



PS Personen Strategie



Gebäude!

hinsehen, wahrnehmen, entscheiden!

Ihr Geschäftsgebäude...

...ist Ihr Körper!

Gebäudeunterhalt ist eine fixe Position in Unternehmen, die über eigene Gebäude verfügen. Sie verfügen über eines. Es ist Ihr eigenes UND Sie können es nicht wechseln! Genau wie ein Haus, braucht Ihr Gebäude entsprechende Pflege und Unterhalt. Diese Pflege ist nicht in jedem Lebensalter gleich. Als Selbstunternehmer informieren Sie sich bei Fachpersonen, (Arzt, Therapeut, Vertrauenspersonen mit Fachwissen) über Ihre Situation.

...und was muss ich beachten?

In einem gesunden Körper... und umgekehrt, ...na, Sie wissen schon. Jetzt geht es um eine kurze Bestandaufnahme und um erste Zielsetzungen

Stichwort-Check

Was für ein Verhältnis habe ich zu meinem Körper?

Weiss ich, was mein Körper mag und was nicht?

Worauf reagiert mein Körper empfindlich?

Wie reagiert mein Körper auf Belastungen/Sorgen?

Wann fühle ich mich körperlich ausgesprochen wohl?

Welche Aktivitäten kann ich skizzieren für mein körperliches Wohlbefinden?



Der Körper – mein Unternehmenssitz

Imaterielle Einflüsse

Wie wirkt sich Stress auf meinen Körper aus?

Wie wirken sich Beziehungen auf meinen Körper aus?

Wo und wie äussert sich Druck?

Gibt es allergische Reaktionen?

Wann reagiert der Magen „sauer“?

Wo/Wann spüre ich mein Herz? ...den Rücken?

Wann machen sich Kopfschmerzen breit?

Wie bereits in der Einführung erwähnt, marktwärts selber bietet keine medizinische oder psychologische Beratung an, kann Sie jedoch an entsprechende Fachpersonen verweisen.

marktwärts-tipp: Beginnen Sie mit kleinen Massnahmen, die sich, bei entstehender Freude auch ausbauen lassen. Weder Marathon noch Triathlon sind notwendig, regelmässige Bewegung, abwechslungsreiche Ernährung, vielfältige geistige Betätigungen und ein stabiles Umfeld sind eine gute Ausgangslage für einen soliden Gebäudeerhalt. Mehr davon unter Praxis. Unter PP (Personen Praxis) erhalten Sie von Zeit zu Zeit Inputs auf der Einstiegseite von marktwärts.



Vergessen Sie nie das Ziel jeglicher unternehmerischer Massnahme: Sie erhöht den Nutzen für den Kunden. Wenn Sie vor lauter biken, joggen, walken, Badminton, Golf, Tennis kaum mehr bei ihrer Partnerin, Ihrem Partner, Ihrer Familie sind, nützen die lustvollsten Massnahmen nichts; als SelbstunternehmerIn haben Sie dann das Ziel nicht erreicht.

Gebäudestrategie

Für mein körperliches Wohlbefinden kann ich mir im kommenden Jahr folgendes vorstellen:

Unterstützt werden diese Massnahmen durch folgende Aktivitäten:

Ich wähle

Single:

Unterwegs mit Freunden, Konzertbesuche, Kino, Bücher lesen, an Sportanlässe gehen, wandern, Schachklub, aktiv in Musikverein, Sportverein, Bikergruppe, Musik hören, musizieren, Instrument lernen, Kurs belegen, öffentliche Vorlesungen besuchen, Gottesdienst besuchen, meditieren, Yoga, Künstlertag, gezielt fernsehen

Zweierbeziehung:

Zusätzlich zu Aktivitäten die Sie für sich selber ausüben:

Konzerte besuchen, Kino, einkaufen, Ausflüge, tanzen, Erotik, reisen, diskutieren, gemeinsam planen, Essen gehen, mit Freunden etwas unternehmen usw.

Familie:

Spielen mit Kindern, lernen mit den Kindern, raufen, Familienspiele, gemeinsam Zoo, Zirkus, Kino, Badi, vorlesen, Theater spielen, Party organisieren, gemeinsam fernsehen, usw.

Ihr Selbstbild

Bereits im Bereich „Gebäude“ zeigt sich, was für ein „UnternehmerInnen-Bild“ Sie in sich tragen und was sie unter Markt verstehen. Wenn es dabei nur um Sie selber geht und um den möglichst grössten Profit für Sie, sind sie nach marktwärts ein veraltetes Modell und sollten sich einmal in aller Ruhe mit Themen wie „Kybernetik“ „Systemik“ „Komplexe Strukturen“ „Ganzheitlichkeit“ „Management im 21. Jhdt“ etc. befassen. „Egoisten“ wird es immer geben, genau wie „Opfertypen“. marktwärts basiert auf Erkenntnissen wie sie EKS oder HIRT seit über vierzig Jahren vertreten, es ist Zeit, diese Erkenntnisse umzusetzen.

marktwärts-tipp: Vorteil: Gute Massnahmen wirken sich auch „automatisch“ in anderen „Unternehmensbereichen“ aus!
Nachteil: Schlechte Massnahmen auch! Also, gehen Sie es spielerisch und langsam an.