28.07.2025 11:06 CEST

Das Wechselspiel von Aktion und Reflexion

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie auch das Gefühl, an Ihre Grenzen zu geraten? Einfach weiterzumachen, ist in solchen Situationen keine kluge Idee. Denn auf missachtete Warnsignale folgt früher oder später ein größeres Problem. Aus dem Straßen- und Schienenverkehr kennen wir diesen Zusammenhang gut.

In meiner beruflichen Entwicklung habe ich diese Erfahrung gleich zu Anfang machen können. Ich hatte eine neue Aufgabe übernommen und merkte

ziemlich schnell, dass ich in ein viel kälteres Wasser gesprungen war, als ich mir vorgestellt hatte. Mit der Naivität eines Berufsanfängers bohrte ich mich unverdrossen in die Aufgabe und damit immer tiefer in einen Tunnel. Das Licht, das ich für das Ende des Tunnels hielt, erwies sich jedoch als eine Lokomotive, die auf mich zuraste. Deshalb ging ich zu meiner Verantwortlichen und bekannte, dass ich es nicht schaffen würde und kündigen wolle. Ihre Reaktion war anders als erwartet: Statt die Kündigung anzunehmen, schlug sie mir vor, erst einmal einen ausgedehnten Spaziergang zu machen. Anschließend sollte ich wieder zu ihr kommen. Also nahm ich meinen Mantel und ging durch die Straßen bis zu einem Fluss, der durch das Stadtviertel führte. In der Natur und beim Betrachten des gemächlich strömenden Wassers sammelten sich meine Gedanken. Statt den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen, bekam ich den Wald wieder in den Blick und damit eine Perspektive auf meine Situation, die mir half, wieder zu differenzieren.

Als ich zu meiner Verantwortlichen zurückkehrte, schlug sie mir eine schrittweise Vorgehensweise mit Ansprechpartnern vor, die mich bei meiner Arbeit coachen konnten. Von da an gelang es mir, von meiner Aufgabe nicht mehr getrieben zu sein, sondern die Aufgabe zu durchdringen und mich erfolgreich in ihr weiterzuentwickeln. Erst im Rückblick merkte ich, welch großes Glück ich hatte, in dieser schwierigen Situation im Verantwortungsbereich eines Menschen zu sein, der in mir mehr als ich selbst sah und mir entscheidende Hinweise geben konnte, um nicht zu scheitern.

Von dieser Erfahrung zehre ich noch heute: Wenn erste Anzeichen dafür auftreten, dass eine Situation mit der gewählten Vorgehensweise wahrscheinlich nicht zu bewältigen ist und mich zu beherrschen droht, nehme ich bewusst Abstand, um den Wald wieder in den Blick zu bekommen und damit das, worauf es ankommt. Anschließend gelingt es mir besser, gute Wege zu finden, um die Aufgabe zu bewältigen. Oder anders ausgedrückt: nicht immer nur in Aktion sein, sondern bewusst auch reflektieren, um nicht in Erschöpfung zu geraten.

Diese Momente der Reflexion bemühen wir uns auch bei dm in der Zusammenarbeit zu kultivieren. Konkret bedeutet dies, neben den operativen Themen immer auch Zeit für die grundsätzlichen Fragestellungen zu finden. Denn in der Beschäftigung mit diesen kann es gelingen, auf neue Ideen zu kommen, durch die wir uns regenerieren und in den Aufgaben weiterentwickeln. Das Wohl des Wechselspiels von Aktion und Reflexion habe ich nicht nur in jungen Jahren erlebt. Ich erlebe es heute noch in der

täglichen Arbeit bei dm, und ich bin überzeugt, dass dieses Prinzip in allen Lebensbereichen Früchte tragen kann.

Herzlichst

Ihr Christoph Werner

--- --- --- ---

Jeden Monat schreibt Christoph Werner im alverde Magazin über Themen, die ihn bewegen. Das alverde Magazin gibt es monatlich neu in Ihrem dm-Markt und online unter dm.de/alverde-magazin.

Zu dm-drogerie markt

Bei dm-drogerie markt arbeiten europaweit rund 90.000 Menschen in weit mehr als 4.000 Märkten. In 14 europäischen Ländern konnte dm im Geschäftsjahr 2023/2024 einen Umsatz von 17,74 Milliarden Euro erzielen. Im abgelaufenen Geschäftsjahr erwirtschafteten mehr als 60.300 dm-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter in Deutschland einen Umsatz von 12,47 Milliarden Euro. 2024 wählten Kundinnen und Kunden bei der Verbraucherumfrage Kundenmonitor dm erneut zum beliebtesten Drogeriemarkt. In der bundesweiten Mitarbeiterbefragung des Magazins stern und der Online-Marktforschungsplattform Statista zu „Deutschlands Top-Arbeitgeber 2025“ wurde dm zur Nummer eins gewählt. dm arbeitet stetig daran, seiner Verantwortung für nachhaltige Entwicklungen gerecht zu werden. Dieses Engagement wurde 2023 mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis in der Kategorie „Unternehmen: Konsumgüter Einzelhandel 2024“ mit dem ersten Platz ausgezeichnet. Einen Einblick in die vielfältigen Nachhaltigkeitsaktivitäten in den unterschiedlichen Bereichen erhalten Sie in unserem neuen „Bericht zur Zukunftsfähigkeit“.

Kontaktpersonen

So erreichen Sie das dm-Presseteam
Pressekontakt
dm-pressestelle@arthen-kommunikation.de
+49 721 5592 1195

Herbert Arthen
Pressekontakt
Pressesprecher
herbert.arthen@dm.de
+49 721 5592 1195