

Pressemeldung

München, den 26. November 2014

Anselm Bilgri: Unternehmen sollen Weihnachtsfeiern in den Januar legen

Zehn Tipps für mehr Muße in der Vor-Weihnachtszeit

Der frühere Benediktiner sowie Prior von Kloster Andechs und jetzige Unternehmensberater Anselm Bilgri regt an, dass Firmen ihre Weihnachtsfeiern in den Januar legen sollten. „Es gibt in Unternehmen das Jahr über viel berechtigten Grund für Anspannung, die jährliche Feier, bei der die Chefs ihren Mitarbeitern danken und sich erkenntlich zeigen, sollte nicht dazu gehören.“ Für ihn sei es nicht ersichtlich, wieso vor Weihnachten alles so geballt sein müsse, sagte Bilgri, dadurch erzeuge man völlig unnötigen Stress für alle Beteiligten. „Ich selbst habe als Geschäftsführer der Klosterbetriebe die Jahresfeier immer in den Januar gelegt, weil alle vor Weihnachten ohnehin genug um die Ohren haben. Das ist immer sehr gut angekommen.“

Dabei entdecken gerade in letzter Zeit immer mehr Arbeitgeber, wie wichtig regelmäßige Entspannung für die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und die Motivation ihrer Mitarbeiter ist. Die 2013 von Anselm Bilgri und seinen beiden Partnern gegründete Akademie der Muße erlebt seit einiger Zeit eine starke Nachfrage, unter anderem nach passgenauen Inhouse-Seminaren in Unternehmen. Darin werden Führungskräfte und Teams etwa in Achtsamkeit geschult und lernen das Innehalten, das Zurücktreten für einen Augenblick, das Durchatmen, um mit etwas Abstand einen erweiterten Blickwinkel auf ein Geschehen zu bekommen und präsenter zu werden für sich selbst und ihre Umgebung. Anselm Bilgri: „Wir werden verstärkt von Unternehmensleitungen bzw. Personalabteilungen angesprochen, die erkennen, dass Mitarbeiter auf allen Ebenen andauernden Beschleunigungseffekten ausgesetzt sind, die zu einer erhöhten Ausfallquote führen könnten oder schon geführt haben.“

Dabei wären nach Anselm Bilgris Ansicht gerade die Tage im Dezember mit ihren langen Abenden und der Kälte draußen ideal für Muße. Deshalb hat Anselm Bilgri für die Vorweihnachtszeit zehn Tipps gegen den unnötigen Stress in der Vorweihnachtszeit, die kommenden Sonntag mit dem ersten Advent beginnt:

1. Halten Sie sich den Kalender im Dezember möglichst frei, es muss nicht alles bis zum Jahresende erledigt werden.
2. Verreisen Sie mal nicht über Weihnachten und Neujahr, bleiben Sie einfach daheim und tun an den Feiertagen mal – nichts.
3. Vermeiden Sie Einkäufe, die nicht sein müssen, im Januar sind die Geschäfte oft wunderbar leer.

4. Gehen Sie in Kirchen, setzen Sie sich hin, schauen Sie sich um, schließen die Augen und lassen die Stille auf sich wirken. Machen Sie die Augen erst wieder auf, wenn Sie den nächsten Viertelstundenschlag der Turmuhr hören.
5. Verzichten Sie, wenn Sie keine kleinen Kinder haben, generell auf Geschenke und schenken Sie stattdessen Zuwendung: treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Überlegen Sie sich, wer in Ihrer Nachbarschaft Ihre Zuwendung bräuchte.
6. Backen Sie. Weihnachtsbäckerei ist eine wunderbare Muße-Übung, auch für Männer übrigens, wenn man es nicht übertreibt mit der Anzahl der Plätzchensorten.
7. Gehen Sie spazieren anstatt einzukaufen. Schauen Sie sich nicht die Auslagen der Geschäfte an, sondern die Menschen, die sie sehen, die Natur, Ihre Umgebung.
8. Machen Sie die Adventszeit zu etwas Besonderem und verzichten Sie auf etwas, das Sie ablenken kann: auf E-Mails auf dem Smartphone, auf Erreichbarkeit.
9. Nutzen Sie die langen Abende, suchen Sie nicht nach Aktivitäten außerhalb des Hauses, sondern genießen Sie es, wenn Sie vom Dunkelwerden bis zum Schlafengehen ein Buch lesen können.
10. Und dann noch mein Buchtipp: Im PIPER-Verlag ist vor kurzem unser neues Buch erschienen: Vom Glück der Muße – Wie wir wieder leben lernen. Stöbern Sie darin.



Anselm Bilgri mit Nikolaus Birkl und Georg Reider

Vom Glück der Muße

Wie wir wieder leben lernen

288 Seiten, gebunden

€ 19,99 (D)/€ 20,60 (A)/sFr 28,90

ISBN 978-3-492-05674-8 [WG 1481]

Für weitere Auskünfte:

Evi Hammer

T. +49 172 8202315

E-Mail hammer@akademie-der-musse.de



AKADEMIE DER MUßE

Feldstr. 12a, 82166 Gräfelfing

Tel +49 89 87130008

E-Mail: info@akademie-der-musse.de

www.akademie-der-musse.de