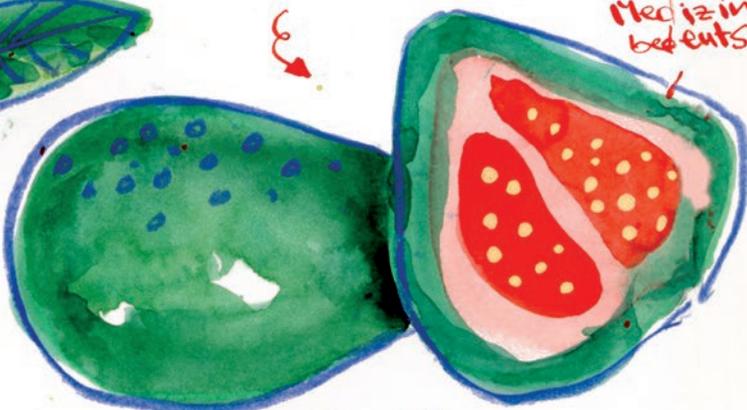




Zitron
 oder Limone, Frucht
 des Zitronenbaums,
 Gattung der Zitrus-
 Pflanzen (Citrus)
 wahrscheinlich aus
 Indien, Nachweise
 auch aus China und
 rund ums
 Mittelmeer.

Guave (*Psidium guajava*)
 aus der Familie der Myrtengewächse.
 Ursprünglich aus tropisch und
 subtropischen Amerika. werden
 von Menschen konsumiert und
 in traditionelles
 Medizin
 bedeutsam



Kaffee
 Kaffeebohnen sind
 Samen der Kaffeepflanze.



Mango
 (nicht Papa ya!)
 Gattung Mangifera,
 aus der Familie der
 Sumachgewächse.
 Kommt ursprüng-
 lich aus Indien
 und Assam,
 oder Borneo.

Ananas
 (*Ananas comosus*)
 aus der Familie der
 Bromeliengewächse.
 Kommt ursprünglich aus Amerika



**DIE
 HIERARCHIE IM
 OBSTKORB**

Vor einigen Jahren wurde der Obstkorb als sogenannter „Benefit“ für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Büros eingeführt und ist mittlerweile weitestgehend selbstverständlich geworden. Frisches (Bio-)Obst wird geliefert und steht neben der Kaffeemaschine allen frei zur Verfügung. Oft wird dieser Obstkorb zum Lebensretter.

Das Leben im Bürobetrieb ist nicht einfach. Ein Meeting reiht sich an das nächste, zwischen den Meetings liest und beantwortet man schnell E-Mails, irgendwann sollte man auch seine eigentliche Arbeit machen. Pausen gibt es selten, Zeit für gutes Essen noch weniger.

Gut, ein voller Magen ist nicht hilfreich. So ein Suppenkoma in einem nicht so spannenden Meeting am Nachmittag könnte einem die Augenlider zudrücken. Aber konzentriertes Arbeiten mit leerem Magen ist keine gute Idee und trotzdem ist es oft der Normalzustand. Obwohl man spürt, wie es einem die Energie aus dem Hirn zieht, der Magen knurrt, sich Verspannungen im Nacken breit machen und Kopfschmerzen ankündigen. Die Pause wird mitunter von den Meetings aufgefressen. Da kann es dann schon vorkommen, dass



man im Besprechungsraum vor allem darüber nachdenkt, wie man möglichst unauffällig an das Schüsselchen mit Nüssen in der Tischmitte herankommt.

Ich habe schon Momente erlebt, wo ich am liebsten über die ganze Schüssel hergefallen wäre, wie ein ausgehungertes Eichhörnchen im Winter. Doch man hält sich höflich zurück, möchte niemanden irritieren und verwendet alle Kraft dafür, dem Inhalt des Meetings weiter zu folgen, ohne ständig an Erdnüsse zu denken.

Das Grundbedürfnis Essen wird im Büro- und vor allem im Managementalltag grob vernachlässigt. Ohne Assistent:innen, die fürsorglich Lunchpausen im Kalender blockieren und diese gegenüber Vorgesetzten und Kund:innen streng verteidigen, braucht es viel Selbstdisziplin – entweder im Aushalten von Hunger oder für die tägliche Organisation von halbwegs vernünftigen Mahlzeiten. Je stressiger es wird, desto weniger Zeit bleibt für Pausen. Damit ist das Verhältnis von Dringlichkeit der Themen zu Qualität der Nahrungsaufnahme indirekt proportional. Man darf daher befürchten, dass der durchschnittliche Zuckerspiegel von Führungskräften dann am niedrigsten ist, wenn eine Entscheidung am wichtigsten ist. Spätestens dann hilft nur mehr der Obstkorb.

Bananen sind die ultimative Nummer Eins als lebensrettende Sofortmaßnahme. Sie sind leicht zu schälen, sehr schnell und geräuschlos zu essen, hinterlassen keine klebrigen Finger und der enthaltende



Fruchtzucker liefert schnell Energie. An zweiter Stelle stehen die Äpfel. Sie liefern ebenfalls rasch Energie, sind erfrischend und man braucht sie nicht zu schälen.

Wenn im Obstkorb Bananen und Äpfel aufgegessen sind, wird die Situation etwas kritischer. Weintrauben können im Vorbeigehen sehr gut genascht werden, deren Nährwert hält aber nicht lange an. Für Orangen braucht es zumindest ein Messer oder man nimmt in Kauf, mit klebrigen Fingern die nächsten Hände zu schütteln. Am Ende bleiben immer die Kiwis übrig. Die werden nur gegessen, wenn nichts anderes da ist.

Die Kiwis auf Bananen umzuschulen, um sie in der Obstkorbhierarchie zu befördern wäre ein Ansatz, der aus der Ecke von uns Organisationsberatern kommen könnte. Man könnte aber auch die (Mittags-)Pause wieder als das würdigen, was sie ist: wichtige Kraftspenderin.

Susanne Buchberger, Jahrgang 1974, lebt mit ihrer Familie in Niederösterreich. Interimsmanagerin, Unternehmensberaterin, Coachin und Autorin. Sie veröffentlicht regelmäßig Texte rund um die Themen Personalmanagement und Führung in Fachzeitschriften und auf ihrem Blog. 2021 im Verlag punktgenau erschienen: *Nach drei Zeilen ist immer wer tot - 25 Kürzestkrimis und wie man lernt, treffend zu schreiben*. Mehr auf susanne-buchberger.at