

Existenzgründer sollten gesund an den Start gehen

FITNESS Wichtiger Leistungs- und Erfolgsfaktor – Als eigener Chef viele kleine Maßnahmen einleiten

Den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen bedeutet für den Einzelnen eine große Herausforderung, da die Behauptung am Markt alles andere als einfach ist. Ein hohes Maß an Engagement und Kreativität wird gefordert, neue und komplexe Aufgaben müssen bewältigt werden. Ob ein Unternehmen dann Erfolg hat, hängt von vielen Faktoren ab. Neben dem persönlichen Engagement, der Motivation, dem Durchhaltevermögen und der Kompetenz spielen die allgemeine Marktlage, die finanziellen Voraussetzungen sowie natürlich der Konkurrenzdruck eine wichtige Rolle.

Die wichtigste Grundlage, diesen vielfältigen Anforderungen auch auf Dauer Stand

halten zu können, bildet allerdings eine gute Gesundheit.

Existenzgründer sollten ihre Gesundheit immer fest im Blick haben, um dauerhaft



Autorin des Beitrages ist **Anne-Marie Glowienka**, „hochform Betriebliches Gesundheitsmanagement“ (Dötlingen/Kreis Oldenburg). www.hochform-zentrum.de

leistungsfähig, effektiv und kreativ arbeiten zu können. Dieser Faktor wird oft unterschätzt.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Gesundheit bedeutet demnach also viel mehr als das

Fehlen von Krankheiten und Schmerzen. Für den einzelnen kann Gesundheit auch körperliche Fitness, Energie, Belastbarkeit, Lebensfreude, Entspannung und Wohlfühlen bedeuten. Obwohl die Gesundheit bei den meisten Menschen einen hohen Stellenwert einnimmt, werden Gesundheitsaspekte im alltäglichen Leben noch wenig beachtet.

Dies gilt insbesondere für Existenzgründer, da hier die finanziellen Aspekte, die Auftragsbeschaffung und die Einhaltung von Terminen zunächst in den Vordergrund gestellt werden. Dabei könnte

gerade die Selbstständigkeit als Vorteil genutzt werden, um als eigener Chef die Arbeits- und Lebensbedingungen in die Hand zu nehmen. Die Arbeit lässt sich dabei auch bereits durch kleine Maßnahmen gesundheitsgerecht gestalten: Gesunde Ernährung (ausgewogen, mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, sowie genügend Flüssigkeit); Ernstnehmen von Körpersignalen (häufige Müdigkeit, Schmerzen, Unwohlsein oder Gereiztheit; Organisation der Arbeitstages (Prioritäten setzen; delegieren von Aufgaben, Wechsel von anstrengenden und weniger anstrengenden Aufgaben, Pausen); durchatmen und Auftanken (Tagesablauf der persönlichen Leistungskurve

anpassen, Zeit für Entspannung und Genuss einplanen); körperlichen Ausgleich schaffen (Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren, zum Stressabbau und zur Stärkung des Immunsystems regelmäßig Sport treiben); Gesunde Arbeitsbedingungen schaffen (ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Umgebung); Vorsorgeuntersuchungen nutzen.

Fazit: Gesundheit ist die wichtigste Voraussetzung, um ein Unternehmen erfolgreich zu führen. Was nützt schließlich der Erfolg und das Geld, wenn die Gesundheit ruiniert und damit auch die Lebensfreude verloren gegangen ist. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ (Schopenhauer).

NWZ 5.4.08