

Vom Entschluss *glücklich zu sein*



Susanne Ertl überrascht immer wieder, wie wenig Menschen um ihre Bedürfnisse wissen. Seit einer Grenzerfahrung vor acht Jahren kennt sie ihre eigenen genau.

Consulting Unternehmensberaterin Susanne Ertl war zehn Jahre lang im mittleren Management tätig. Eine gekippte Work-Life-Balance zwang sie zu einer Auszeit. Der Schritt in die Selbstständigkeit bescherte ihr mehr Lebensqualität – dank effizienter Selbstorganisation.

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ Mit ihrem Lieblingszitat des französischen Philosophen Voltaire lässt sich auch die Karriere von Mag. Susanne Ertl gut umschreiben. Nach 18 Jahren in zwei namhaften Konzernen - davon 10 Jahre in Führungspositionen im Finanzbereich - machte sich die studierte Betriebswirtin Ende 2013 selbstständig. Unternehmensberatung, Wirtschaftsmediation und systemisches Coaching bilden seither das berufliche Standbein der Ex-Managerin. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit als Coach sind der Umgang mit Stress, Leistungsfähigkeit und Regeneration. Inhalte, zu denen sie einen sehr persönlichen Bezug hat: „Ich bin beruflich wie privat weit über meine eigenen Grenzen gegangen und habe vergessen, was wirklich wichtig ist im Leben. Bis mir mein Körper Ende 2007 die rote Karte gezeigt hat. Anfangs dachte ich, wenn ich mir zwei Wochen frei nehme, passt alles wieder. Im Urlaub haben sich die Symptome aber noch verstärkt.“ Aus zwei Wochen sind schließlich vier Monate Pause geworden. Nach schrittweisem Wiedereinstieg in ihren Führungsjob begann Susanne Ertl Ausbildungen zu absolvieren, um Menschen in schwierigen Situationen begleiten zu können.

Strategien gegen Überlastung

Diese Erfahrung hat sie gestärkt und war Grundstein für die Entscheidung, Jahre später den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. „Mir war bewusst, worauf ich mich einlasse. Gerade bei EPU werden hohe Zugeständnisse zugunsten des Berufes gemacht, da sie alles selber machen. Trotzdem habe ich heute mehr Lebensqualität.“ Wie organisiert sich also eine Einzelpersonenunternehmerin möglichst effizient und gesund? „Indem sie sich überlegen, was sie selber machen müssen und wo sie sich besser Unterstützung holen. Als Führungskraft und Zahlenmensch war ich organisationstechnisch gut vorbereitet, Lehrgeld musste aber auch ich bezahlen.“ Marketing und Vertrieb bewerkstelligt sie über Kooperationen mit KollegInnen und intensives Networking. Von den Erfahrungen anderer möchte sie ganz bewusst profitieren. Zudem greift die Neo-Unternehmerin gerne auf die vielfältigen Angebote der WK Wien zurück, wie z.B. Workshops und die Nutzung von Räumlichkeiten zur Akquisition. Zeitmanagement, Disziplin und die fokussierte Erledigung von Aufgaben sind für sie unabdingbar. Von Multitasking hält Susanne Ertl seitdem sie sich mit Gehirnforschung beschäftigt nichts mehr. Sie nutzt lieber die Kraft der Pausen. „Nicht immer nur sehen, was noch unerledigt ist, sondern auch, was bereits alles geleistet wurde.“ Wünschenswert wäre aus ihrer Sicht auch die stärkere steuerliche Honorierung von Gesundheitsvorsorge. „Entscheidend ist auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten und bewusst Regenerationsphasen einzuplanen. Schließlich können wir uns online keinen neuen Körper bestellen“. Achtsamer Umgang mit sich selbst lautet die Devise von Susanne Ertl, denn: „Wer achtet auf mich, wenn nicht ich?“



Zu viel Stress macht nicht nur krank, sondern schädigt auch Gehirnzellen und beschleunigt den Alterungsprozess. Prävention ist daher ein Schwerpunkt der Arbeit von Susanne Ertl.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, zu viel Stress macht auf Dauer nicht nur krank, sondern schädigt auch Gehirnzellen. Prävention ist daher ein Schwerpunkt der Arbeit von Susanne Ertl.