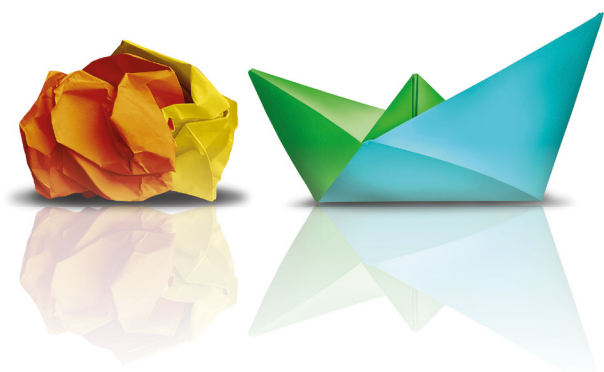


CHANGE ALS CHANCE

Mit Selbstfürsorge besser durch Krisen kommen

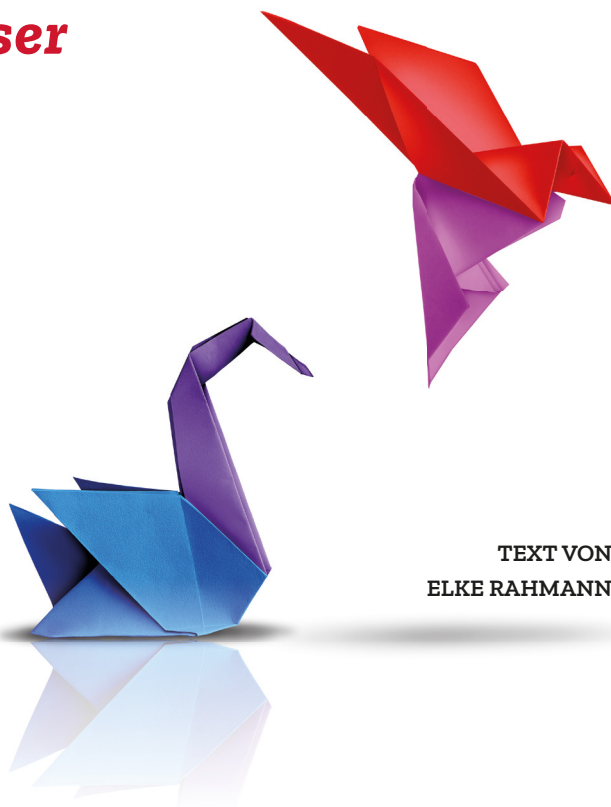


WELT IM WANDEL

Unsere Gesellschaft und Ökonomie ist stets im Change – im Wandel: sei es digitaler Wandel, Globalisierung, demographische Entwicklung – immer ist auch der Friseur davon betroffen und muss sein Konzept anpassen. Jetzt verschärft sich die wirtschaftliche Situation vieler Salons durch Pandemie, weltweite Wirtschafts- und Energiekrise sowie einen Krieg in Europa. Kosten- und Leistungsdruck, Umsatzrückgänge, Zukunftsängste – das alles hat auch gravierende Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit.

FRISEURMARKT IM WANDEL

So ist die krisenbedingte Erschöpfung für viele Saloninhaber ein Dauerzustand geworden, weil sie immer mehr und länger arbeiten müssen, um Umsatzrückgänge, Kostenanstieg und Fachkräftemangel zu kompensieren. Vom Traum eines frühen Ruhestands müssen sich einige verabschieden, da oft die private Vorsorge nicht mehr ausreichend gesichert ist. Vielen bleibt nichts anderes übrig, als länger zu arbeiten – oft auch über das eigentliche Renteneintrittsalter hinaus! Und das in einem Beruf, der körperlich und mental sowieso schon stark fordert!



MENSCH IM WANDEL

TEXT VON
ELKE RAHMANN

Wir werden zwar immer älter – aber leider auch kränker. Unser Lebensstil fordert seinen Tribut: Chronische Krankheiten wie z.B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen (u.a. bedingt durch Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und/oder Stress) steigen stark an. Aber gerade in der jetzigen Marktlage können es Selbstständige sich nicht leisten, länger krankheitsbedingt auszufallen.

GESUNDHEIT WIRD ZUR CHEFSACHE

Work-Life-Balance ist schon lange kein Trendthema oder gar Privatangelegenheit mehr, sondern zwingende Notwendigkeit und wesentlicher Erfolgsfaktor eines Salons. Gesundheitsprävention und Selbstfürsorge sollten im Salon einen ähnlichen Stellenwert wie fachliche und betriebswirtschaftliche Themen bekommen.

Gerade in Krisenzeiten erfordert es mehr Energie und Lebensmut, um Chancen zu erkennen und notwendige Veränderungen umzusetzen, die den Bestand des Unternehmens sichern im Einklang mit persönlicher Balance und Wohlbefinden.

MIT SELBSTFÜRSORGE BESSER DURCH KRISEN KOMMEN

Der Einzelne kann nicht die Welt verändern, aber dafür sorgen, selber besser gewappnet zu sein. Durch aktive Selbstfürsorge können wir unsere Widerstandsfähigkeit, Gesundheit und Fitness stärken.

Wir haben nur diesen einen Körper und sollten achtsam mit ihm umgehen! Damit unser Körper reibungslos funktioniert, Energie produzieren und alle Funktionen aufrechterhalten kann, muss er über die Ernährung lebensnotwendige Nährstoffe aufnehmen. Darüber hinaus sind ausreichende Bewegung, Sonnenlicht und frische Luft sowie genügend Entspannung, Erholung und Schlaf für unsere körperliche und geistige Gesundheit von großer Bedeutung. Ebenso spielen soziale Kontakte eine nicht unerhebliche Rolle für unsere Gesundheit und Vitalität.

LOVE IT, LEAVE IT OR CHANGE IT

Neben physischer und psychischer Stärke ist es aber genauso wichtig, zu erkennen, wann die Zeit für grundlegende Veränderungen gekommen ist und welche Chancen sich einem bieten. Daher empfiehlt es sich, seine persönliche und berufliche Situation regelmäßig zu überprüfen:

Frag dich, ob du mit deiner beruflichen oder privaten Situation glücklich bist und sie weiterhin zukunftsfähig für dich ist.

- **Wenn ja** – alles gut.
- **Wenn nein** – kannst du an der Situation etwas ändern?
 - Wenn du etwas ändern kannst – dann tue es: **Change it!**
 - Wenn sich nichts verändern lässt, dann hast du zwei Möglichkeiten:
 - > Arrangiere dich damit: **Love it!**
 - > Oder lass es: **Leave it!**

Alles andere macht dauerhaft krank und/oder führt zu Misserfolg!

Zwar birgt jede Veränderung auch ein Risiko – aber wer nichts ändert, verpasst die Chance zur Verbesserung. Wer aktiv seine Chance sucht, kann agieren und muss nicht auf äußere Einflüsse reagieren. Selbstfürsorge kann uns dabei erheblich unterstützen.



Die 5 grundlegenden Faktoren der Selbstfürsorge:

Diese Faktoren haben nachweislich einen positiven Effekt auf unseren Körper und unsere Psyche und jeder kann sie selbst beeinflussen.

Im Rahmen der Serie „Change als Chance“ berichten wir über die wichtigsten Säulen der Selbstfürsorge, mit denen du dein Leben positiv beeinflussen kannst. Friseurunternehmer kommen zu Wort, die „Change als Chance“ für sich selber und für ihr Unternehmen gesehen und umgesetzt haben.

Der 1. Teil der Serie (erscheint im März) behandelt das Thema:

„Mikronährstoffe als Erste-Hilfe für den Friseur selbst aber auch als zweites Standbein für den Salon!“



Elke Rahmann,

Diplom-Ökonomin & Orthomolekularer Mikronährstoff-Coach



Über 28 Jahre Erfahrung und Networking im Friseurmarkt in Beratung und Marketing renommierter Hersteller von Haarkosmetik und Friseurwerkzeugen. 21 Jahre in leitender Position sind das Fundament meiner Branchen- und Marketing-Expertise. Für Ernährungs- und Gesundheitsthemen interessiere ich mich seit meiner Studienzeit und habe mich als orthomolekularer Mikronährstoff-Coach ausbilden lassen, um auf ein fundiertes ganzheitliches Wissen zurückgreifen zu können.

Mein Motto: Erfolgreiche warten nicht auf ihre Chance, sie suchen sie!

www.changeforchance.de