

Der Unternehmergeist und der Genuss

Geniessen, ohne seine Gesundheit zu ruinieren und sich mit schlechtem Gewissen zu plagen, ist möglich. Für den Unternehmergeist ist Entspanntheit die Grundvoraussetzung für den richtigen Umgang mit Genuss.

Der Unternehmergeist im Fokus



Der **Unternehmergeist** ist eine Kolumne von Karl Zimmermann, die auf vergnügliche und dennoch nicht minder klare Art und Weise aufzeigt, wie er, der Unternehmergeist, «funktioniert» – und weshalb ihm in seinem Handeln scheinbar keine Grenzen gesetzt sind.

Karl Zimmermann, der Autor dieser Kolumne, startete seine berufliche Karriere 1974 mit einer Lehre als Metallbauschlosser. Nach zahlreichen Weiterbildungen war er ab 1983 Partner der Karl Zimmermann Metallbau AG, die er 2012 verkaufte. 2006 gründete er zusammen mit Hans und Andreas Weber die KMU-Nachfolgezentrum AG und ist dort seither als Verwaltungsrat und Nachfolgecoach aktiv. Ihr Kerngeschäft ist die Nachfolgeregelung von kleinen und mittleren Unternehmen. Nebst der direkten Beratung engagiert sich das KMU-Nachfolgezentrum in der Öffentlichkeit und will so die Gesellschaft für das Thema Nachfolge sensibilisieren. Zu zahlreichen Mandaten und Mitgliedschaften gesellten sich 1998 der «Bayerische Staatspreis für besondere technische Leistungen im Handwerk» und 2005 der «Deutsche Bundespreis für hervorragende innovatorische Leistungen für das Handwerk» sowie 2006 der Gewerbebar der KMU-Stadt Bern.

www.kmu-nachfolgezentrum.ch
oder wirmarket.ch > Nachfolgezentrum

Bin ich ein Genussgeist, ein Geist des Genusses, der sich genüsslich dem Geniessen hingibt? Nun, nur teilweise. Dafür ist mein Leben viel zu sehr durch die Arbeit geprägt und diszipliniert. Ich achte auf mein Gewicht. Aber Genuss ist ein enorm wichtiger Teil meines Lebens, beispielsweise koche und esse ich gerne. Zudem mag ich liebend gern den Kontakt mit unseren Freunden und Bekannten, den Genuss für Ohren, Augen und Gemüt bei einem Konzert, einem Theater oder einem Kinobesuch.

Selbstfürsorge

Genuss ist ein elementarer Bestandteil der Selbstfürsorge und trägt zur seelischen Balance bei – denn ein sinnliches Erleben ist Teil eines sinnvollen Lebens. Momente des Geniessens helfen uns, davon im Alltag zu zehren und uns so vor Stress zu schützen. Sie stellen den negativen Gefühlen positive entgegen.

Essen

Gesund essen entspricht dem Zeitgeist. Allerdings wechseln manche gesund essen mit Kalorien zählen, Nahrungsergänzungen zuführen oder sich den Genuss gewisser Lebensmittel verkneifen: Viele Menschen sind fixiert auf die vermeintlich richtige Ernährung und ihren Körper.

Da gebe ich jedoch zu bedenken: Mit einer Diät werde ich zwar abnehmen, meine Blutwerte verbessern, den Fettanteil meines Körpers reduzieren, schneller und bessere sportliche Leistungen erzielen, mich aber nach wie vor den vorher bestehenden sonstigen Problemen gegenüber machtlos fühlen.

Wer schlank ist, demonstriert, dass er sich im Griff hat. So vermitteln in den sozialen Medien manche Influencer den Eindruck: Wenn du nur willst, dann schaffst du es! Das ist aber ein Trugschluss. Denn aus einem Goldfisch kann kein Hai werden.



Genuss ist eine Frage der Qualität, nicht der Quantität.

Foto: Adobe Stock

Sicher und richtig ist jedoch, dass ich ein Kandidat bin für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme, wenn ich zu viel Alkohol trinke, mich falsch ernähre und zu wenig bewege. Schon Paracelsus stellte fest: Die Dosis macht das Gift!

Abwägen

Ich frage mich daher: Wo quäle ich mich nur unnötig, und wo bringt es mir für die Gesundheit tatsächlich etwas, wenn ich verzichte? Dazu braucht es eine gewisse Entspannung. Diese Entspannung ist eine Bedingung für genussliches Bewusstsein. Denn man kann ein Salatblatt nicht einfach so, ohne etwas, genießen. Es braucht schon ein wenig Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft sowie ein gutes Olivenöl dazu!

Hier meine weiteren Genussregeln:

1. Genuss braucht Zeit

Genießen kann ich nicht zwischen zwei Terminen. Ich muss mich bewusst auf etwas, das mir guttut, einlassen können, das Genießen also auch einplanen.

2. Wer sich voll auf den Genuss einlässt, wird belohnt
Habe ich mir dann die Zeit freigeschaufelt, bekomme ich das eingangs beschriebene Gerüst, um in stressigen Zeiten wieder davon zehren zu können.

3. Weniger ist mehr

Der freiwillige Verzicht gehört zum Genuss dazu. Konsumiere ich etwas unentwegt, verliert es seinen besonderen Reiz. Auch Vorfreude kann ein Genussmoment sein. Genuss ist eine Frage der Qualität, nicht der Quantität. In

einem Überangebot fällt es schwer, sich auf den Genuss einzulassen.

Und zum Schluss, liebe Unternehmergeister, noch dies: Hört auf euch und euren Körper. Von Wander- oder Radtouren bis zum Lieblingsessen oder kulturellen Vergnügen gibt es viel, was Genuss bereitet. Die Vorlieben können und dürfen sich je nach Situation und Laune sowie im Verlauf des Lebens auch ändern oder verschieben.

Wenn du das Heute wahrnimmst, wirst du weniger von morgen abhängen. Indem du das Leben aufschiebst, eilt es von dannen.

(Seneca)

In diesem Sinn und (Genuss-)Geist wünsche ich dir einen genussvollen Start ins neue Jahr.

● Dein Unternehmergeist