

01.2017 | „Self-Care-Management“
Catering Inside

Partner // Kolumne

Self-Care-Management

TEXT: KLAUS HÄCK

Der Care-Catering Markt ist in der gesamten „alten“ Welt ein Wachstumsmarkt, was aufgrund der demographischen Entwicklung niemanden überrascht. Die Verpflegung von alten, kranken und Pflege bedürftigen Menschen ist eine Herausforderung. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hat hier sogar einen bundesweiten Standard erarbeitet. Wer in diesem Markt arbeitet steht unter ständigem Druck, denn die Margen sind nicht gerade prickelnd. Dieser Druck wirkt sich natürlich auch auf die Führungskräfte und Mitarbeiter der Unternehmen aus. Insbesondere der Erfolgsdruck, die immer kürzeren Vertragslaufzeiten und ständig wachsenden Anforderungen sowie bürokratische Hindernisse hinterlassen Spuren in der eigenen Gesundheit. Deshalb mein Appell an Führungskräfte und Mitarbeiter im Care-Catering: Führen Sie ein „Self-Care-Management“ ein. Einfacher auszudrücken mit der Aufforderung: „Seien Sie achtsam mit sich selbst!“ Sie erleben es Tag für Tag, die Prozesse verändern sich, immer

schneller, immer komplexer und immer unvorhersehbarer. Der Druck wächst stetig. Die täglichen Herausforderungen brauchen einen Sparringspartner, nämlich Sie selbst! Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ihre Resilienz entscheiden darüber, wie fit Sie den Aufgaben und stetigen Veränderungen auf Dauer die Stirn bieten können.

Nutzen Sie kleine Auszeiten zum Entspannen! Gehen Sie mittags eine Runde um den Block bzw. das Bürogebäude! Genießen Sie die Treppe hinaufzusteigen und schlagen Sie dem Aufzug ein Schnippen! Wenn Sie sich ärgern, reflektieren Sie, warum das so ist! Horchen Sie genau in sich hinein und fragen Sie sich, was ist mein Anteil, dass ich mich so ärgere. Planen Sie Gesundheitszeit genauso ein, wie den Termin beim Kunden. Nur wenn Sie achtsam sind und sich und Ihre Gesundheit ernst nehmen, sind Sie zukünftig stark genug, Überraschungen und Widerständen entgegenzutreten. Damit Sie nicht allzu schnell Care Catering in Anspruch nehmen müssen!



Klaus Häck unterstützt als Professional Coach Führungskräfte und Unternehmer in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Dabei ist er auf die Branchen Catering, Gastronomie und Hotellerie spezialisiert. Außerdem ist er Beirat Wissen & Bildung beim Foodservice Consulting Society International (FCSI).
Kontakt: www.hommequadrat.de