehen, ist Riet Grass. Der 67-jährige Bündler genießt heute den Ruhestand, zuvor hat er während über 20 Jahren Manager begleitet, die ihren Job verloren haben. Die «Südschweiz» hat mit ihm darüber gesprochen, welchen Belastungen Spitzenkräfte ausgesetzt sind und wie sie mit persönlichen Krisen umgehen. Zum Suizid von Martin Senn äussert sich Grass explizit nicht.

Herr Grass, wie erklären Sie sich, dass sich immer wieder Topmanager das Leben nehmen?

RIET GRASS: Ich will vorwegschicken, dass ich in meiner 20-jährigen Coaching-Zeit schwierige Fälle betreut habe, Suizide gab es aber keine. Ich bin also kein Suizid-Experte. Aber aus meiner Erfahrung können drei Punkte eine Rolle spielen. Erstens: Verliert ein Topmanager seinen Job, ist die Fallhöhe riesig. Die Leute kommen in eine Sackgasse – sie sehen keine Perspektive mehr. Denn, zweitens, ihr Leben ist stark durch die Arbeit, das Prestige und den Lohn definiert. Fällt das weg, verlieren sie den Boden unter den Füßen. Drittens: Das Selbstwertgefühl vieler Manager hängt komplett von der Darstellung in der Aussenwelt ab. Leider!

Was passiert mit Managern, wenn sie ihren Job verlieren und von heute auf morgen keine Aufgabe mehr haben?

Für die menschliche Seele ist es etwas vom Schlimmsten, wenn der Mensch nicht mehr gefragt ist: sei es im Beruf oder in der Familie. Freunde und Kollegen wollen plötzlich nichts mehr von einem wissen.

Welche Rolle spielt eigentlich der Verlust von Macht? Fallen Manager auch darum in ein Loch?

Klar, plötzlich hat man nur noch Macht über sich selber. Und das sind Manager nicht gewohnt. Sie sind es gewohnt, Entscheidungen für andere oder für ein Unternehmen zu treffen, aber nicht für sich selber.



«Auf persönliche Krisen sind viele Manager nicht vorbereitet.»

Riet Grass

Managerberater und Buchautor

Zur Person

Der heute 67-jährige Riet Grass ist in Zerneß geboren und aufgewachsen. Nach verschiedenen Kaderjobs hat er sich 1997 selbstständig gemacht und die Beratungsfirma Grass & Partner gegründet. Diese begleitet Manager, die ihren Job verloren haben. Vor zwei Jahren verkaufte der zweifache Familienvater sein Unternehmen an drei Geschäftspartner. Über seine Erfahrungen hat Grass ein Buch geschrieben: «Das Glück des Scheiterns» ist im Verlag NZZ Libro erschienen (Ausgabe vom 31. März). Weitere Infos: www.grassholding.ch/buch. (so)

Wie reagieren Manager in einer Krise?

Manager sind intelligente, ehrgeizige Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selber. Sie sind stark in ihrem Fachgebiet und im Führen. Was ihnen aber oft fehlt, ist das Emotionale. In einer Krise stellen sie zum ersten Mal in ihrem Leben fest, dass ihnen ihre Fachkompetenz und Intelligenz nicht weiterhilft. Sie stossen an eine Grenze. Gefragt wäre Lebenskompetenz. Es heisst heute ja: In der Managerwelt gibt es keine Gefühle. Das ist ein falscher Ansatz. Hat ein Manager ein persönliches Problem, kann er dieses gar nicht thematisieren. Er muss eine Rolle spielen – und so tun, als ob es ihm gut geht.

Haben Manager generell Mühe, mit persönlichen Niederlagen umzugehen?

Ich habe in den letzten Jahren mit Tausenden Führungskräften gearbeitet. Viele von ihnen sind es nicht gewohnt, persönliche Krisen zu meistern. Sie sind es einzig gewohnt, Krisen fachlicher Art zu lösen. Auf persönliche Krisen sind sie aber nicht vorbereitet, auch weil sie oftmals ein falsches Selbstbild haben. Ich habe zudem festgestellt, dass viele Manager ihre Arbeit nicht lieben. Sie arbeiten für den Lohn und ihre Karriere, anstatt mit Freude für einen tieferen Sinn. So wird die Arbeit zur Last. Die Folge sind Burn-out und Depressionen.

Ist das auch ein kulturelles Problem? In den USA gilt Scheitern im Beruf als Beitrag zur persönlichen Lernkurve, in der Schweiz wird das Scheitern stigmatisiert.

Ja, das ist ein grosses Problem. Ich erwähne in diesem Zusammenhang gerne den US-Psychologen Martin Seligman. Er sagt: Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden. Denn ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke.

Ist der Druck auf Manager heute zu gross?

Dieser Druck ist in der Tat gewaltig. Nur: Wenn jemand die Funktion eines Geschäftsführers übernimmt, muss er sich bewusst sein, was das bedeutet. Auf diesem Niveau kann es jedem passieren, den Job zu verlieren. Der Manager muss eine starke Persönlichkeit sein, eine dicke Haut haben und in der Lage sein, mit Krisen und Niederlagen umzugehen – und diese nicht persönlich zu nehmen. Manager müssen wissen, wie man eine Niederlage annimmt und wieder aufsteht.