Wie bleibst du gesund und leistungsfähig? VDH-Mitglieder teilen Tipps und Strategien

Wie schaffen wir es, trotz ständigem Druck und steigender Arbeitsbelastung gesund und leistungsfähig zu bleiben? Elisabeth Erber hat sich bei VDH-Mitgliedern umgehört und erfahren, welche Strategien und Führungsstile funktionieren, um Überforderung zu vermeiden. Ausserdem erhielt sie nützliche Techniken und Tipps, wie man strukturierter und fokussierter arbeiten kann.

Elisabeth Erber, Geschäftsführung VDH

Noch mehr, noch länger, noch schneller»

Wenn sich die Arbeit häuft, neigen wir dazu, noch mehr, noch länger und noch schneller arbeiten zu wollen. Das war mein Weg – und ich bin kläglich gescheitert. Warum? Je mehr ich arbeitete, desto mehr Arbeit kam auf mich zu, je länger ich arbeitete, desto erschöpfter, unausgeglichener und unzufriedener war ich, und das in Kombination mit «noch schneller arbeiten» führte zu Druck, Stress, Fehlern und irgendwann zum Zusammenbruch.

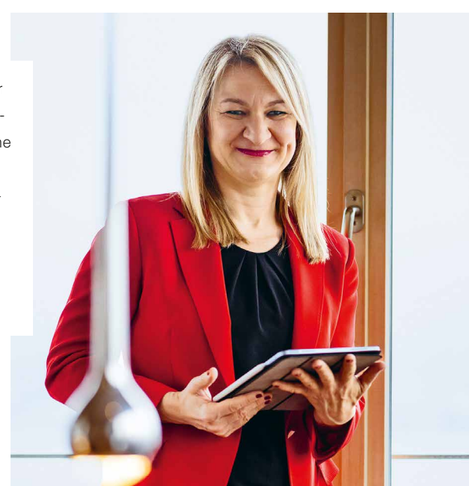
Zeit, Prozesse und Tools

Je mehr Arbeit auf uns zukommt, desto wichtiger wird es, die eigene Arbeits- und Freizeit zu planen, Prozesse zu automatisieren, die richtigen Tools zu verwenden und die richtigen Mitarbeitenden zu wählen. Es ist eine Kombination aus sich selbst anders organisieren, Zeitfresser erkennen, Prozesse überdenken und abwägen sowie die Software, Programme und Apps einsetzen, die wirklich Zeit sparen. Prozesse neu zu organisieren oder neue Tools zu integrieren, kann manchmal sehr aufwändig sein und viel Arbeitszeit verschlingen. Zudem stossen wir manchmal auf Unverständnis bei Gästen und Mitarbeitenden. Aber wenn die Prozesse und Tools – meist ist es eine Kombination aus beidem – erst einmal richtig aufgesetzt sind und die Abläufe funktionieren, gewinnt man wertvolle Zeit.

Ein typisches Beispiel in der Hotellerie ist die Automatisierung der Bank-, Umsatz- und Lohnverbuchung mit Visumsprozess für Lieferantenrechnungen, Reports und Auswertungen. Einmal richtig aufgegleist, erspart das mehrere Arbeitstage und viele unnötige Excellisten und Suchen nach Fehlern.

Mein persönlicher Tipp

Egal, wie viel Arbeit sich anhäuft – wichtig ist, innezuhalten, hinzuschauen, sich zu informieren und sich in Sachen Arbeitsorganisation und Selbstmanagement ständig weiterzubilden, damit man nicht in der «noch mehr, noch länger, noch schneller»-Schleife hängen bleibt. Meistens ist das, was am Anfang schwer ist, das, was es später leicht macht.



Elisabeth Erber Office Management für Vereine und Kooperationen, Gastronomie und Hotellerie, servicekurs.ch

VEREINIGUNG DIPLOMIERTER HOTELIERS-RESTAURATEURE VDH
OFFIZIELLE VERBANDSMITTEILUNGEN

Dennis Kohler, VDH-Mitglied, Lehrgang 48

Kappler Gastro AG, Hüttenzauber, Co-CEO

Die Herausforderungen in der Hotellerie und Gastronomie sind vielfältig und verlangen oft vollen Einsatz von uns Führungskräften. Lange Arbeitstage, das Bedürfnis, immer verfügbar zu sein, und die hohen Erwartungen unserer Gäste und Mitarbeitenden können schnell zu Überforderung führen. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, versuche ich, folgende Strategien im Alltag bewusst anzuwenden:

Klarheit schaffen

Mit meinen Kader-Mitarbeitenden kommuniziere ich offen, in welchen Situationen ich nur in Notfällen gestört werden möchte. Diese Absprache ermöglicht es, sich auf die jeweilige Aufgabe zu konzentrieren, und stärkt gleichzeitig das Vertrauen in ihre Entscheidungsfähigkeit. Sie wissen, wie sie mich erreichen können, wenn es wirklich nötig ist, und wann sie Entscheidungen eigenständig treffen sollten. So bleibt auch meine Erreichbarkeit nachhaltig im Gleichgewicht.

Lösungsorientiert denken und handeln

Anstatt die Rolle einer Problemlösungsstelle für alle Herausforderungen zu übernehmen, sehe ich mich eher als Coach, der seine Mitarbeitenden bei der Lösungsfindung unterstützt. Mein Ziel ist, dass jeder mit eigenen Lösungsansätzen zu mir kommt und nicht nur Schwierigkeiten aufzählt. Dieses Vorgehen fördert nicht nur die Eigenständigkeit, sondern auch Kreativität und Effizienz im Team.

Sich bewusst kleine Pausen gönnen

Auch in stressigen Zeiten ist es essenziell, sich aktiv Momente des Durchatmens zu schaffen. Jeder Mensch hat dabei individuelle Vorlieben, was ihm hilft, neue Energie zu tanken. Für mich kann das ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar ruhige Minuten allein sein. Mein grosser Vorteil ist da sicher, dass ich, wenn ich bei unseren Betrieben aus der Tür laufe, direkt in der Natur bin. Solche Pausen helfen, den Kopf freizubekommen und trotz hohem Druck die Balance zu wahren.

Fokus(zeit)

Für bedeutende Projekte oder Aufgaben plane ich bewusst ungestörte Fokuszeiten ein. In Meetings lege ich grossen Wert darauf, dass alle Beteiligten sich voll und ganz auf die Thematik konzentrieren. Ohne Ablenkungen und Störungen erreichen wir oft schneller konkrete Ergebnisse und Lösungen, was langfristig viel Zeit spart.

Leading by example

Eines meiner Führungsprinzipien lautet: Work smarter, not harder. Es geht darum, effizient zu arbeiten und eine gesunde Mischung zwischen physischer Präsenz und Entbehrlichkeit zu finden. Meine Mitarbeitenden sollen spüren, dass ich präsent und ansprechbar bin, aber gleichzeitig die Freiheit haben, eigenverantwortlich zu handeln. Indem ich vorlebe, wie man organisiert und lösungsorientiert arbeitet, motiviere ich das Team, das Gleiche zu tun. So entsteht eine Arbeitskultur, die auf gegenseitigem Vertrauen und Effizienz basiert.

Andy Gilgen, VDH-Mitglied, Lehrgang 31

work smarter ag – Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Geschäftsführender Teilhaber

Wie ich zum Zeitmanagement kam – und Tipps für Hoteliers

Als ich das Forum Culinaire leitete und gleichzeitig mein kleines UnternehmenDerWeinBAUer.ch gründete, stand ich vor einer grossen Herausforderung. Meine Familie wuchs, die beruflichen Projekte häuften sich und ich hatte das Gefühl, dass mir die Zeit davonlief. Die zunehmende Überlastung führte dazu, dass ich nach Lösungen suchte, meine Zeit besser zu organisieren.

In dieser Phase lernte ich Willy Knüsel kennen, den Gründer von work smarter. Sein Ansatz der Arbeitsorganisation und seine Methoden des Zeitmanagements haben meinen Alltag nachhaltig verändert. Mit seiner Unterstützung gelang es mir, die Kontrolle über meine Aufgaben und Prioritäten zurückzugewinnen. Was als einfache Zusammenarbeit begann, entwickelte sich schnell zu einer Geschäftspartnerschaft und einer tiefen Freundschaft. Heute leite ich die work smarter ag und arbeite als Coach und Trainer für Arbeitsmethodik mit dem Ziel, anderen zu helfen, ihren Arbeitsalltag effizienter und stressfreier zu gestalten.

Wenn ich heute an meine Zeit in der Hotellerie zurückdenke, fällt mir auf, wie viel ein gutes Zeitmanagement hier ausmachen kann. In dieser dynamischen Branche, in der immer viele Aufgaben parallel erledigt werden müssen, sind klare Strukturen und Fokussierung der Schlüssel zum Erfolg. Das sind zwei meiner wichtigsten Tipps für Hoteliers:

Feste Zeitfenster reservieren

Auch wenn der Alltag in der Hotellerie oft hektisch ist, ist es wichtig, sich täglich feste Zeitfenster für konzentriertes Arbeiten zu reservieren. Nutzen Sie diese Zeiten für die Arbeit an Projekten, für die strategische Planung oder auch für die Buchhaltung. Unterbrechungen durch E-Mails oder spontane Anfragen sollten vermieden werden, um die volle Konzentration aufrechtzuerhalten. Multitasking ist ein Mythos – durch ständige Ablenkung arbeitet man rund 40 Prozent ineffizienter.

5/3/1-Methode: Kleiner Aufwand mit grosser Wirkung

Eine Technik, die mir besonders geholfen hat, ist die sogenannte 5I3I1-Methode. Am Ende des Arbeitstages nehme ich mir fünf Minuten Zeit. Fünf Minuten, um meinen Arbeitsplatz – der heute komplett digital ist – aufzuräumen und zu reflektieren. Dann drei Minuten, um die drei wichtigsten To-dos für den nächsten Tag festzulegen. Am nächsten Morgen beginne ich mit einer Minute, in der ich die To-dos und Ziele noch einmal durchgehe. Dieses strukturierte Vorgehen hilft mir, klar und fokussiert in den Tag zu starten und nachts besser zu schlafen. Klingt einfach? Ist es auch. Nur die Disziplin, es durchzuziehen, fällt nicht nur mir manchmal schwer.

Diese beiden Tipps sind nur der Anfang. Es gibt viele weitere Methoden, um effizienter zu arbeiten – nicht nur in der Hotellerie.

Präsidiale Gedanken
Hierarchien

Roland Gasche, Präsident VDH

Flache Hierarchien: Sind sie das Allheilmittel für den künftigen Unternehmenserfolg? Vermehrt wird auf dieses Konzept gesetzt, was zeigt, dass es als vielversprechendes Modell für die Zukunft angesehen wird. Leider gibt es bei Veränderung von Hierarchiestufen zunächst aber oft Durcheinander und Konfusion.
Es gibt sehr erfolgreiche Unternehmen, die äusserst steile Hierarchien haben, trotzdem kann der Abbau von Hierarchiestufen sinnvoll sein. Er senkt Personalkosten, verkürzt die Entscheidungswege, erhöht die Reaktionsgeschwindigkeit und bündelt Ressourcen. Um von den Vorteilen flacher Hierarchien und grösserer Handlungsfreiheit zu profitieren, benötigt ein Unternehmen ein klares Konzept sowie konkrete Vorgehens- und Verhaltensweisen für eine erfolgreiche Implementierung.
Egal, wie viele Stufen die Hierarchie hat, entscheidend ist, dass sich jeder, der an der Spitze steht, die Frage stellt: Stehe ich an der Spitze, um zu dienen oder um zu herrschen?

Vanessa Bohnet-Trappen, Lehrgang 49,
The Chocolate on the Pillow Group, F&B-Operations-Manager

Flache Hierarchie als Form der modernen Unternehmensführung in der Hotellerie

Flache Hierarchie: Ein innovatives Führungsmodell für die Hotellerie? Die Hotellerie durchlebt einen ständigen Wandel. Gäste von heute erwarten nicht nur Komfort, sondern auch einzigartige, persönliche Erlebnisse. Diese Ansprüche erfordern nicht nur eine Anpassung des Serviceangebots, sondern auch eine Neuausrichtung der internen Führungsstrukturen. An diesem Punkt setzt Vanessa Bohnet-Trappen an. In ihrer Diplomarbeit «Flache Hierarchie als Form der modernen Unternehmensführung in der Hotellerie», verfasst im Rahmen des Nachdiplomstudiums Hotelmanagement HF (NDS), untersucht sie, wie zeitgemässe Führungsmodelle den Erfolg in der Hotellerie massgeblich beeinflussen können.

Mit fast zwei Jahrzehnten Erfahrung in der Hotellerie hat Vanessa Bohnet-Trappen die Branche aus verschiedenen Blickwinkeln kennengelernt. Diese umfangreiche Praxiserfahrung, ergänzt durch zahlreiche Weiterbildungen während ihrer Karriere sowie ihre jüngst erfolgreich durchgeführte Betriebsübernahme des Aja Zürich City Resorts in das Mercure Zürich City Hotel in ihrer Kaderfunktion als F&B-Managerin, bildet die Grundlage für ihre Überlegungen zur Optimierung betrieblicher Strukturen. Ihr Ziel ist es, aufzuzeigen, wie flachere Hierarchien – also Organisationen mit weniger Entscheidungsebenen – nicht nur die Effizienz steigern, sondern auch die Mitarbeitermotivation und die Zufriedenheit der Gäste nachhaltig fördern können.

Einer der Hauptvorteile flacher Hierarchien, so betont Bohnet-Trappen in ihrer Arbeit, liegt in der schnelleren Entscheidungsfindung. Kürzere Kommunikationswege und eine stärkere Einbindung der Mitarbeiter in wichtige Prozesse schaffen ein agiles und flexibles Arbeitsumfeld. Gerade in der Hotellerie, in der der direkte Kontakt zum Gast von zentraler Bedeutung ist, können solche Strukturen das Serviceerlebnis erheblich verbessern. Mitarbeiter, die sich eingebunden und geschätzt fühlen, treten sicherer auf und tragen wesentlich dazu bei, positive Erlebnisse für die Gäste zu schaffen.

Darüber hinaus hebt Vanessa Bohnet-Trappen hervor, dass flache Hierarchien die Eigenverantwortung und Kreativität der Mitarbeiter fördern. In einem dynamischen Umfeld wie der Hotellerie, wo täglich neue Herausforderungen bewältigt werden müssen, profitieren Unternehmen von einer dezentralen Entscheidungsstruktur. Jedoch warnt sie auch vor den Herausforderungen: Die erfolgreiche Einführung flacher Hierarchien erfordert eine starke Kommunikationskultur, klare Unternehmenswerte und ein hohes Mass an Vertrauen zwischen Führungskräften und Mitarbeitern. Ohne diese Grundlage könnten Missverständnisse entstehen, die die angestrebte Effizienzsteigerung untergraben.

Die Hotellerie steht unter grossem Druck, sich den sich ständig wandelnden Erwartungen der Gäste anzupassen und gleichzeitig die Mitarbeiterzufriedenheit zu stärken. Flache Hierarchien bieten hier eine vielversprechende Lösung, da sie eine schnellere Reaktionsfähigkeit auf Marktveränderungen ermöglichen und gleichzeitig das Potenzial jedes Mitarbeiters optimal nutzen. Dennoch betont Bohnet-Trappen, dass flache Hierarchien allein nicht ausreichen – sie sind kein Allheilmittel. Sie müssen durch eine starke Unternehmenskultur und klare Werte unterstützt und vor allem gelebt werden.

Mit ihrer Diplomarbeit liefert Vanessa Bohnet-Trappen wertvolle Impulse für die Modernisierung von Führungsstrukturen in der Hotellerie. Sie bietet praxisnahe Handlungsempfehlungen für Hoteliers, die ihre Unternehmen zukunftsfähig gestalten wollen.

Die Hotellerie der Zukunft benötigt Führungskräfte, die den Mut haben, bestehende Strukturen zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. Vanessa Bohnet-Trappen gehört zu diesen Vordenkern und zeigt, wie modernes Leadership im Hotelmanagement aussehen kann.

Das Nachdiplomstudium HF Hotelmanagement wird mit einer Diplomarbeit abgeschlossen. Die Stiftung Hans Schellenberg, unter Verwaltung der VDH – Vereinigung diplomierter Hoteliers-Restaurateure, verleiht jährlich den Hans-Schellenberg Stiftungspreis. Diese Auszeichnung wird verliehen, wenn eine Diplomarbeit aussergewöhnlich, innovativ oder für die Branche von zentraler Bedeutung ist. 2024 wurde der Preis an Vanessa Bohnet-Trappen, zum Thema **«Flache Hierarchie als Form der modernen Unternehmensführung in der Hotellerie»** verliehen und von der Stiftung Hans Schellenberg veröffentlicht. Diese und viele weitere Diplomarbeiten können für einen kleinen Kostenbeitrag unter diesem Code bezogen werden.

zum Online-Shop