



Privatleben

.WOHNEN

Maisonette, Madrid

Smart Home

.PERSÖNLICHKEITEN

Maria Porro im Porträt

Pia A. Döll im Gespräch

.TREPPEN & TÜREN

Produktneuheiten

Materialakademie

MIT DER INNENARCHITEKTUR ZU MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG BEITRAGEN

KRISENFEST DURCH MENTALE STÄRKE

Innere Standhaftigkeit kann im Job und in Krisenzeiten sehr hilfreich sein. Sie formt sich individuell, lässt sich stärken und erlernen. Resilienz-Coach Eva Hofmann erläutert, wie auch die Innenarchitektur zu mehr Ausgleich im Alltag beitragen kann.

Fühlen Sie sich oft wie ein Jongleur, weil Sie so vieles gleichzeitig in Bewegung halten? Ihren Berufsalltag und Ihr Leben als Innenarchitekt oder Architekt verbinden Sie mit Stresssituationen? Sie hasten von einem Termin zum nächsten: Baustelle, Bauherr, Bauamt. Der Abgabetermin Ihrer Präsentation rückt näher. Während des Kundengesprächs bricht der Zoom-Call weg, es folgen hektische fünf Minuten inklusive Herzrasen. Um die Website sollten Sie sich auch noch kümmern. Obwohl die Digitalisierung Sie in Ihrem Tun unterstützen soll, fühlen Sie sich gehetzt, weil der Arbeitstakt viel

schneller scheint als früher. Dazu kommen oft steigende Baukosten, Wettbewerbsdruck, Handwerker- und Fachkräftemangel sowie preissensible Kunden. Für Hobbys, Sport und Familie bleibt meist weniger oder gar keine Zeit. Die Folgen können Frust, Erschöpfung und schlimmstenfalls ein Burnout sein.

Wie also umgehen mit akuten Überlastungssignalen? Das Gespräch mit Eva Hofmann soll verschiedene Anregungen bringen. Die Gründerin von Recreative Interior ist spezialisiert auf „entschleunigende Innenarchitektur“. Als Coach berät sie Branchenkollegen, Privat- und Geschäftskunden. ←

Eva, wie stressrobust bist du? Wie findest du im Berufsalltag deine Mitte?

Ich bin ziemlich resilient, weil ich im Lauf der Zeit viel an mir gearbeitet habe. Einfach deshalb, um das große Pensum einer Innenarchitektin dauerhaft gut stemmen zu können. Aus meiner Sicht ist das ein lebenslanger Lernprozess. Es gibt immer wieder neue Herausforderungen, die einen an die Grenzen bringen. Kraft schöpfe ich beim Spaziergehen in der Natur, Tanzen oder beim Meditieren.

Welches sind die größten Stressfakten deiner Kunden?

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Innenarchitektin in allen Leistungsphasen sind das zum Beispiel die Abgabedaten und damit verbunden die unterschiedlichen Ausschläge des gesamten Arbeitspensums nach oben. Dazu kommt die ständige Umstellung auf neue Situationen und Menschen.

Während der Entwurfsphase sitzt einem der Präsentationstermin im Nacken. In der Bauphase ist es die Koordination von Gewerken, Handwerksbetrieben und Auftraggebern. Das erfordert zudem viel Geschick und Feingefühl in der Kommunikation.

Kann man Gelassenheit lernen? Welches sind die effektivsten Stell-schrauben?

Ja, Resilienz lässt sich trainieren. Zunächst sollte man sich die eigenen Grenzen bewusst machen. Das versetzt einen in die Lage, rechtzeitig Maßnahmen zu ergreifen, sich etwa für ein komplexes Projekt Unterstützung zu holen. Außerdem sollte man Erholungspausen einplanen – egal, ob im privaten oder beruflichen Kontext. Mit den Jahren kommt die Gelassenheit, da Aufgaben routinierter ablaufen. Es hilft, sich in einer stressigen Situation klarzumachen, was denn im schlimmsten Fall passieren kann.

Meistens ist das gar nicht so tragisch, wie es sich unser Kopf ausdenkt.

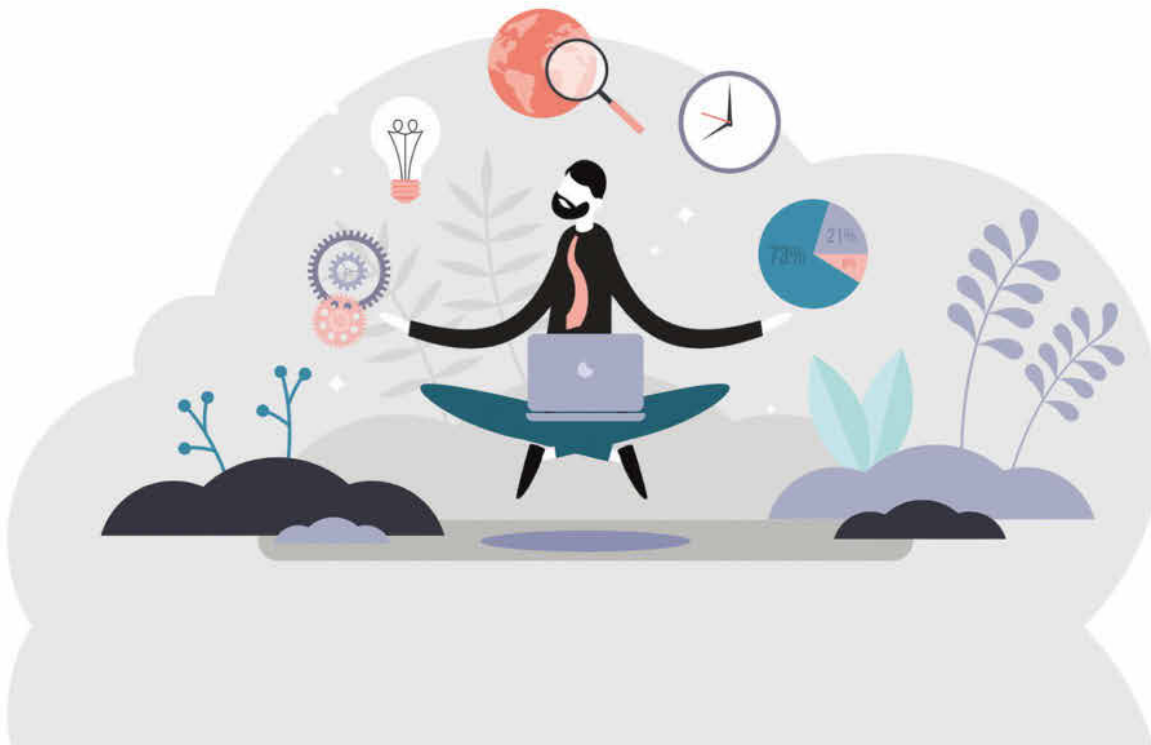
Tief durchatmen, und zwar bis in den Bauch und dabei länger ausatmen als einatmen. Das wirkt meist Wunder, denn damit beruhigen wir sofort unser Nervensystem. Diese kleine Atempause hilft uns, nicht aus dem Affekt heraus zu handeln, sondern erst unsere Gedanken zu sortieren.

Du bietest Coachings an in Sachen Resilienz, Workflow und Sichtbarkeit. Wie spielen die Faktoren zusammen und wie fördert das insgesamt die innere Stärke?

Dabei geht es um die drei Säulen Mindset, Strategie und Energie. Denn sie tragen ein profitables Business: Wir können nur dann dauerhaft gute Arbeit leisten, wenn wir uns Überzeugungen antrainieren, die uns dabei helfen, das Berufsleben resilient zu meistern. Wichtig ist auch, auf die uns zur Verfügung stehende Energie



Die Serie „Aus der Praxis“ präsentiert Hintergrundwissen, das Ihnen jenseits Ihrer Fachkompetenz zum Erfolg verhelfen wird. Mehr unter: info.md-mag.com/karriere



Ute Latzke ist Kommunikations-expertin für die Architekturbranche, Autorin und Bloggerin. Sie konzipiert Texte für Websites und Fachmedien. Als empathische Komplizin hilft sie ihren Kunden, authentisch zu kommunizieren und digital sichtbar zu werden.
www.utelatzke.com

In der Materialkunde bezeichnet Resilienz Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Bei Menschen ist es die Fähigkeit, Stress oder Krisen gelassen zu begegnen, zu bewältigen und oftmals sogar daran zu wachsen.

zu achten: Geht es uns gut, geht es auch unserem Geschäftsleben gut – und umgekehrt. Das erfordert ausreichende Pausen sowie einen guten Workflow. Kurzum: Wie kann ich meine Aufgaben so einfach, zielführend und effektiv wie möglich erledigen? Zu dieser Strategie gehört auch die Sichtbarkeit.

Sie hilft uns einerseits, potenzielle Kunden zu erreichen. Andererseits werden wir nahbarer und bauen Vertrauen auf, sodass Menschen gerne mit uns zusammenarbeiten wollen. Manche von uns müssen dafür ihre Komfortzone verlassen und sich auf neue, ungewohnte Wege begeben – etwa Social-Media-Kanäle nutzen. Aber es lohnt sich! Denn gerade durch einen digitalen Auftritt lernen wir, uns zu öffnen und sicherer in der Kundenkommunikation zu werden. Das wirkt sich langfristig positiv auf unseren Geschäftserfolg aus. Wenn wir unsere Sichtbarkeit strategisch steigern, zie-

„Durch die Raumgestaltung Entschleunigung bewirken“

hen wir passende Kunden und mehr Aufträge an. Somit überstehen wir Krisen besser.

Dein Ansatz steht für entschleunigende Innenarchitektur. Was ist damit gemeint?

Ich habe mich während meines Masterstudiums 2015 intensiv mit dem Thema Entschleunigung beschäftigt. Auch deshalb, weil ich mich selbst nach mehr Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag sehnte. Durch umfassende Recherche fand ich heraus, dass Menschen sich am besten in einer natürlichen Umgebung entspannen. Das nenne ich „Gestaltung mit allen Atmosphärenbildnern“. Ich

betrachte Innenarchitektur ganzheitlich und arbeite mit Licht, Akustik, Farben, Materialien und Düften. All das wirkt sich positiv auf Räume und unsere Sinne aus. „Recreative“ bedeutet in diesem Zusammenhang, gezielt solche Wohlfühlorte zu schaffen und aufzusuchen, die uns entschleunigen und wieder zurück zur Kreativität und Leistungsfähigkeit finden lassen. ←

MEINE DREI TIPPS ZUR ENTSPANNUNG

- 1. Mein Tageslichtwecker, der mich sanft aufwachen lässt und abends entspannt in den Schlaf begleitet.**
- 3. Atemübungen und Meditation.**
- 3. Spaziergänge in der Natur, auch wenn es nur zehn Minuten im Grünen sind. Danach folgt ein leckerer Kräutertee.**



Eva Hofmann (bdia / BYAK) ist M. A. Innenarchitektin, Coach für Gestalter und Gründerin des Podcasts „Innenarchitektur Wissen“. www.recreative-interior.de