

# Gute Leistung erfordert Oasen

Vortrag zum Thema «Leistungsfähig sein – Leistungsfähig bleiben» mit praktischen Tipps für den Alltag

Das Institut für Jungunternehmen (IFJ) in St.Gallen brachte zusammen mit der Innerrhoder Wirtschaftsförderung und dem Kantonalen Gewerbeverband einen Anlass aus der Reihe «venture apéro» nach Appenzell. Es war ein Abend mit vielen wertvollen Denkanstössen.

Stefan Millius

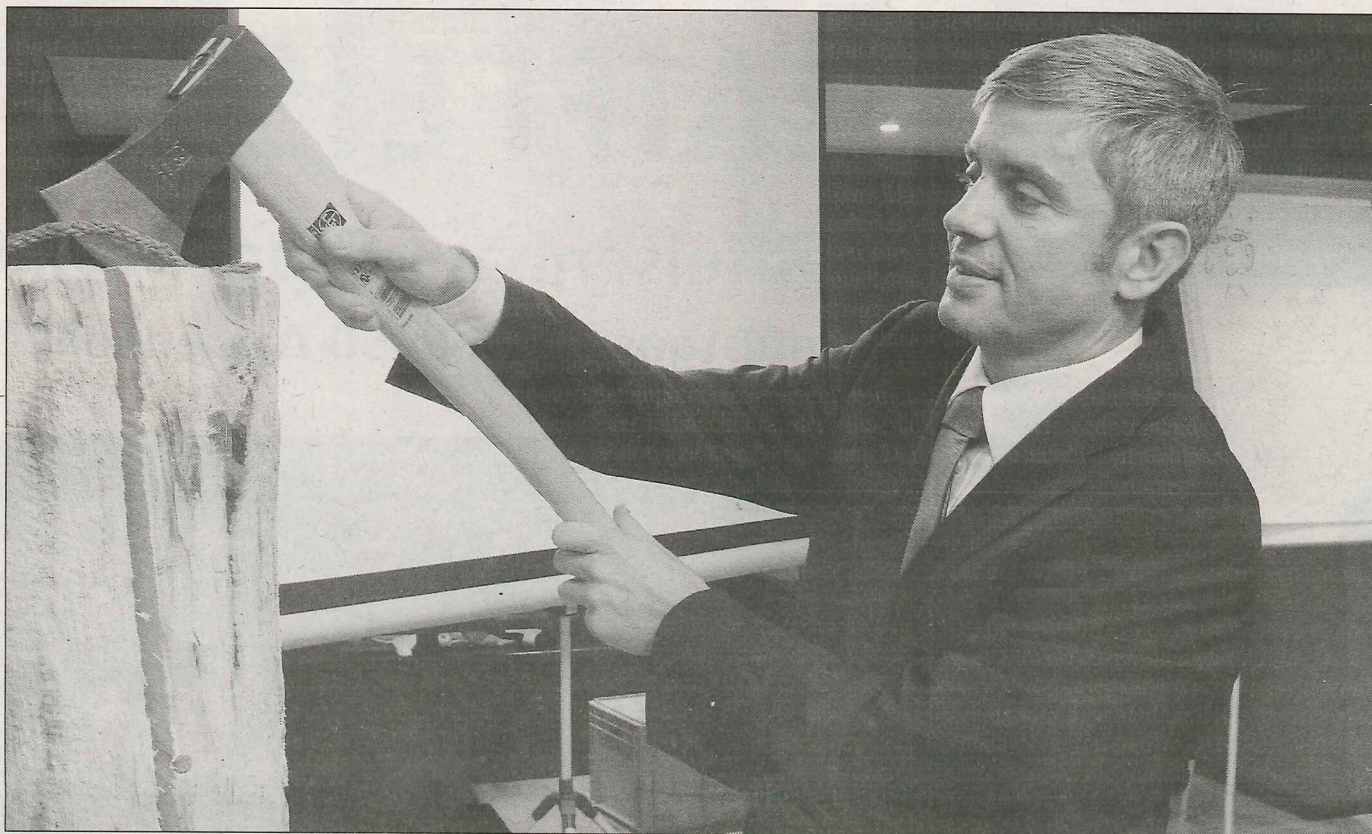
Die «venture apéros» des IFJ bestehen jeweils aus einem Fachreferat aus dem Themenkreis Unternehmensführung und einem anschliessenden Austausch im lockeren Rahmen. Am Anlass in Appenzell fanden sich Interessierte aus der weiteren Region bis Winterthur oder dem Fürstentum Liechtenstein ein – eine gute Gelegenheit für einheimische Unternehmer, ihr Netzwerk zu erweitern.

## Bekanntes in Erinnerung rufen

«Leistungsfähig sein – Leistungsfähig bleiben»: Der Titel des Referats von Berater und Unternehmens-Coach Kurt Klaus dürfte viele angesprochen haben, die sich im Restaurant Alpstein einfanden. Denn Leistung wird heute von jedem eingefordert, sei er nun Selbstständigerwerbender, Führungskraft oder Angestellter. Kurt Klaus verriet in seinen rund 45 Minuten dauernden Vortrag im Grunde nicht viel Neues – was durchaus positiv gemeint ist. Denn gerade die Binsenwahrheiten, die jeder kennt und dennoch kaum jemand beachtet, sind wertvoll.

## Pflege wie für ein Auto

Zu diesen scheinbaren Selbstverständlichkeiten im Arbeitsalltag gehören Fragen wie: Lässt sich effizient arbeiten, wenn dauernd das Handy klingelt oder neue E-Mails eingehen? Die Antwort kennt jeder, und dennoch schützen sich viele selbst nicht. Für den Betriebsökonom Kurt Klaus ist klar, weshalb: Leistung wird oft falsch definiert. Wer per-



Der Referent Kurt Klaus demonstriert am Beispiel einer Axt, dass Leistung nur dann erbracht werden kann, wenn wir uns und unseren Ressourcen Sorge tragen – sprich: Unsere Werkzeuge periodisch schärfen. (Bilder: sm)

manent erreichbar ist, möglichst viele Überstunden schiebt oder Sitzungsmarathons abhält, ist nicht zwingend leistungsfähiger – jedenfalls nicht auf lange Sicht. Klaus dazu: «Es ist wichtig, die Grenzen der eigenen Ressourcen zu kennen und zu beachten.»

Zwei ganz einfache Bilder skizzierte der Referent, die den meisten Anwesenden wohl sofort einleuchteten. Eines war die Geschichte des Holzfällers, der sich Tag für Tag bemüht, die Leistung des Vortags zu übertreffen, aber daran scheitert – weil er vergisst, seine Axt periodisch wieder zu schärfen und somit mit einem stumpfen Werkzeug arbeitet. Das zweite Beispiel war direkt aus dem Alltag gegriffen. Jeder Autofahrer weiss: Ein Fahrzeug braucht Pflege, damit es möglichst lange gut, verlässlich und störungsfrei unterwegs sein kann. Regelmässiger Service, dann und wann eine Reparatur und selbstverständlich im-

mer wieder auftanken – ohne das geht nichts. Auch würde es niemandem einfallen, permanent hochtourig unterwegs zu sein. «Sich selbst trägt man oft viel weniger Sorge als seinem Auto und fährt dauernd im roten Bereich», stellt Kurt Klaus fest. «Dabei gibt es für jeden von uns doch keinen wichtigeren Menschen als sich selbst.»

## Vorsorgen statt leiden

Wer mit Energie zum unternehmerischen Erfolg kommen will, so das Fazit, muss schauen, dass der Energietank stets gefüllt wird. Nur wer weiss, wie er mit Druck und Stress umgeht, bleibt gesund, motiviert – und letztlich auch leistungsfähig. Für Kurt Klaus steht fest, dass davon nicht nur der Einzelne profitiert, sondern das ganze Unternehmen. «Wer ständig an der Leistungsgrenze arbeitet, macht häufiger Fehler, trifft falsche Entscheidungen und übersieht Chancen.»

Regelmässige Pausen, definierte Auszeiten und dann und wann das Ausklinken aus der Kommunikationslawine sind für ihn Gegenmittel. Wer das konsequent tue, Sorge vor – statt später unter den Folgen permanenter Überlastung zu leiden.

## Zusammenhang mit Burn-out

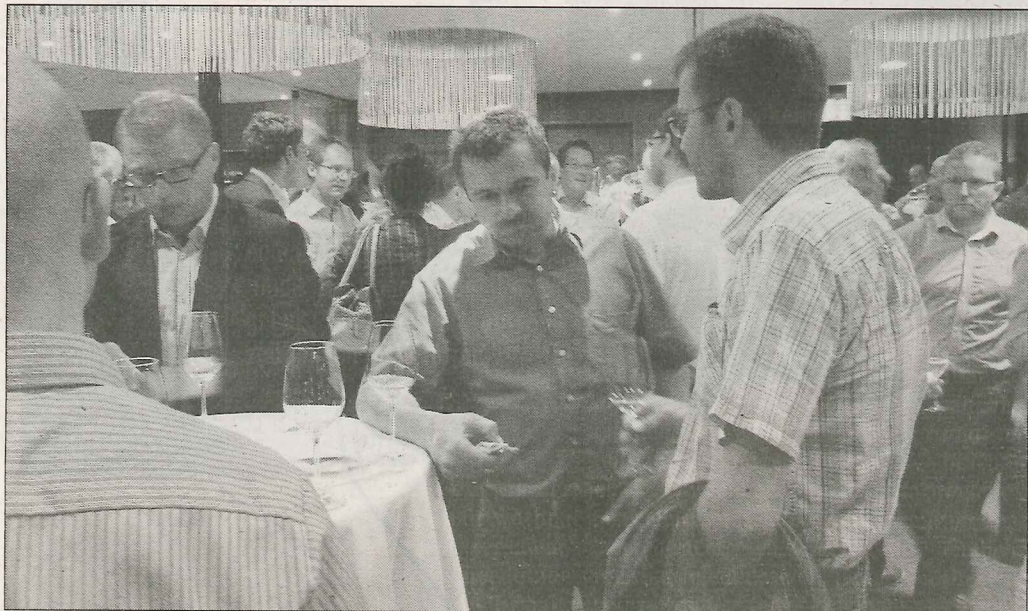
Mit dieser Bemerkung war auch die Schnittstelle zu einem Thema gegeben, bei dem sich Appenzell Innerrhoden engagiert und das eng mit dem Begriff Leistung zusammenhängt. Der Kanton beteiligt sich am «Bündnis gegen Depression», das diese weit verbreitete Krankheit öffentlich machen und diskutieren will. Burnout als «verwandte» Krankheit mit ähnlichen Begleitscheinungen ist oft die Folge von zu hohem Druck – am Arbeitsplatz, im privaten Bereich oder an beiden Orten. Insofern war der «venture apéro» eine Inspirationsquelle für besseres, effizien-

teres Arbeiten und gleichzeitig gegen das Ausbrennen.

Als dazu passender Leitsatz durch den Abend führte das Zitat «Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten». Auf die Leistung im Unternehmen umgemünzt heisst das für Kurt Klaus: «Wir müssen erkennen, welche Kraftquellen uns zur Verfügung stehen, wohin die Energie fliesst und woraus wir Energie schöpfen können.» Hilfreich sei es auch, herauszufinden, wo man im Alltag Ressourcen verschleudert. Genug Schlaf, eine ausgeglichene Ernährung und körperliche Aktivität seien weitere Bausteine.

## Netzwerk gepflegt

Im Anschluss an das Referat traf man sich am Buffet im Restaurant Alpstein zum Apéro. Dieser wurde genutzt, um das Thema zu vertiefen oder einfach zur Pflege des eigenen Netzwerkes – die Grundidee dieser Anlassreihe.



Die Besucherinnen und Besucher des Anlasses nutzten die Gelegenheit nicht nur, um sich weiterzubilden, sondern auch um ihr Netzwerk zu pflegen und zu erweitern.



Die Veranstaltung sprach sowohl Einheimische wie auch Leute über die eigene Region hinaus an.