

1. Dezember 2021

## Die Sonntagabenddepression

**Am Freitagabend beim Einkauf spielt er den König, am Samstagnachmittag beim Flanieren in der Stadt den Kaiser, Sonntagmorgen beim Brunch den lustigen Gaukler und dann so ab Spätnachmittag vergehen diese Euphorien. Den Sonntagabend verbringt er missmutig mit dem Tatort vor dem TV und geht danach wortlos ins Bett. So schilderte mir unlängst eine Freundin die Situation ihres Ehemannes, welcher im Topkader eines Dienstleistungs-KMU arbeitet.**

Klar, für viele Menschen ist der Montagmorgen nicht unbedingt der beliebteste Zeitpunkt der Woche. Im Gegenteil, wenn das Arbeitsleben wenig Erfüllung oder sogar Frust bringt, verschwendet man wertvolle Lebenszeit. Oder anders ausgedrückt, leben viele Menschen fürs Wochenende, wo sich sozusagen das "zweite Leben" für sie abspielt. Sie bekommen zwei Tage frei von der Arbeit, die viel Energie verbraucht und wodurch sie sich immer mehr von sich selbst entfernen. Zwei verschiedene Leben leben, das muss nicht sein. Auch das Gegenteil, die Verschmelzung des privaten mit dem beruflichen Leben, wie es in neuen Berufsbildern, wie z. B. Influencer, Blogger, Youtuber sehr oft vorkommt, birgt Gefahren, welche nicht selten zu psychischen Störungen oder einem Burnout führen können. Um das Leben wirklich zu leben, muss man seine Arbeit gerne machen und Erfüllung darin finden. Man könnte die Sache auch umkehren und sagen, dass der Sonntagabend eigentlich ein ganz toller Abschluss der Woche ist, an welchem Sie sich auf den kommenden Montag freuen, um Freude, Befriedigung und Erfüllung in Ihrem Job erleben zu dürfen.

Wenn Sie sich jetzt überlegen, was Sie denn ändern sollten und noch alles machen könnten oder möchten und wie Sie die Sachen angehen und umsetzen wollen, ist es Zeit für eine begleitete, professionelle Standortbestimmung oder ein Karrierecoaching.



Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung:

Walter Burkhalter

[Teilhaber und Verwaltungsrat](#)

Grass & Partner AG, Tel: 044 389 88 66, Mail: [bern@grassgroup.ch](mailto:bern@grassgroup.ch)

\*\*\*

[Über Grass & Partner](#)

Grass & Partner AG ist das führende Unternehmen im Trennungsmanagement auf Geschäftsleitungs- und Kaderstufe in der Schweiz. Das Out-oder Newplacement-Coaching basiert auf folgenden vier Prinzipien:

1. Es ist ein klar strukturierter Prozess mit offener, transparenter Kommunikation über einen definierten Zeitraum oder bis zum erfolgreichen Start in einer neuen Position oder in die Selbstständigkeit

2. In intensiver und fordernder Zusammenarbeit, gesteuert durch den persönlichen Berater, werden die Kandidaten – aufbauend auf der Kenntnis ihres Potenzial-Portfolios – schrittweise darauf vorbereitet, sich selbst im Arbeitsmarkt zu positionieren und zu vermarkten.

3. Die persönlichen Grass & Partner-Berater sind erfahren und bewährt. Sie alle kennen die Unternehmensrealität durch eigene, mehrjährige Praxis in Managementfunktionen.

4. Auf der Basis eines engen Vertrauensverhältnisses können Kandidaten nicht nur auf das fundierte Know-how des persönlichen Beraters, sondern auch auf das weitläufige Grass & Partner-Netzwerk in der Wirtschaft zugreifen.

Grass & Partner unterstützt jährlich über 500 Persönlichkeiten auf Geschäftsleitungs- und Kaderstufe sowie Fachspezialisten auf ihrer neuen Jobsuche begleitet und dafür durchschnittlich sechs Monate für das Outplacement bis zur erfolgreichen Lösung aufgewendet.

Grass & Partner verfügt über Standorte in Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Zug, Luzern sowie über Kooperationspartner in Genf und Lausanne mit internationaler Ausrichtung. Weitere Informationen: [www.grassgroup.ch](http://www.grassgroup.ch)