

Nutze die Nacht, um den Tag zu genießen

Führungskräfte stehen unter ständiger Beobachtung. Ihre Mitarbeiter orientieren sich an ihnen und somit geben sie ein Vorbild für ihre Mitarbeiter ab. Geschäftspartner beobachten sie, um die Richtigkeit ihrer Einschätzung ständig zu kontrollieren. Dasselbe gilt für Lieferanten, Kunden und alle übrigen Gesprächspartner. Der Kommunikation von Führungskräften kommt also eine besondere Bedeutung zu.

Voraussetzung, damit wir Ideen überzeugend vorbringen und wirkungsvoll als Führungskraft kommunizieren können, ist unsere Gesundheit und ein wacher Verstand.

Seine Gesundheit kann vor allem der erhalten, der keinen Raubbau mit seinem Körper betreibt. Bibliotheken voller wertvoller Bücher zeigen uns u. a., wie wir uns zu ernähren haben und wie wir uns am besten durch Sport fit halten. Diese Tipps beschränken sich auf jene Zeit, die wir im wachen Zustand verbringen. Doch ca. 1/3 unseres Tages verbringen wir schlafend, also nicht im wachen Zustand. Und gerade diese Zeit gilt es zu nutzen, denn nur der Ausgeschlafene und körperlich Fitte kann flexibel auf die Herausforderungen des Alltags reagieren.

Schon mal erlebt? Morgens reißt uns der Wecker abrupt aus dem Schlaf. Unausgeschlafen und gekrümmt wie ein alter Mann quälen wir uns ins Badezimmer und der Anblick in den Spiegel lässt uns gleich wieder ins Bett gehen wollen. Geht nicht, denn ein gefüllter Terminkalender wartet:

9 Uhr Verkäuferbesprechung
 10 Uhr Vorstandssitzung
 11 Uhr Abteilungsleiterkonferenz
 13 Uhr Arbeitsessen mit der Geschäftsleitung
 15 Uhr Vorstellungsgespräch des neuen Vertriebsleiters
 19 Uhr Vortrag zum 100-jährigen Bestehen der Bank
 Dabei haben wir doch abends gar nicht so viel getrunken!
 Was tun? Zähne zusammenbeißen, so tun als ob wir alles im Griff hätten, Schmerztablette nehmen und durch. "Nachher im Büro lasse ich von der Sekretärin einen Arztbesuch und einen Massagetermin vereinbaren. Irgendwie wird es schon gehen", sagen wir uns. Sicherlich. Nur die Fähigkeit, an einem solchen Tag beweglich die einzelnen Anforderungen einer Führungskraft auf dem für uns akzeptablen Niveau zu bestehen, schwindet oder ist zumindest stark eingeschränkt.

(...) Jutta Schmidt

