

Vorwort

Liebe Leser,

es gibt bereits sicherlich tausende Bücher zum Thema Stress, Stressbewältigung, Resilienz oder Burn-out-Vorbeugung. Und damit meine ich nur deutsche Bücher ... Hinzu kommen regelmäßig unzählige Newsletter, E-Books, Whitepaper oder auch Hörbücher von Coaches, Trainern und Therapeuten, die ihren Input zu dem Thema in der Regel kostenlos oder gegen Hinterlassen einer E-Mail-Adresse herausgeben. Es vergeht auch kein Monat, in dem nicht irgendeine Zeitschrift oder Fernsehsendung das Thema als Aufmacher hat. Auch diverse Seminaranbieter versprechen Lösungen und hilfreiche Tipps zur Vermeidung oder dem Abbau von Stress und dem Finden der richtigen „Work-Life-Balance“. Hier kann man wählen zwischen Onlinekursen über Wochen oder sogar

Monate bis hin zu Präsenzseminaren für einzelne Tage oder Wochenenden.

Das Thema Stress ist in unserer Gesellschaft also allgegenwärtig und es ist klar, dass dieser in der heutigen schnellen und komplexen Berufswelt, aber auch im privaten familiären Bereich, eher zu- als abnimmt und damit der Auslöser vieler psychischer Erkrankungen ist.

Nun also noch ein Buch – ein „Anti-Stress-Trainer“, und nur für Selbstständige – warum?

Wie eingangs erwähnt, ist zu dem Thema Stressbewältigung schon viel geschrieben worden. Da wird eine ausgewogene Ernährung empfohlen, regelmäßiger Sport oder zumindest Bewegung, Übungen in Meditation und Achtsamkeit, ausreichend Schlaf usw.

Alles sicher gut und richtig und vor allem „branchenübergreifend“. Für fast alle Leser sind Tipps, Übungen und Impulse dabei, ganz gleich welchem Beruf sie nachgehen.

Ich wollte gerne ein etwas anderes Buch schreiben und das Thema Stress aus einem anderen, nicht so häufig gewählten, Blickwinkel betrachten. Welche Faktoren oder Einflüsse führen insbesondere bei Selbstständigen, Unternehmern oder Gründern zu Stress? Woher kommen diese, wie kann man diesen begegnen und mit diesen umgehen? Wie kann man sie idealerweise sogar vermeiden oder zumindest reduzieren?

In meiner nun über 25-jährigen Tätigkeit als Unternehmer habe ich selber so ziemlich alle Höhen und Tiefen einer Selbstständigkeit miterlebt oder erlebe sie auch heute noch. Ich habe verschiedene Unternehmen gegründet, teils alleine, teils mit Partnern. Einige haben funktioniert,

einige sind gescheitert, einige waren schon zu Ende bevor sie richtig angefangen haben ...

Seit 15 Jahren führe ich nun mit zwei Partnern das Unternehmen „Guest-One GmbH“, welches mit 25 Mitarbeitern Registrierungs-Software für die Eventbranche entwickelt. Wir sind damit einer größten und ältesten Anbieter für dieses spezielle Segment in Deutschland. Das Unternehmen ist wirtschaftlich erfolgreich und ich könnte eigentlich glücklich und zufrieden sein. Aber auch mein persönlicher Stresslevel nimmt Jahr für Jahr zu, obwohl wir drei Partner sind und eine Menge Mitarbeiter beschäftigen. Das liegt an der Eventbranche an sich, an permanentem Termin- und Kostendruck, das liegt an der Verantwortung für die vielen Mitarbeiter und deren Führung und Organisation und das liegt leider auch an wiederkehrenden Konflikten im Partnerkreis, hervorgerufen durch unterschiedliche Vorstellungen über die Führung und strategische Ausrichtung des Unternehmens. Zudem sind wir nach wie vor sehr viel in das Tagesgeschäft eingebunden, sodass ein kontinuierliches Arbeiten „am“ Unternehmen statt „im“ Unternehmen oft sehr schwierig ist.

Seit einigen Jahren bin ich nun auch noch parallel als Business- und Unternehmer-Coach tätig und berate und begleite andere Unternehmer aus den unterschiedlichsten Branchen und den verschiedensten Unternehmensgrößen. In den vielen Gesprächen und Coachings zeigt sich immer wieder – die Themen, die Probleme, der Stress oder das, was bei Unternehmern Stress auslöst, sind bei fast allen die gleichen.

„Als Chef bist Du so einsam wie Gott“, sagt Bernd Stromberg in der gleichnamigen Fernsehserie. Und das stimmt – viele Selbstständige sind mit Ihren Sorgen und Nöten und mit ihrem Stress alleine und auf sich gestellt. Darunter leiden sehr viele, auch wenn Sie nach außen oft ein Bild des starken Machers abgeben (möchten oder müssen).

Aber auch viele Gründer leiden unter Stress. Zunächst einmal vor der Gründung, wo man sich mit ganz vielen organisatorischen, bürokratischen, rechtlichen und finanziellen Fragestellungen und Vorgaben beschäftigen muss. Zudem muss man von Beginn an mit jeder Menge Unwägbarkeiten und nicht planbaren Herausforderungen zurechtkommen. Nicht jeder kann damit gleich gut umgehen und insbesondere als Solo-Gründer fällt es oft schwer, nicht den Überblick zu verlieren, sich selbst zu motivieren und konsequent auf seinem Weg zu bleiben.

Auch nach der Gründung selbst, bleibt der Stresslevel vielfach sehr hoch. Die erste Euphorie legt sich, die zur Eröffnung geschenkten Blumen verwelken langsam. Jetzt steht das Tagesgeschäft an, jetzt zeigt sich ob all die Planungen und Annahmen richtig waren. Jetzt müssen die Zahlen stimmen, Kredite und laufende Kosten bedient werden. Viele Gründer stellen erst jetzt so richtig fest, auf was sie sich da eingelassen haben und mit welchen Dingen sie sich neben dem Tagesgeschäft noch so alles beschäftigen müssen. Vertrieb, Akquise, Marketing, Steuern – all das muss irgendwie geschafft werden ... Ich habe die häufigsten Stressfaktoren aus meiner eigenen unternehmerischen Erfahrung und aus meinen Gesprächen und Coachings mit anderen Unternehmen und Gründern in

dieses Buch einfließen lassen. Diese sind weder vollständig noch in irgendeiner Weise wissenschaftlich belegt oder belegbar. Sie unterliegen auch keiner Gewichtung, jeder erlebt sie anders oder in unterschiedlichen Intensitäten. Sie spiegeln meine Erfahrung, meine Meinung und meine Sicht auf die Dinge wider.

Im zweiten Teil des Buches lasse ich jedoch auch verschiedene Unternehmer selbst zu Wort kommen. Ich wollte von einigen ausgewählten Selbstständigen wissen:

- Was war Euer stressigstes Projekt oder Erlebnis als Unternehmer?
- Welche Themen lösen bei Euch auch heute immer wieder Stress aus?
- Was ist Euer ganz persönlicher „Anti-Stress-Tipp“ für Selbstständige?

Ich freue mich, dass viele Unternehmer zugestimmt haben, ihre sehr persönlichen Erfahrungen mit Ihnen in diesem Buch zu teilen. Ein kleines Porträt rundet die jeweiligen Ausführungen ab. Die Bandbreite der Befragten reicht hier vom Solo-Unternehmer bis hin zum Agentur-Inhaber mit über 200 Mitarbeitern weltweit.

Ich würde mich freuen, wenn Sie von all dem etwas mitnehmen können und Ihnen vielleicht der ein oder andere Impuls für Ihre Selbstständigkeit wichtig und hilfreich erscheint. Ob Sie nun schon gegründet haben oder dies noch vorhaben oder ob Sie schon ein „alter Hase“ und langjähriger Unternehmer sind ...

Ein letzter inhaltlicher Hinweis: Ich verwende im Buch die Begriffe „Selbstständiger“ und „Unternehmer“ aus

Gründen der flüssigen Lesbarkeit nur in der männlichen Form, spreche aber selbstverständlich auch die Unternehmerinnen und weiblichen Selbstständigen damit an.

Wenn Sie mit mir Kontakt aufnehmen möchten, sei es für Kritik oder Lob, so können Sie dies gerne per Mail an info@schettler-coaching.de oder über meine Facebook-Seite tun. Als kleinen Bonus biete ich jedem interessierten Unternehmer bei Bezug auf dieses Buch, ein 30minütiges kostenloses Telefoncoaching zur Probe an – Termine selbstverständlich nach Absprache.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen!

Wuppertal
im Juni 2017

Marcel Schettler

Der Anti-Stress-Trainer für Selbstständige
Typische Stressfaktoren erkennen und richtig
reagieren

Schettler, M.

2017, XX, 130 S. 12 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-17067-7