

UNTERNEHMEN

Bad Dürheimer Mineralbrunnen	1
Bernot IT	30
Binder	5
Bio-Valley Deutschland	26
Circus Ideas Company	18
Claas Saalgau	11
Epsilon ESO	7
Grieshaber Logistics Group	1
IFM-Electronic	1
Institut für Demoskopie	1
Internationales Bankhaus Bodensee	1
IPM Industriepflege	1
Karosseriebau Storz	6
Keller Schuh & Mode	20
Koki Technik Shifting Systems	7
Löwenbrauerei	20
M&M Software	9
Maggi	1
Messe Friedrichshafen	1
Moog	8
Nova-Sails	17
Privatbrauerei Ganter	9
Rena Sondermaschinen	6
Roche	3, 10
Sedus Stoll	3
Sick	3
Siemens	1
Sikla	23
Solarfabrik	3
Sparkasse Schwarzwald-Baar	6
Swisstech	10
Testo	28
Teutu Notebookdesign	19
Vaude	1
Wampfler	3
Winterhalter Gastronom	19
Zahnradfabrik Kohnatzki	10
ZF Friedrichshafen 15	15



Zum Profi-Segler reichte sein Ehrgeiz nicht. Umso erfolgreicher ist der Überlinger **Andreas Herrmann** mit seiner Segelmanufaktur Nova-Sails. Deren Sportsegel werden weltweit auf Regatten gehisst. >Seite 17



Kundennähe statt Größenrausch: Wie die kleine Bräunlinger Löwenbrauerei von **Fritz Kalb** ihre regionale Marktnische erfolgreich gegen die großen Bierkonzerne verteidigt. >Seite 20



Nie wieder Nachschubsorgen: Der Landtechnikhersteller **Claas** in Bad Saalgau sichert die Versorgung mit Produktionsteilen, ohne seinen Zulieferern hinterherlaufen zu müssen. >Seite 11



Kleinere Lohntüte, mehr Liquidität: So füllt Sikla-Chef **Dieter Klauß** mit einem hessischen Partner die Firmenkasse und verbessert zugleich die Altersvorsorge der Mitarbeiter. >Seite 23



Der Süden ist im Musical-Fieber. Für Unternehmen sind die Musik-Shows in Stuttgart, Zürich und Bregenz gut geeignet, um Mitarbeitern oder Geschäftspartnern ein besonderes Geschenk zu machen. >Seite 31

Das Thema: Work-Life-Balance

„Entspannung ist lebenswichtig“

u Wie Führungskräfte Arbeitsstress erkennen und bekämpfen



Iris Hammelmann ist Stress-Expertin. Von ihr ist soeben das Buch „Work-Life-Balance – Job und Privatleben in Einklang bringen“ im Compact-Verlag erschienen. Hammelmann wurde 1967 in Reinbek bei Hamburg geboren. Sie schreibt seit rund zehn Jahren Ratgeber, die sich unter anderem mit der menschlichen Psyche befassen.

Wann wird Stress zum Problem?

Da spielen zwei Aspekte eine große Rolle. Zum einen ist das die Zeit. Hält Stress nämlich über einen langen Zeitraum an, verselbständigt er sich oft. Der Betroffene nimmt gar nicht mehr wahr, dass er zwölf oder 14 Stunden täglich schuftet, seine Freunde und Familie vernachlässigt und für seine Bedürfnisse nichts mehr tut. Im Extremfall zerbröckelt sein komplettes soziales Umfeld. Kommt es dann zu einem gesundheitlichen Zusammenbruch, steht der Betroffene allein da.



Stressexpertin **Iris Hammelmann**

Und der zweite Aspekt?

Das sind die Zwänge, die der Gestresste nicht selbst in der Hand hat. Heutzutage ist die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes bei vielen so groß, dass sie sich bis zur Erschöpfung aufreiben.

Woran erkennt man, dass man überarbeitet ist, an Burn-Out leidet?

Klassische Merkmale sind natürlich Erschöpfung und Lustlosigkeit. Gera-

de die Antriebslosigkeit macht sich meist im privaten Bereich bemerkbar, während auf beruflichem Parkett der Einsatz steigt und steigt. Für die Probleme anderer hat man kein Ohr mehr, Aktivitäten werden zur Belastung, Sport findet nicht mehr statt.

Was kann man gegen Stress tun?

Eine ganze Menge! Der erste Schritt ist, sich seine Situation bewusst zu machen, zu erkennen, wie es eigentlich um die Lebensbalance bestellt ist. Typisch für Burn-Out-Patienten oder auch Personen in einem Vorstadium ist, dass sie ihre Kraft und Freude nur noch aus der Arbeit zu ziehen meinen. Die andere Variante ist, dass sie die permanente Überlastung durchaus hassen, aber sicher sind, sie sei nicht zu ändern. Beides läuft darauf hinaus, dass die Arbeit ganz nach oben auf die Liste der Wichtigkeiten gesetzt wird. Dabei wird vergessen und verdrängt, dass soziale Kontakte, eine gesunde Ernährung, Sport und Entspannung

existentielle Bestandteile des Lebens sind.

Wie kommt man dahin zurück?

Eine gute taktische Hilfe ist, sich ein gesundes Leben als Waage vorzustellen, die im Gleichgewicht ist. Man kann auch einen Kreis malen und in gleich große Stücke teilen. Dann hat man vor Augen, wie das Leben aussehen soll. Anschließend malt man den gleichen Kreis wieder auf und markiert in verschiedenen Farben, welchen Anteil die Arbeit, die Ernährung, die Bewegung oder auch die sozialen Kontakte tatsächlich haben.

Und wie soll der Gestresste die Veränderungen dann anpacken?

Ich empfehle: in kleinen Schritten. Es muss nicht gleich ein Urlaub zelebriert werden. Vielleicht reicht schon

Erster Schritt gegen Stress: sich ein gesundes Leben als Waage mit Arbeit und Freizeit vorstellen. Montage: Steller

eine Stunde, um den Ist-Zustand zu skizzieren, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu formulieren, und einen groben Plan zu entwerfen, was man tun kann, um diese umzusetzen.

Was kann man am Arbeitsplatz ändern?

Die meisten würden staunen, wenn sie erkennen, wie viel Zeit wir täglich verlieren, weil wir schlecht organisiert sind. Arbeits- und Organisationstechniken und Delegieren sind Zauberworte, die innerhalb kürzester Zeit große Entlastung bringen.

DIE FRAGEN STELLTE JOHANNES EBER

Gibt es Neues?

Haben Sie Neuigkeiten aus Ihrem Unternehmen? Anregungen oder Fragen? Sie erreichen die **PROFIT-Redaktion** unter: Tel: 07531 - 999 12 43 E-Mail: holger.thissen@profit-wirtschaft.de

IMPRESSUM PROFIT

Redaktion: Peter Ludäscher (Leitung) Holger Thissen Redaktionelle Beratung und Mitarbeit: Markus Bechtold Johannes Eber Hildegard Linßen Michael Lünstroth Verlag und Herausgeber: SÜDKURIER GmbH, Konstanz Geschäftsführer: Rainer Wiesner Objektverantwortung und Anzeigen: Andreas Heinkel Verlagsleitung Vertrieb: Erwin Dohm-Acker SÜDKURIER GmbH, Medienhaus Max-Stromeyer-Straße 178, 78467 Konstanz Postfach 102 001, 78420 Konstanz Telefon 0 75 31/999-0 Telefax 0 75 31/999-1485 Abo-Service: Kostenlose Servicenummer: 0800/880 8000 Internet: www.profit-wirtschaft.de E-Mail-Adresse: info@profit-wirtschaft.de Commerzbank Konstanz Konto-Nr. 270181100 BLZ 690 400 45 Druck: Druckerei Konstanz GmbH 78467 Konstanz, Max-Stromeyer-Straße 180 Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1. Oktober 2005 mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Beilagen und den Zusätzlichen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Verlages gültig. Bei Ausfall der Lieferung infolge höherer Gewalt, Arbeitskämpfe, Verbot oder bei Störungen in der Druckerei bzw. auf dem Versandweg kein Entschädigungsanspruch. Keine Gewähr für unverlangte Manuskripte. Erfüllungsort und Gerichtsstand für alle Verlagsgeschäfte ist Konstanz, soweit nicht zwingend gesetzlich anders vorgeschrieben.

Buch-Tipp

Seine Ziele nicht aus den Augen verlieren, eigene Stärken und Schwächen nutzen und Ausgeglichenheit im Leben finden. Dazu wollen Helmut und Andrea Großkopf im ersten Teil von „Ratgeber für Rastlose“ beitragen. Im zweiten Band helfen sie zwischen „Dringend“ und „Wichtig“ zu unterscheiden, trotz hektischen Tagesablauf zu planen, „Aufschieberitis“ zu bekämpfen, mit gutem Gewissen Nein zu sagen und das Leben aktiver zu gestalten. Überblicksartig liefern die Autoren eine Anleitung, wie das Leben systematisch zu durchforsten und zu ordnen ist. (bem)

Helmut und Andrea Großkopf: Ratgeber für Rastlose. Work-Life-Balance 1: Den Kurs bestimmen (ISBN: 3765538787) / Ratgeber für Rastlose 2: Den Kurs halten (ISBN: 9783765538933), Brunnen-Verlag, 2006, je 5,95 Euro.

SIND SIE GESTRESST? MACHEN SIE DEN TEST!

	Immer	Häufig	Selten	Nie
1. Ich fühle mich körperlich wohl	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich arbeite den ganzen Tag, aber am Ende des Tages sehe ich kein Ergebnis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich fühle mich voller Tatendrang und mache Pläne für die Zukunft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Die Gedanken an meine Arbeit lassen mich nicht los.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich bin zerstreut und vergesslich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Schon beim Gedanken an die Arbeit fühle ich mich müde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Für meine Freunde, Familie und Hobbys habe ich genügend Zeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich schlafe tief und fest	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Auswertung:

Fragen 1,8,7,3:	Fragen 5,2,6,4:
Immer: 0 Punkte	Immer: 3 Punkte
Häufig: 1 Punkt	Häufig: 2 Punkte
Selten: 2 Punkte	Selten: 1 Punkte
Nie: 3 Punkte	Nie: 0 Punkte

Entwurf von Fragebogen und Auswertung: Regina Haberfellner (Soziologie, Unternehmensberaterin und Autorin). **Vollständiger Selbstcheck:** www.undernehmer-in-not.at. Der Selbstcheck umfasst Fragen zu Work-Life-Balance, strategischer Positionierung, Planung und Kontrolle sowie zum Risikomanagement.

Regina Haberfellner Soll & Haberfellner Unternehmens- und Projektberatung A-1050 Wien, Mauthausgasse 8/16 Tel: 0043 - (0)1 - 954 28 64 Mobil: 0043 - (0)6991 - 954 28 64 email: office@soll-und-haberfellner.at

0 - 6 Punkte: Sie sind mit Ihrem Leben als Unternehmer/in im Gleichgewicht. Die Anstrengungen und Herausforderungen in der Selbstständigkeit meistern sie souverän, und mit Ihren persönlichen Energien haushalten Sie offensichtlich sorgsam. Erhalten Sie sich weiterhin ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden – sie sind Grundlage für selbstbewusstes Auftreten und unternehmerischen Erfolg.

7 - 15 Punkte: Sie leiden unter Erschöpfungserscheinungen und sollten Ihre Batterien wieder aufladen! Tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes und bauen Sie den Stress der vergangenen Jahre zum Beispiel durch eine aktive Freizeitgestaltung mit lieben Menschen oder durch das Erlernen von Entspannungstechniken ab. Bedenken Sie, dass Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden eine wichtige Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit und für Ihren unternehmerischen Erfolg ist. Überprüfen Sie auch Ihre Selbstorganisation, Ihre Arbeitsstruktur und Ihre Ziele. Setzen Sie Ihre Energien immer zielgerichtet ein oder neigen Sie zu leeren Kilometern? Die eine oder andere Korrektur könnte Ihre Stressbelastung reduzieren.

16 - 24 Punkte: Sie sind aus dem Gleichgewicht geraten und haben Erholung dringendst nötig! Vermutlich kostet es Sie schon sehr viel Anstrengung, selbstbewusst gegenüber Kunden, Lieferanten und Mitarbeitern aufzutreten und unternehmerische Entscheidungen zu koordinieren. Viele Wege führen in das Hamsterrad und oft ist es nicht leicht, diese selbst zu erkennen. Perfektionismus oder die mangelnde Bereitschaft, Aufgaben zu delegieren, sind typische – aber nicht die einzigen – Energievampire. Das Erlernen von Entspannungstechniken oder ein Wellness-Urlaub alleine wird Ihnen vermutlich das Leben nur punktuell erleichtern. Sie sollten Ihre Arbeitsstruktur und Ihre Ziele genau unter die Lupe nehmen und sich dazu auch (fachkundige) Hilfe holen. Bedenken Sie: Ihre Leistungsfähigkeit wird sinken und die Fehlerwahrscheinlichkeit wird steigen. Früher oder später wird die Unternehmensbilanz zum Spiegelbild Ihrer persönlichen Befindlichkeit!