
Geleitwort

Solange es uns gut geht, denken wir selten über unsere Gesundheit nach. Wir nehmen sie als gegeben hin und treiben nicht selten Raubbau mit ihr. Erst wenn unsere psychischen und/oder körperlichen Kräfte nachlassen, fangen wir an, deren Wert zu schätzen. Dabei ist Gesundheit nicht nur ein kostbares Gut, sondern auch ein wichtiger wirtschaftlicher Faktor. Durch krankheitsbedingte Ausfälle gehen jährlich riesige Summen verloren. Höchste Zeit also, die Gesundheit zur Chefsache zu erklären.

So ist es auch höchste Zeit zu begreifen, dass gestresste Menschen nicht in der Lage sind, eine gute Arbeitsleistung zu erbringen, weder als Chef noch als Mitarbeiter. Jeder Mensch hat jedoch ein Recht auf ein erfolgreiches und erfülltes Berufsleben. Um dieses Ziel zu erreichen und somit dieses Recht ausleben zu können, sollten Sie sich das notwendige Wissen aneignen. Genau dazu wollen Ihnen die Autoren dieses Buches Hilfestellung leisten.

Dank der Lektüre dieses Buches vollkommen gesund zu bleiben ist natürlich eine Illusion, denn Krankheiten gehören seit Anbeginn der Menschheit zum Leben. Es geht vielmehr darum, sich ein Instrumentarium zuzulegen, wie man sich immer wieder in die innere Balance bringen kann, so dass Krankheiten wenig Chancen haben, sich zu größeren Katastrophen auszuweiten und so Ihre Lebensenergie und Arbeitskraft mehr und mehr zu schwächen.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie jedoch besser verstehen, wie notwendig es ist, nicht nur körperlich fit, sondern auch seelisch und emotional im Lot zu bleiben. Sie werden mehr über die schädlichen Auswirkungen von Stress wissen – und darüber, wie Sie Stress zukünftig weniger Chancen geben, sein zerstörerisches Werk zu vollenden. Es geht in diesem Buch auch nicht um die medizinischen Folgen von Stress. Diese sind vielfältig und reichen von harmlosen, aber lästigen Erscheinungen wie ständigen Erkältungen bis zum plötzlichen Herztod in jungen Jahren. Es geht vielmehr darum, die negativen Auswirkungen von Stress zu erkennen, ehe diese ärztlicher Behandlung bedürfen. Denn lange bevor Sie wegen stressbedingter Beschwerden einen Arzt aufsuchen müssen, hat der Stress schon erhebliche, negative Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit.

Chefsache Gesundheit bedeutet auch, dass Sie als Chef die Fallen erkennen, mit denen Sie sich selber gefangen halten. Der Stress ist nämlich gerade in der Chefetage ein hausgemachtes Problem. Wer, wenn nicht der Chef, hat die Möglichkeit, seinen Angestellten

anstelle eines stressigen und ungesunden Lebensstils einen achtsamen und aufmerksamen Umgang mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten vorzuleben? Ein gutes Vorbild im Sinne der Gesundheit ist also nicht der Chef, der als Erster im Betrieb ist und als Letzter nach Hause geht, sondern der Chef, der dafür sorgt, dass er – und seine Mitarbeiter – genügend Pausen einlegen und zu einer vernünftigen Zeit nach Hause gehen, so dass ein normales Familienleben neben der Arbeit stattfinden kann. Ein Chef, der erkennt, wann er seine eigene und die Leistungsfähigkeit seiner Angestellten torpediert. Und der sich selber ernst genug nimmt, nicht nur Zeit in den Aufbau und Erhalt seines Unternehmens zu investieren, sondern auch in den Aufbau und Erhalt seiner Gesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nicht nur eine fruchtbare Lektüre, sondern auch die Kraft zur Umsetzung der vielen Tipps. Denn es ist nicht immer leicht, sich für die Gesundheit zu entscheiden und gegen den Strom zu schwimmen. Vielleicht hilft Ihnen ja die Erkenntnis, dass Topperformance nicht nur durch hohen, sondern vor allem durch klugen Einsatz ermöglicht wird.

Zürich, im Juli 2015

Dr. med. Ursula Pfister



<http://www.springer.com/978-3-658-06961-2>

Chefsache Gesundheit II
Der Führungsratgeber fürs 21. Jahrhundert
Buchenau, P. (Hrsg.)
2016, VIII, 307 S., Hardcover
ISBN: 978-3-658-06961-2