

ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

AUFLAGE 392 294 / TEL. 044 248 40 41 / STELLEN@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN UNTER WWW.ALPHA.CH

DENKPAUSE AUF DEM KARRIEREWEG

Die Kunst des klaren Blicks

Hohe berufliche Belastungen können zu gesundheitlichen Einbussen führen, die frühzeitig erkannt werden sollten. Ein gelegentlicher Marschhalt auf dem Berufsweg ermöglicht die Klärung und Justierung aller Umstände. Wer mit seinem Innern in Kontakt ist, spürt seine Notwendigkeiten und handelt überzeugend. *Von Dr. oec. Dieter Wartenweiler, dipl. Psychologe und Zen-Lehrer (*)*

Die heutige Wirtschaftswelt fordert von vielen Berufsangehörigen und vor allem von Führungskräften den bedingungslosen Einsatz aller Kräfte. Wer an seinem Limit geht, tut gut daran, seine Energien genau im Auge zu behalten und auf Anzeichen von Erschöpfung zu achten. Unser Auto bringen wir in regelmässigen Abständen zum Service, den Tank füllen wir nach, bevor er leer ist, und wir kontrollieren den Ölstand, damit der Motor keinen Schaden nimmt. Uns selbst aber lassen wir nicht immer die gleiche Sorgfalt zukommen. Vielleicht ernähren wir uns ungesund, arbeiten zu viel, sind oft angespannt, haben zu geringen Ausgleich, spüren unsere Bedürfnisse zu wenig oder vernachlässigen unsere Beziehungen. Berufliche oder persönliche Unpässlichkeiten und besonders gesundheitliche Beschwerden sind Alarmzeichen und ein Appell, die Lebensverhältnisse zu reflektieren und allenfalls neu zu ordnen.

Leistungsmentalität mit Grenzen

Burn-out und Work-life-balance sind heute wichtige Themen, denn viele Berufslleute gehen über ihre Grenzen hinaus. Manche streben nach einem stets wachsenden wirtschaftlichen Erfolg, womit Lebensstandard und Anerkennung gesteigert werden können. Sie werden dabei aber nicht ohne Weiteres zufriedener. Oft ergeht es uns mit den Wünschen wie mit der Hydra: für jeden erfüllten Wunsch wachsen zwei neue nach. Dazu trägt auch bei, dass wir uns in einem Feld der Konditionierungen bewegen: die Wirtschaft ist auf quantitatives Wachstum ausgerichtet und daran orientieren sich Firmeninhaber, Vorgesetzte und Mitarbeitende gleichermaßen.

Manche Ziele von Kadermitarbeitern erweisen sich als inkongruent mit ihrer Konstitution und auch mit der Stimme ihrer Seele. Die Folgen von Überlastung

oder eines unzweckmässigen Kräfteeinsatzes können sich in vielfältiger Weise zeigen: als Motivationsmanko oder Krise am Arbeitsplatz über Beziehungsprobleme bis hin zu gesundheitlichen Beschwerden und Krankheiten. Auf seelischer Ebene können

sich die Unstimmigkeiten als Depression, durch Ängste oder als allgemeine Sinnkrise manifestieren. Wie ein Automotor können wir zu heiss laufen, oder unsere Achse blockiert. Die Probleme weisen auf Schwachstellen hin, die erkannt werden wollen.



Dieter Wartenweiler: «Eine Denkpause beinhaltet auch eine Pause im Denken.»

Ein neues Bewusstsein

Obwohl sich viele Management-Bücher und Fachartikel mit der Steigerung des materiellen Erfolges beschäftigen, können in Zukunft andere Werte wichtiger werden. Manchmal wundern wir uns, warum auch arme Leute glücklich sein können, und dass mittellose Menschen anderer Kulturen oft zufriedener wirken als wir in der westlichen Welt. Warum ist das? Die Antwort scheint einfach: Diese Menschen sind mit sich selber noch in Kontakt. Der eigentliche Preis, den wir für den Wohlstand bezahlen, liegt in der Selbstentfremdung. Wir verfolgen unsere Laufbahn in gewohnten Denkmustern – und sehen dabei

(Fortsetzung Auftaktseite 2. Bund)

THEMEN

- › **Lohngrafik** S. 12
Polier in unterschiedlichen Branchen
- › **Hochschulen** S. 20
CAS Entrepreneurship
- › **Sesselrücken** S. 20
HR-Leader in neuen Positionen
- › **Aktuelle Bildungsangebote** S. 20

(Fortsetzung von Seite 1)

unseren inneren Reichtum wie die Blumen am Wegrand nicht. Vielen ist das lebendige Leben abhandengekommen.

Es ist nicht auszuschliessen, dass wir heute vor einem Wandel des Bewusstseins stehen. Wenn das alte Denken nicht mehr weiterführt, benötigen wir neue Formen. Verändert eine genügende Anzahl Menschen ihre Ausrichtung, dann ändert sich das System. Die Bewusstwerdung über die Schattenseiten des kollektiven und individuellen wirtschaftlichen Handelns und die Verankerung der Persönlichkeit in einem grösseren Ganzen werden wichtige Themen sein. Statt des individuellen Egoismus bedarf es einer breiter orientierten Einstellung, wenn wir Wohlstand und Wohlbefinden gleichmässiger verteilen und damit erhalten wollen. Wenn sich der Einzelne am Ganzen orientiert, lebt er gesund.

Fragen für die Denkpause

Machen wir eine Denkpause auf unserem Karriereweg, dann stellen sich Fragen wie: Was ist das Kernthema meines Lebens – um was geht es darin wirklich? Bin ich auf dem richtigen Pfad? Was gibt mir innere Orientierung? Wo finde ich tiefe Befriedigung und seelische Freiheit? Grundsätzlich geht es weniger darum, was ich vom Leben will, sondern vielmehr darum, was das Leben von mir will. Die Frage nach dem Kernthema ist durchaus individuell zu beantworten – nicht jeder Mensch hat die gleichen Lebensaufgaben. Alle Menschen aber haben die gleiche Struktur: wir sind körperliche und geistige Wesen zugleich. Vernachlässigen wir das eine oder andere, entsteht ein Ungleichgewicht. Der Begriff des Geistes ist dabei weit genug zu fassen: er bezieht sich nicht nur auf den Intellekt – jene verkürzte westliche Form des Geistes – sondern auf die Gesamtheit der seelischen Existenz. C. G. Jung nannte die grössere Persönlichkeit, die wir al-

le sind, das «Selbst». Dieses umfasst viel mehr als unser Ego. Es ist Träger schöpferischer Impulse und beinhaltet all jene geistigen Kräfte, die erst noch manifest werden wollen.

Die Antwort liegt in uns selbst

Um uns tiefer zu verankern, bedürfen wir der äusseren Ruhe. Es gibt viele Arten von Bewegung, aber nur eine Art der Stille. Wenn wir zeitweilig alles lassen, was uns bindet – alle Wünsche und Verletzungen, alle Hoffnungen und Erfahrungen, alle Gedanken und Meinungen – gelangen wir zum eigenen inneren Grund. Wenn wir uns von den einzelnen Inhalten des Bewusstseins lösen, erfahren wir Bewusstsein als Präsenz. Wir werden zu einem Menschen «ohne Rang und Namen», wie Zen-Meister Rinzai sagte. Dieser ursprüngliche Mensch ist von grosser Kraft und lebt fruchtbar für das Ganze. Manche haben allerdings Angst oder vermeiden aus anderen Gründen, dem «inneren Meister» – dem eigenen tiefen Wissen – zu begegnen. Sie glauben, dass die Weisheit nur aussen zu finden sei. Wem es aber gelingt, in Übereinstimmung mit dem inneren Wesen zu leben und mit Herz zu handeln, der fühlt sich frei, braucht nicht mehr nach allem Möglichen zu haschen und erfüllt doch mit Selbstverständlichkeit, was zu tun ist.

Kaizen und Zen

Ein neues Denken wird wesentlich aus dieser inneren Weisheit schöpfen, welche unsere Wünsche und unser Kopfwissen bei Weitem übersteigt. In Führungskreisen ist unter dem japanischen Begriff Kaizen – wörtlich «Wandel zum Besseren» – ein Managementkonzept bekannt geworden, das die kontinuierliche Verbesserung bestehender Prozesse zum Ziel hat. Dieser moderne Ansatz geht aber nicht direkt auf die östliche Kultur des Zen zurück. Zen ist eine ursprünglich buddhistische,

spirituelle Schule, die im alten China zur Blüte gelangte und in Japan unter anderem den Samurai zur Stärkung des Geistes und der Willenskraft diente. Im letzten Jahrhundert wurde Zen als gegenstandslose Schweigemeditation und geistige Schulung auch im Westen bekannt. Sie verhilft Menschen zu Konzentration, einer klaren Sicht, Gelassenheit und geistiger Vertiefung. In der Zen-Meditation setzt man sich auf ein Kissen, eine kleine Bank oder einen Stuhl und übt die äussere und innere Stille in Sequenzen bis zu einer halben Stunde. Dies entspannt, reduziert Stress, und es stärkt die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude. Vor allem aber finden wir in einer Weise zu uns selbst, wie sie ohne Marschhalt nicht zu erreichen ist. Es ist, als ob wir den Computer herunterfahren und neu starten würden. Er läuft schneller, die Unordnung ist weg und wir sehen das Wesentliche mit klarem Blick. Eine wirkliche Denkpause auf dem Karriereweg beinhaltet auch eine Pause im Denken.

(*) Dr. Dieter Wartenweiler leitet Zen-Kurse für Kaderleute im Lassalle-Institut in Edlibach bei Zug. Zudem führt er in Stäfa ein Meditationszentrum (www.zendo-staefa.ch).

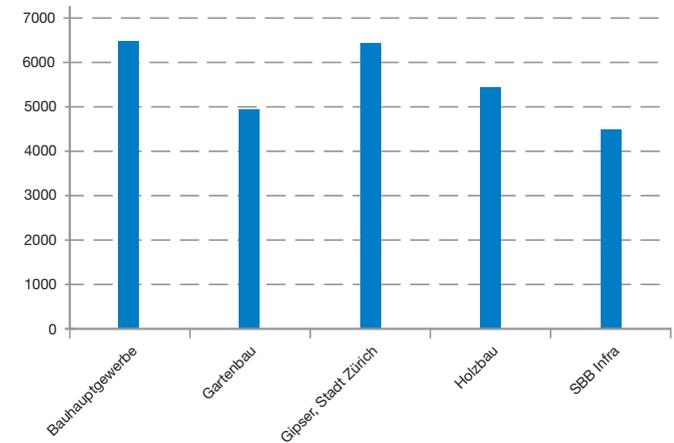
Zen Führungsseminare des Lassalle-Instituts

Seit 1995 bietet das Lassalle-Institut Zen-Seminare für Führungskräfte an. Sie vermitteln die Praxis des Zen und behandeln Themen der Umsetzung in den Führungsalltag. Die Leitung aller Seminare liegt bei autorisierten Zen-Lehrenden oder Zen-Meistern.

Nächste Kurse: 2.–3. September 2012;
1.–3. Oktober 2012; 18.–19. November 2012
Nächster Lehrgang «Zen & Profession»:
Beginn März 2013
Lassalle-Institut, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach/Zug, www.lassalle-institut.org

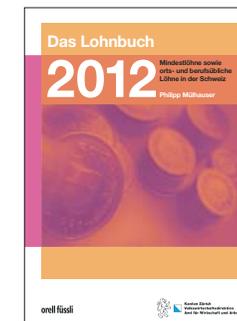
LOHNGRAFIK

Polier: Dieselbe Funktion, unterschiedlich entlohnt



Der Polier ist weisungsberechtigter Leiter der gewerblichen Mitarbeiter einer Baustelle. Er weist seinen Mitarbeitern die Aufgaben zu und ist für die korrekte Ausführung, für die Arbeitssicherheit und die Einhaltung der Bestimmungen des Umweltschutzes verantwortlich. Nach Abschluss einer Berufslehre und entsprechender Berufspraxis kann die Ausbildung zum Polier berufs begleitend in Angriff genommen werden.

Die Mindestlöhne entstammen den Gesamtarbeitsverträgen entsprechender Berufe.



> Quelle: Das Lohnbuch 2012, Kapitelziffern 41.20, 01.30, 43.31, 43.91 und 52.21. Herausgeber Amt für Wirtschaft und Arbeit des Kantons Zürich. Zu beziehen unter www.arbeitsbedingungen.zh.ch oder beim Orell Füssli Verlag.