

Lackindustrie und Shaolin-Mönche?

Liebe Leser,

welche Gemeinsamkeit haben Mitarbeiter in der Lack- und Rohstoffindustrie und Shaolin-Mönche? Auf dem ersten Blick keine. Bei näheren Hinschauen kann man sich vorstellen, dass beide Tätigkeitsfelder eisernen Willen und ein hohes Maß an Selbstbeherrschung erfordern. Nach Aussagen unserer Mitglieder hat in den letzten Jahren die gefühlte Arbeitsbelastung in der Lack- und Rohstoffindustrie stetig zugenommen. Das kann dazu führen, dass zwar die Symptome von kaufmännischen und technischen Problemen bearbeitet werden, allerdings die eigentlichen Ursachen nicht nachhaltig bekämpft werden. Die Anforderungen der Gegenwart, beruflich wie privat, stellen uns vor immer größeren Aufgaben. Oft müssen die gleichen oder noch mehr Aufgaben mit weniger Personal in noch schnellerer Zeit erledigt werden. Immer mehr Meetings und zwischen der Arbeit im Labor, in der Anwendungstechnik oder im Außendienst die zeitnahe Beantwortung von unzähligen E-Mails pro Tag. Die Globalisierung setzt uns zusätzlich mehr unter Kostendruck. Fast jeder Fünfte fühlt sich überfordert - und 43 % der Berufstätigen in Deutschland klagen über wachsenden Stress und jeder zweite Beschäftigte leidet häufig unter starkem Termin- und Leistungsdruck. Das geht zumindest aus dem allgemeinen „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hervor. Was kann man dagegen tun bzw. was können wir von den Shaolin-Mönchen lernen? Es fängt im privaten wie auch im Berufsleben damit an, dass man sich nicht ständig



Jorge Prieto
2. Vorsitzender im VILF e.V.

über Kleinigkeit aus der Vergangenheit oder Gegenwart ärgert, bzw. stets daran denkt. Denn der kleinste Ärger kostet unnötig Energie, die man woanders viel gewinnbringender einsetzen kann. Damit kann der tägliche Stress deutlich reduziert werden. Fassen wir zusammen: „Das Denken ist, was dem Körper die Energie gibt oder sie ihm aber verwehrt“. Der VILF e.V. möchte seine Mitglieder nicht nur in fachlichen Belangen unterstützen sondern auch einen Beitrag dazu leisten, dass die menschlichen Herausforderungen im Berufsleben optimal bewältigt werden können. Dazu haben wir für die kommende VILF-Jahrestagung am 07./08.11.2013 in Neu-Isenburg Gerhard Conzelmann, Präsident des International Shaolin Institut Deutschland, gewinnen können. Er wird unter dem Thema: „Siegen ohne zu kämpfen!“ einen spannenden Vortrag halten, wie man das Wesentliche erkennt, sich darauf konzentriert und seine Ziele mit möglichst geringem energetischen Aufwand erreicht.

Herzliche Grüße,

Jorge Prieto,

2. Vorsitzender im VILF e.V.

Kontakt: Jorge.Prieto@3P-ICC.com