

Buchrezension:

Funktionieren kann ich besonders gut. Wartungsanleitung für MEHR Gesundheit, MEHR Leistungsfähigkeit, MEHR Lebensfreude.

Autorin:

Mag. Gabriele Kypta Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach, Kinesiologin www.gabriele-kypta.at
Erschienen Nov. 2015, R.G. Fischer Verlag Frankfurt, ISBN: 978-3-8301-9752-2, Preis € 29,70 (Ö)

Stichworte/Themen: Riskmanagement, Wartung und Instandhaltung des Menschen, Gesundheitsprävention, Stressmanagement, gesund führen, Resilienz, Erfolg, Leistungsfähigkeit, Arbeitsfreude, Lebensfreude, gute Beziehungen, Balance aller Lebensbereiche.

Die Autorin nähert sich dem Thema Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention in einer polarisierenden Metapher: Funktionieren! Wer will schon funktionieren?! Eigentlich wir alle. Jeder von uns hat Gründe sich anzustrengen und seinen Job zu erledigen. Funktionieren ist für eine Maschine etwas Gutes. Natürlich wollen wir, dass Maschinen funktionieren. Niemand würde vom Fuhrpark oder von den Produktionsmaschinen im Werk verlangen „Jetzt reißt euch mal zusammen. Wir haben keine Zeit für Wartung und Instandhaltung!“ Selbstverständlich wissen wir, dass Geräte gepflegt werden müssen, damit sie lange und effektiv funktionieren.

Mit vielen Tipps und einer klaren Struktur begleitet die erfahrene Beraterin die Leserschaft durch das Erkennen der aktuellen persönlichen Risiken und deren Priorisierung. Unpolemisch und ohne erhobenem Zeigefinger erfahren wir, dass wir bei allem Engagement auch auf unsere Beziehungen und unser Selbst (unseren inneren roten Faden) achten müssen, um möglichst lang bestens zu funktionieren und dann auch noch in der Pension gesund zu sein.

Locker und mit Augenzwinkern werden wir darauf hingewiesen, dass kleine und kleinste Einheiten in Richtung Instandhaltung schon zu guten Ergebnissen führen.

Kypta schlägt eine Brücke zwischen neuesten Forschungsergebnissen und brauchbaren handhabbaren Werkzeugen zur nachhaltigen Gesundheitspflege. Wir müssen nicht unbedingt Schafe züchten und uns ständig abgrenzen oder Nein-Sagen lernen. Mit ihrer Schnipseltechnik zeigt sie, wie in kleinen und kleinsten Schritten viel Gesundes möglich ist. Mit der Entdeckung der Couchanziehungskraft und ihrer verstärkenden oder vermindernden Faktoren (wie z.B. Couchbequemlichkeit oder Besuch der Schwiegermutter) bekommen wir Schwung um in kleinen aber stetigen Schritten laufend für unsere Gesundheit zu sorgen. Damit wir lange etwas von uns und unserem Leben haben.

Kontakt:

Mag. Gabriele Kypta
www.gabriele-kypta.at
office@gabriele-kypta.at
handy: 0664/2627509

Alle Maschinen und Geräte werden gewartet. Risiken werden eingeschätzt und überwacht. Und zwar im gesamten Unternehmen. Es werden Wartungsverträge und Servicepartner einbezogen und niemand steht vor dem ungepflegten Fuhrpark und schreit die Fahrzeuge an: »Jetzt strengt euch mal an!« Wir engagierte und leistungsorientierte Menschen arbeiten mit dieser Strategie. Wir verlangen von uns durchzuhalten, ohne effektive Services oder Risikomanagement. Einfach so, mit dem eisernen Willen durchzuhalten. Doch wie eine Maschine, die nicht gewartet wird, plötzlich nicht mehr funktioniert, so kann auch ein Mensch plötzlich »betriebsunfähig« werden. Läge es da nicht nahe, den eigenen Kräften Wartungs- und Instandhaltungsmaßnahmen angeeignet zu lassen?

Die Autorin nähert sich dem Thema genau aus dieser Warte. Auch und gerade eher technisch orientierte Macher und Erfolgsmenschen finden überraschend plausible Erklärungen und effektive Tipps zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude.



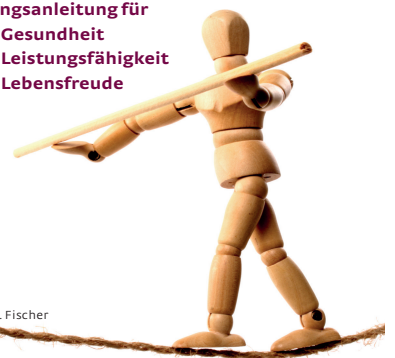
© Picture Events, Fotoagentur



Gabriele Kypta: Funktionieren kann ich besonders gut

Gabriele Kypta FUNKTIONIEREN KANN ICH BESONDERS GUT

Wartungsanleitung für
MEHR Gesundheit
MEHR Leistungsfähigkeit
MEHR Lebensfreude



R. G. Fischer