

## **Homeoffice wird Teil der modernen Arbeitswelt bleiben**

**Beim «Swiss Management Run» traf sich die Schweizer Geschäftselite zum Austausch und gemeinsamen Lauf durch die Bergwelt von Arosa. Die Pandemie wirkt nach wie vor als gesundheitlicher Belastungstest – Unternehmer müssen im Zurück zur Normalität auf ihre Mitarbeiter hören.**

Arosa - Die achte Auflage des Swiss Management Run bot am 17. September eine exklusive Plattform zum Sporttreiben und zum Austausch. Über 100 Teilnehmer trafen sich in Arosa. Im Zentrum der Vorträge standen die gesundheitlichen Aspekte im Arbeitsalltag, die durch Corona vielfach vernachlässigt wurden.

«Speziell die Corona-Pandemie machte deutlich, wie schnell sich Lebenssituationen und damit auch die Gesundheit ändern können», sagt Hans-Willy Brockes, der Veranstalter des Swiss Management Runs. Um sich zu den Themen rund um mentale Stärke und Krisenbewältigung in der Geschäftswelt auszutauschen, wurden namhafte Speaker geladen.

Rückschläge gehören zum Leben und insbesondere zum Berufsleben. Markus Renevey und Pascale Schnaars vom Swiss Resilience Hub zeigten auf, wie der persönliche Umgang mit Krisen gelingt. «Die erste Phase ist immer der Schock. Manager müssen jedoch sehr schnell von der Opferrolle in Gestalterposition wechseln», sagt Markus Renevey. Als Führungskraft dürfe man nicht vergessen, dass auch die Mitarbeiter diese Krisen durchmachen.

### **Strikter Plan im Homeoffice**

Geht es nach dem bekannten Fernsehmoderator Kurt Aeschbacher, so wird das Homeoffice ein Teil der modernen Arbeitswelt bleiben. Er selbst arbeitete Jahrzehnte lang im Homeoffice und empfand dies immer als Privileg, das dank eines strikten Plans gut umsetzbar war. «Zwei bis drei Tage pro Woche zu Hause zu arbeiten, sind aber in Unternehmensstrukturen ausreichend», ergänzt Aeschbacher. Denn Innovationen geschehen im gegenseitigen Austausch und nicht alleine im Homeoffice.

### **Dem Plan folgt die Routine**

Für Wolfgang Feil, Bestsellerautor und Leiter der Forschungsgruppe Dr. Feil, ist die Ernährung ein entscheidender Faktor für die langfristige psychische und physische Leistungsfähigkeit. Dabei muss die Ernährungsgrundlage stimmen. Das Wichtigste in einem stressigen Alltag ist laut Feil ein klarer Plan, dem die tägliche Routine folgt. Zur richtigen Ernährung gehören viel Gemüse, Salat, Kräuter, Gewürze, hochwertige Öle und eine Einschränkung an Kohlenhydraten wie etwa Nudeln, Brot, Kartoffeln und Reis.

### **Lehren aus Corona**

Im abschliessenden CEO-Talk diskutierten Patrick Stäubli (fit im Job), André Lüthi (Globetrotter) und Alain Kappeler (SOS-Kinderdorf Schweiz) über die Lehren aus der Corona-Pandemie. Ein gemeinsamer Konsens war das Gefühl der Dankbarkeit in einem Land wie der Schweiz leben zu dürfen. Durch staatliche Hilfen wurde die Krise so abgefedert. Auch Homeoffice wird bleiben. Homeoffice allein ist keine Lösung, auch wenn viele kreative Ansätze erst durch das Remote-Office entstanden sind. «Als Manager ist es dein Job ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeiter selbst motivieren», so André Lüthi von Globetrotter. Einigkeit herrscht darüber, dass es wichtig ist, die Perspektive nicht zu verlieren.

### **Über Fit For Management und den Swiss Management Run**

Das Symposium Fit For Management und der Swiss Management Run bieten Managern jährlich eine exklusive Plattform, um Sport zu treiben und sich mit anderen Führungskräften auszutauschen. Nach dem Symposium und dem Run steht das Networking im Vordergrund des Events. Arosa bietet den

Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit zu individuellen Geschäfts-Meetings und Incentives.  
Weitere Informationen unter: [www.management-run.ch](http://www.management-run.ch)

**Rückfragehinweis für Medien:**

ESB Marketing Netzwerk AG | Brunneggstr. 9, Postfach 519 | CH-9001 St. Gallen  
Tel. +43 676 83521617 | [griessenboeck@esb-online.com](mailto:griessenboeck@esb-online.com)