



Extra Ballast

Ausgabe 025 / 20.12.2010

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten geht es ja nicht nur ums Schenken, das mal Freude bereitet und mal den Ballast-Anteil des Lebens in Form von unwegwerfbarem (da Geschenk) Unbrauchbarem erhöht. Es geht auch ums Essen. Und ums Dickwerden.

Das hat unweigerlich die Diätwelle nach Weihnachten und – weil Diäten nun mal nicht langfristig helfen – ein paar Monate später die Diätwelle zur Bikini- und Badehosensaison zur Folge.

Übergewicht wird als Ballast empfunden.

Nun wollen wir hier gar nicht die gerade wieder umgeschwungene Diskussion zum Thema „Leichtes Übergewicht ist gesund“ fortführen. Sondern unseren Gedanken, dass Ballast etwas Stabilisierendes hat, und zwar auch beim Körpergewicht.

Da wünscht sich so mancher, endlich wieder das Gewicht früherer Jahre auf die Waage zu bringen. Ist das Ziel jedoch erreicht, merkt man, dass einem auch im übertragenen Sinne Gewicht fehlt. So berichtete eine Klientin, die nach einer schweren Grippe überrascht und zunächst erfreut feststellte, dass ihr die Hosen von vor zehn Jahren wieder passten, davon, dass sie sich am ersten Tag zurück im Job geradezu unsichtbar gefühlt habe. Der virtuelle Raum, den sie einnahm, die Präsenz und auch ihre Autorität hatten sich spürbar verändert. Es brauchte Monate, bis sie sich daran gewöhnt hatte und sich selbst nur als „zehn Jahre leichter“ und nicht als „Leichtgewicht“ empfand und bis sie das Gefühl hatte, die Stimme trage wieder wie vorher.

Nicht umsonst kennt unsere Sprache neben „dick“ auch Wörter wie „stattlich“. Nun raten wir natürlich nicht, man solle lieber rund bleiben, wenn man sich mit seinem Gewicht nicht wohl fühlt oder es gar ungesunde Dimensionen angenommen hat, nur um sozusagen die

eigene Position nicht zu gefährden. Aber man kann eben auch beim Erreichen erwünschter Ziele auf unerwartete Nebenwirkungen gefasst sein.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2010 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.