



## Die Kunst der kleinen Schritte

Egal ob es um „Rezepte für den tollsten Job der Welt“ oder um die Wirkung der „Espresso-Strategie“ geht – zwei Autoren aus dem oberfränkischen Forchheim empfehlen in ihren neuen Büchern jeweils den Weg der kleinen Schritte. Grund genug für Barbara Forster und Hans Kreis, sich einmal persönlich kennenzulernen.

**Treffpunkt: Montag, 18. Oktober 2010 um 10:00 Uhr in der Espresso-Bar „La Enoteca“**

**Hans Kreis:** Diese kleine Espresso-Bar ist der Geburtsort meiner Espresso-Strategie. Ohne Hilfe der kleinen kreativen Kaffee-Pausen wäre es mir oft nicht möglich gewesen, mein umfangreiches Arbeitspensum als Unternehmer, Coach und Autor zu bewältigen.

**Barbara Forster:** Kleine Pause, große Pause – wo liegt denn da der Unterschied?

**Hans Kreis:** Das Bedürfnis nach den ganz großen Pausen entsteht vor allem dann, wenn wir uns die kleinen nicht gönnen. Doch da es sich kaum jemand leisten kann, die

ersehten sechs Wochen Urlaub am Stück zu nehmen oder gar ein ganzes Sabbatjahr zu machen, ist es doppelt sinnvoll, solch ein immenses Erholungsbedürfnis gar nicht erst aufkommen zu lassen. Regelmäßige kleine Pausen – privat wie geschäftlich – sind ideal gegen Burnout und Sinnkrisen. Und zudem jederzeit verfügbar. Damit treten wir bewusst einen Schritt heraus aus dem täglichen Hamsterrad und kommen wieder in unsere Mitte – egal ob Atemübungen, Spaziergänge, ein Meditationspäuschen oder der kurze Plausch beim Espresso. Denn „Pausen sind zum Sammeln da, nicht zum Zerstreuen“.

**Barbara Forster ist seit 2008 als selbstständige Autorin tätig, gibt ihre Erkenntnisse in Workshops und Vorträgen weiter und arbeitet als Künstlerin. Hans Kreis ist erfolgreicher Unternehmer, Autor und Coach. Sein Coachingverfahren findet mittlerweile breite Anwendung in der Wirtschaft und wird als sogenannte Visisonstherapie sogar in Kliniken angewandt. Beide wollen in Zukunft öfters mal zusammen einen Espresso trinken.**

**Barbara Forster:** Eine schöne und tiefe Weisheit! Da mache ich gleich mal weiter: „Wenn du liebst was du tust, wirst du nie in deinem Leben arbeiten.“ Nicht von mir, sondern von Lao Tse – aber heute immer noch genauso wahr.

**Hans Kreis:** Tja, und wie bringt man das jetzt dem gestressten Autoverkäufer oder der Buchhändlerin nahe, die vor lauter Verkaufsmaßnahmen nur noch funktionieren und sich fragen, ob es wirklich noch „Ihr Ding“ ist, mit dem sie sich tagtäglich beschäftigen?

**Barbara Forster:** Am besten da weitermachen, wo Ihr Buch aufhört. Sich zum Einstieg eine Gedankenpause gönnen und in Ruhe nachspüren, welche inneren Sehnsüchte auf sich aufmerksam machen wollen. Gibt es besondere Talente, Fähigkeiten und Neigungen, die im jetzigen Job zu kurz kommen? Zeigen sich verdrängte Wünsche oder Wesenszüge, die nach Verwirklichung streben und endlich gelebt werden möchten?

**Hans Kreis:** Schön und gut. Doch was mache ich, wenn ich dabei feststelle, dass es mich beispielsweise in meinem Job als Buchhändler am meisten stört, acht Stunden am Tag bei Kunstlicht und Klimaanlage zu arbeiten?

**Barbara Forster:** Ausgleich schaffen. Diesmal in kleinen Schritten statt in kleinen Pausen. Also zuerst im bestehenden Arbeitsumfeld überprüfen, wie sich zum Beispiel der Wunsch nach freier Natur und frischer Luft integrieren ließe. „Training on the job“ nenne ich diese Vorgehensweise, die auch als Arbeitnehmer funktioniert. Denn welcher Chef freut sich nicht über innovative Mitarbeiter, die sich anbieten, mit der Organisation und Durchführung von literarischen Stadtführungen oder Freiluft-Lesungen das Geschäft anzukurbeln?

**Hans Kreis:** Und Sie glauben wirklich, die Arbeitgeber machen da so einfach mit?

**Barbara Forster:** Ich persönlich habe mit meinen Ideen stets beste Erfahrungen gemacht und konnte dadurch etliche Frustrationsphasen überwinden. Es funktioniert fast in

jeder Branche. Und falls nicht, oder wenn diese kleine Nische zum Ausleben der individuellen Stärken und Talente auf Dauer nicht ausreicht, wird es Zeit für den nächsten Schritt. So könnte unser Wald- und Wiesenfreund an den Wochenenden den Hotels in der Nachbarschaft eine unterhaltsame Schnitzeljagd für Erwachsene anbieten. Oder sich mal einen Urlaub lang als Sportanimateur ausprobieren. Oder, oder, oder ... Freude an der Nebentätigkeit erhöht in jedem Fall die Frustrationstoleranz im Hauptjob. Und nach und nach verschieben sich vielleicht die Prioritäten, die Arbeitszeiten lassen sich reduzieren und der Nebenjob wird immer weiter ausgebaut.

## Kleine Pausen und ein Ausgleich zum Job sind ideal gegen Burnout und Sinnkrisen

**Hans Kreis:** Also, ich als passionierter Espresso-Trinker und begeisterter Gastgeber würde zuallererst für die Erweiterung der Buchhandlung um eine gemütliche Kaffeebar plädieren, als Treffpunkt für Bücherfreunde.

**Barbara Forster:** Und als aufgeschlossene Chefin würde ich für die ganze Belegschaft regelmäßige kleine Erfrischungspausen anordnen. Denn „Kleine Pausen fördern die Dankbarkeit“ – das habe ich in Ihrem Buch gelesen! Und den Teamgeist festigen sie außerdem.

**Hans Kreis:** Apropos Teamgeist – ich finde es wunderbar, wie er bei uns zu wirken beginnt. Wann treffen wir uns zum nächsten Espresso?



**Forster, B.: Rezepte für den tollsten Job der Welt.**  
17,95 €,  
KNV-Nr. 24 35 14 11



**Kreis, H.: Die Espresso-Strategie.**  
14,95 €,  
KNV-Nr. 26 32 38 33