Normaler «Alltagswahnsinn» – Der emotional-mentale Balance-Akt als Führungskraft und Privatperson

Was wir von der Natur lernen, besonders von Bäumen.
Ein Referat mit Analogien «Mensch und Natur» für einen entspannten Spagat zwischen Berufs- und Privatalltag. Zum Schmunzeln und für persönliche Erkenntnisse zur Wahrung der emotional-mentalen Stärke.

Immer mehr Menschen laden ihren Alltagsballast in der Natur ab und tanken an der frischen Luft auf um die innere Balance zurückzugewinnen und sich emotional-mental zu bestärken. «Waldbaden» ist voll im Trend.

Diese Gratis-Oase der Ruhe und Ausgeglichenheit trügt, denn die Natur lebt nach strengen Gesetzmässigkeiten. Bäume sind zum Beispiel wie Unternehmen organisiert und vernetzt, pflegen ihre Ressourcen und bilden eigene Gemeinschaften. Dabei sind sie verletzlich wie wir Menschen.

Dennoch, auch unter widrigen Umständen und Übergängen stabilisiert und bestärkt sich die Natur aufs Neue. Immer wieder. Einfach so.

Was können wir als Führungskraft und Privatperson von diesen Naturgesetzmässigkeiten lernen um eine emotional-mentale Stabilität im normalen Alltagswahnsinn zu bewahren? – Sei es im Unternehmen, im Team oder zu Hause in der Familie, Partnerschaft.

Ganz nach einem Zitat von Aristoteles, das besagt: «Die Natur schafft immer von dem was möglich ist das Beste».

Silvia Zimmermann
Coachlogie GmbH
KMU- und Individual-Coaching, Erwachsenenbildung