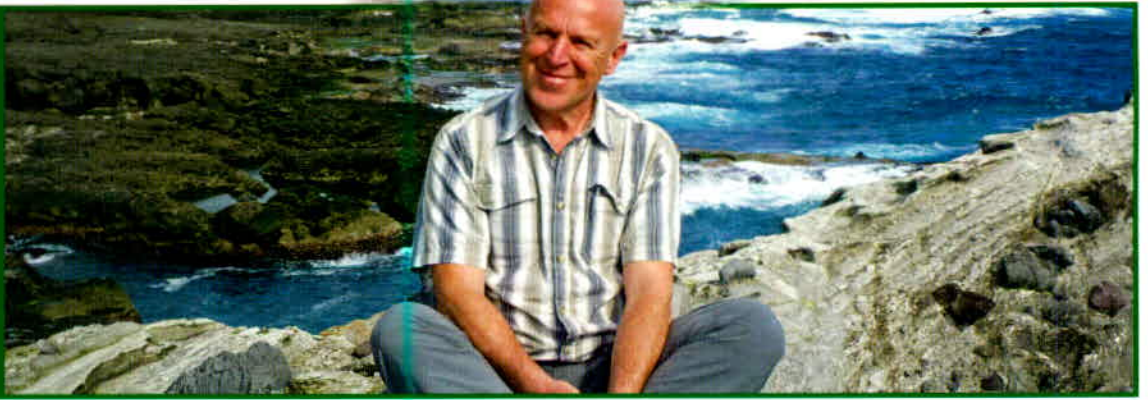


rapunzel *aktuell*

Juli/August
2013

Nachrichten für
den Fachhandel



Inhalt

Seite 1

Joseph Wilhelm: Endlich einmal Auszeit nehmen

Seite 2

Editorial

Fortsetzung Joseph Wilhelm: Endlich einmal Auszeit ...

Seite 3

Der Umwelt zuliebe - schlankere Aussendung

BioWest und BioOst

Tipps und Termine

Rapunzel in der Presse

Impressum

Seite 4-6

Vegetarische Ernährung: Vegetarisch oder vegan leben: Eine Innovation? Vegetarische Ernährungsformen
Ein Jahr Jedes Essen zählt

Seite 7

Der Internet-Tipp

Rapunzel Türkei-Projekt in bewegten Bildern

Seite 8-9

Joachim Gauck genießt HAND IN HAND-Kaffee

„More than honey“ wirft Fragen auf

Seite 10-11

Warenkunde Mandeln

Seite 12

Schlager der Woche

Jetzt auch in 500g

Die beliebte PRIMA Omega-3 jetzt auch in der 500g Vorteilspackung - ideal für Familien!



NEU!

RAPUNZEL

Endlich einmal Auszeit nehmen

Ein Sabbatical kann mich und mein Unternehmen weiterbringen

von Joseph Wilhelm, Geschäftsführer von Rapunzel



„Gönn' dir ne Auszeit“ - so lautet der Titel eines Buches der Kabarettistin Sissy Perlinger. Das klingt beinahe so, als wäre eine „Auszeit“ ein Luxus.

Dass dem nicht so ist, zeigt der im anglo-amerikanischen

Sprachgebiet dafür gebräuchliche Begriff „Sabbatical“. Dieser aus dem jüdischen abgeleitete Begriff drückt aus, dass es dort seit alters her üblich war, sich jedes siebte Jahr eine schöpferische Pause zu gönnen. Diese war vor allem auch dazu gedacht, sich außerhalb der täglichen existenziellen Tätigkeiten Zeit zu nehmen für die innere, seelisch-geistige und spirituelle Entwicklung.

Da mir das Leben gerade eine zweite Auszeit von fünfeinhalb Monaten geschenkt hat und diese erst ein paar Wochen zurückliegt, möchte ich gerne über meine Erfahrungen berichten.

Eine erste Auszeit von viereinhalb Monaten

eine Auszeit vom täglichen Tun und für mich Höhepunkte meines Lebens, aber zeitlich geriet ich dadurch noch mehr unter Druck.

Nachdem einige große Themen abgearbeitet waren und ich für mich kein bestimmtes Renten-Eintritts-Alter festgelegt habe, war mir im letzten Jahr klar: Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, eine zweite Auszeit in die Tat umzusetzen. Das ist wohl der schwierigste Teil an so einem Projekt: Sich selbst darauf festzulegen und dann auch Ernst damit zu machen. Einfach und leicht ist es ja nie, da die meisten von uns doch mehr oder minder streng in einen privaten und beruflichen Alltag eingespannt sind.

Da entsteht dann auch der erste Lerneffekt in dieser Hinsicht. Es wurde mir klar, es ist einzig und allein meine Eigenverantwortung, so eine Entscheidung zu treffen und auch umzusetzen. Normalerweise wird uns niemand in eine Auszeit schicken. Glücklicherweise unterstützten mich

meine KollegInnen sehr bei diesem Vorhaben.

Selbstredend können wir nicht einfach abhauen im Sinne von H.P. Kerkelings „Ich bin dann mal weg“. So hat sich

„So eine Auszeit ist dann auch etwas grundverschieden anderes als ein Urlaub. Urlaub heißt für die meisten Menschen ja auch Urlaub von sich selbst, eine Auszeit das Gegenteil davon.“

konnte ich mir im Jahr 2000 einrichten - nach 27 Jahren Arbeits- und Familienleben nonstop.

Die Erfahrungen meiner ersten Auszeit waren derart positiv für mich und auch für die Firma, dass ich mir vorgenommen hatte, alle fünf oder sechs Jahre meines weiteren Lebens und Arbeitens so eine kreative Phase zu verwirklichen. Aus dem zweiten Versuch wurden dann die Genfrei Gehen-Märsche. Diese waren zwar auch

bei meinen beiden bisherigen Auszeiten gezeigt, dass diese Vorbereitungszeit mit die fruchtbarste der ganzen Auszeit war. War es mir doch ein Anliegen, „reinen Tisch“ zu machen, Leichen aller Art im Keller auszubuddeln und offene Themen im Arbeits- und Sozialleben vorher abuarbeiten, um entspannt in die Auszeit gehen zu können. In beiden Auszeiten war klar, dass ich mich vollständig aus dem Firmengeschehen zurückziehen

Fortsetzung auf Seite 2

Wir machen Bio aus Liebe.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein irisches Sprichwort sagt „Als Gott die Zeit machte, hat er genug davon gemacht.“ Und trotzdem haben wir häufig das Gefühl, dass uns die Zeit nicht ausreicht.

Vielleicht ein Zeichen dafür, eine Auszeit zu nehmen? Joseph Wilhelm berichtet über seine aktuellen Erfahrungen.

Zeit für eine Tasse Kaffee? Das Bürgerfest des Bundespräsidenten wäre die ideale Gelegenheit dazu – wir sind mit unserem HAND IN HAND-Kaffee vor Ort.

Zeit für vegetarische Ernährung? Die Geschichte des Vegetarismus und viele weitere interessante Informationen finden Sie in unserem Lesethema ab Seite 4.

Und wenn Sie noch ein wenig Zeit haben: die Warenkunde über Mandeln (Seite 10) ist sehr informativ und unbedingt lesenswert.

Ich wünsche Ihnen eine anregende und angenehme Lesezeit!

Herzliche Grüße

Eva Kiene

Eva Kiene
Redaktionsleitung

Fortsetzung von Seite 1 - „Endlich einmal Auszeit nehmen“

würde. Wir hatten vereinbart, dass ich nur in wirklichen Notfällen per Email erreichbar sein würde. Eine Auszeit, in der mensch regelmäßig mit Firma oder Familie kommuniziert, ist für mich undenkbar. Denn leiseste emotionale Zwischentöne holen einen zurück von der Reise zu sich selbst in die Niederungen des Alltags.

So eine Auszeit ist dann auch etwas grundverschieden anderes als ein Urlaub. Urlaub heißt für die meisten Menschen ja auch Urlaub von sich selbst, eine Auszeit ist das Gegenteil davon. Es ist vielmehr eine Reise zu sich selbst und diese kann ich jedem Mitmenschen nur wünschen und empfehlen.

Die Kernfragen des Lebens

Kernfragen wie: Wo stehe ich in / mit meinem Leben? Was tue ich da jeden Tag? Ist das noch mein Ding? Ist meine Partnerschaft noch eine fruchtbare? Und was steht noch an in meinem Leben und Arbeiten? Diese Fragen sind wünschenswerte Konfrontationen mit uns selbst und können üblicherweise nicht an einem Wochenende abgearbeitet werden.

Beide Auszeiten habe ich für mich auch genutzt, um mein Sozialleben auf Stand zu bringen, Freundschaften zu pflegen und alte Freunde zu treffen. Unser Eingespanntsein in den Alltag lässt uns leider häufig zu wenig Freiraum.

Sicherlich bin ich kein Einzelfall mit meiner Wahrnehmung, dass ich häufig hinter meinem eigenen Leben und dem eigenen Älterwerden herlaufe. Diesen schnellen Zeitenlauf für eine Weile zu unterbrechen, ist eines der größten Auszeit-Benefits.

Mir persönlich war es dann auch ein Anliegen, mein materielles Umfeld im Haus und auf dem Hof zu entrümpeln und zu entsorgen. Materie will ja immer Zuneigung. Und so heißt Ent-Sorgen für mich auch, sich vieler Sorgen zu entledigen, um mehr Zeit für meine Mitmenschen zu haben.

In beiden Auszeiten kam mir zugute, dass ich sie mit größeren Wanderungen beginnen durfte. Das erste Mal waren es 1000 km Jakobsweg, das

zweite Mal der lykische Weg an der türkischen Südküste. Lange laufen führt am Ende meist zu sich selbst.

Corporate Identity ist nicht käuflich

Ich spüre gerade, wie ich vieles gerne länger ausführen würde, was aber hier aus Platzgründen nicht möglich ist. Unbestritten sind die persönlichen Vorteile, die Klärung vieler Fragen und Themen, die uns beschäftigen. Dies ist hilfreich zur Klärung der eigenen Lebenssituation, aus der ja wiederum unsere Selbstmotivation entspringt. Für mich war es auf jeden Fall in beiden Auszeiten offen, ob und wie ich mich wieder ins Firmengeschehen einbringen würde.

Und da die sogenannte „Corporate Identity“ einer Firma nicht käuflich ist, sondern immer nur durch das eigene Vorleben *gläubwürdig entsteht*, ist diese Auseinandersetzung mit sich selbst für Führungskräfte unabdingbar. Für viele Firmen ist jedoch der Wert einer Auszeit für Mitarbeitende fraglich.

Alle UnternehmerInnen wünschen sich engagierte und motivierte Mitarbeitende. Dies setzt voraus, dass auch diese nach langen und ununterbrochenen Arbeitsphasen die Möglichkeit haben sollten, persönliche Fragestellungen zu bearbeiten und Entwicklungsschritte machen zu können. Dies ist im Arbeitsalltag meist schwer realisierbar. Die

Klärung persönlicher Themen wird entweder zu einem eindeutig verstärkten Engagement oder im extremen Fall zu einer Trennung vom Unternehmen führen. Klarheit ist immer der bessere Weg und letztlich zum Vorteil von Mitarbeitenden und dem Unternehmen.

Pro-aktive Entscheidungen treffen

Den kleinen Bericht über die Vorteile einer Auszeit bringe ich auch gerne an dieser Stelle mit der Wahrnehmung, dass die Bio-Branche und der Fachhandel im Speziellen einem unvermeidlichen Veränderungsprozess unterliegen. Den eigenen Umgang damit bewusst anzuschauen und pro-aktive Entscheidungen zu treffen, lässt sich hervorragend mit einer Auszeit verbinden.

