



Referat von Ernst Flückiger, Agronom ETH

Lebensrealität und Einkommen in der Landwirtschaft



Lebensrealität und Einkommen in der Landwirtschaft

Damit die Arbeitsfreude nicht zum Burnout führt

GV Bauernvereinigung Oberwallis Fieschertal – 19.03.2025



Minimum
ind Agronom ETH RAMA

Schritte auf dem heutigen Weg

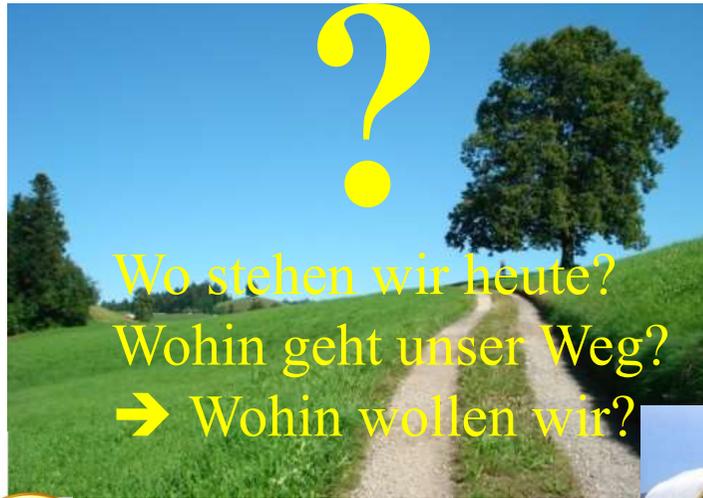


1. Das ist meine Realität - «Häreluege»
2. Lebensrealität - Bericht SBV Jan. 2025
3. Schlüsselerkenntnisse eines Unternehmers
4. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen
5. Mein Selbstmanagement - der Schlüssel zum Erfolg
6. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen
7. Das nehme ich heute mit und setze es um

1. Das ist meine Realität – «Häreluege»



Was prägt meinen Alltag...?

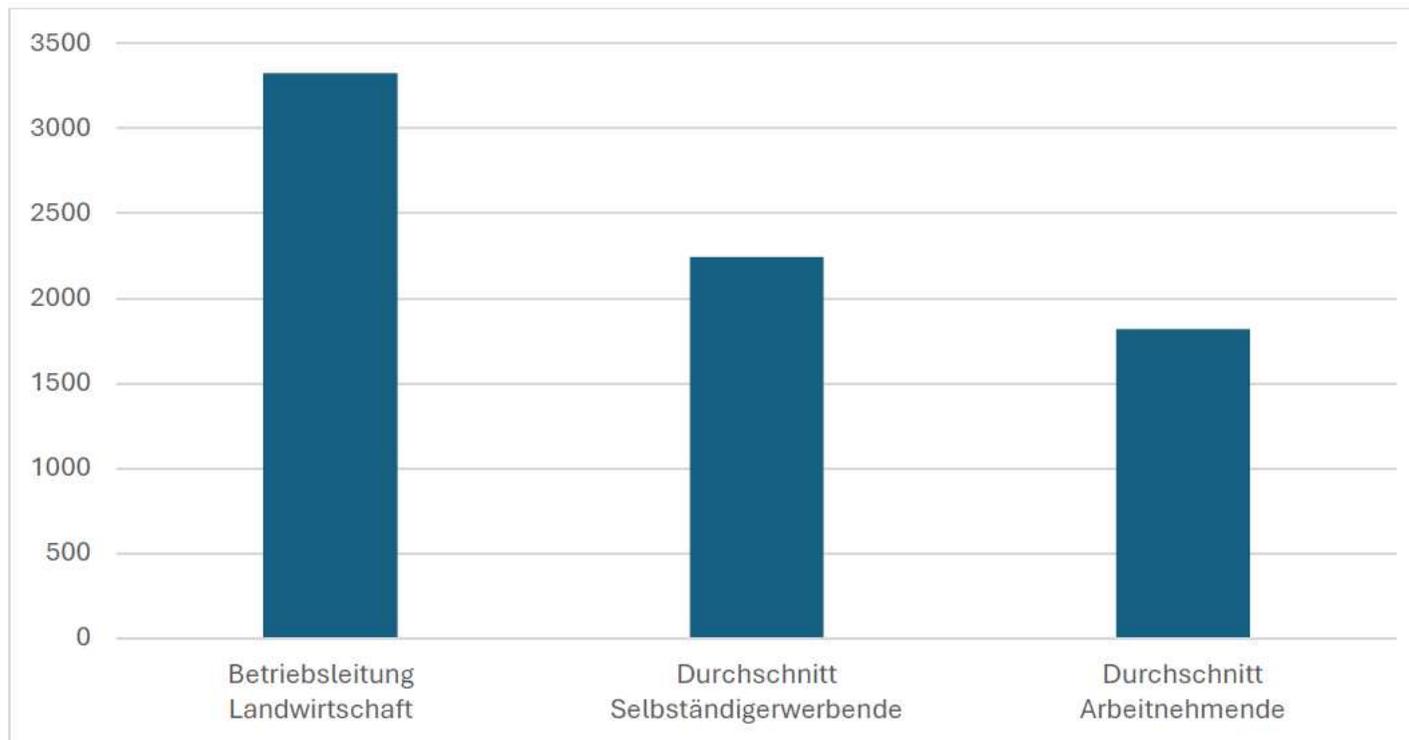


2. Lebensrealität – Bericht SBV Jan. 2025



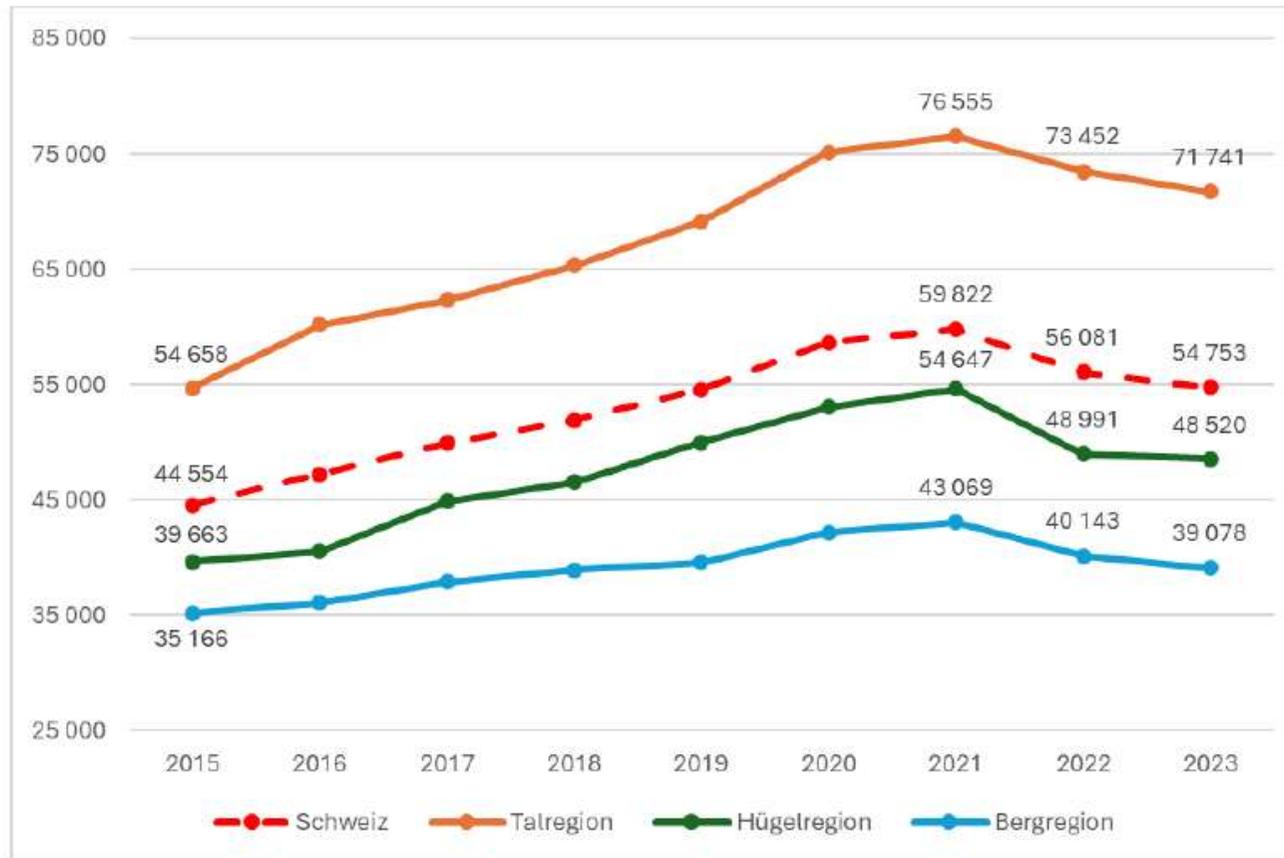
Realität Arbeitszeit

Abbildung 1: Veranschaulichung der jährlichen Arbeitszeiten (Bundesamt für Statistik, 2021; 2024)



Realität Einkommen

Abbildung 2: Entwicklung des Arbeitsverdienstes pro Familienarbeitskraft seit 2015
(Quelle: Landwirtschaftliche Einkommensstatistik 2015 – 2023)



**Stundenlohn
2021:
17 CHF**

Realität Lebenssituation Bauernfamilien



Lange Arbeitstage und fehlende
Frei- und Ferienzeit



Fehlender Überblick der
geltenden Vorschriften



Enge Verknüpfung von Beruf
und Familie



Administrativer Aufwand



Hohe gesellschaftliche
Erwartungen



Investitionsdruck und hohe
finanzielle Verantwortungslast

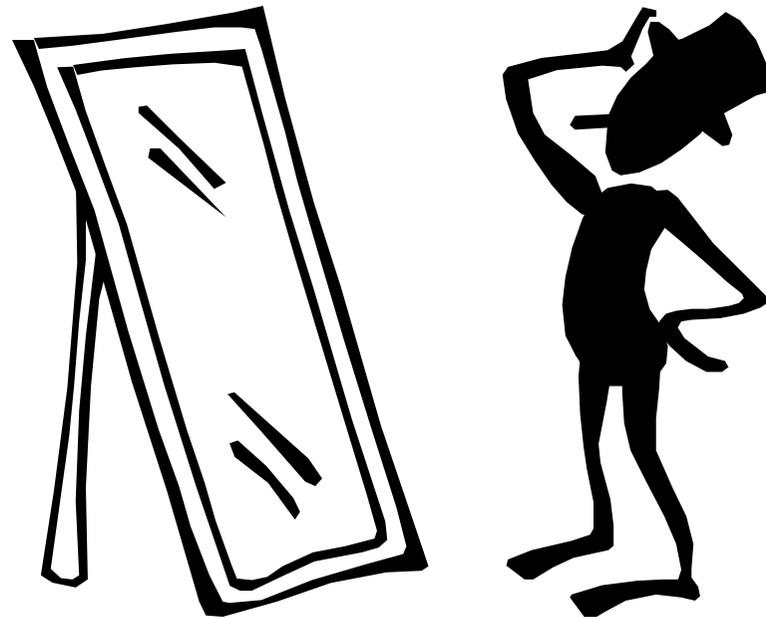
 **Faktoren, die zu einem Burnout führen**

Häreluege – Meine Lebensqualität

- Was heisst für mich Lebensqualität?
➔ Meine 4 wichtigsten Bereiche
- Ich ziehe Bilanz



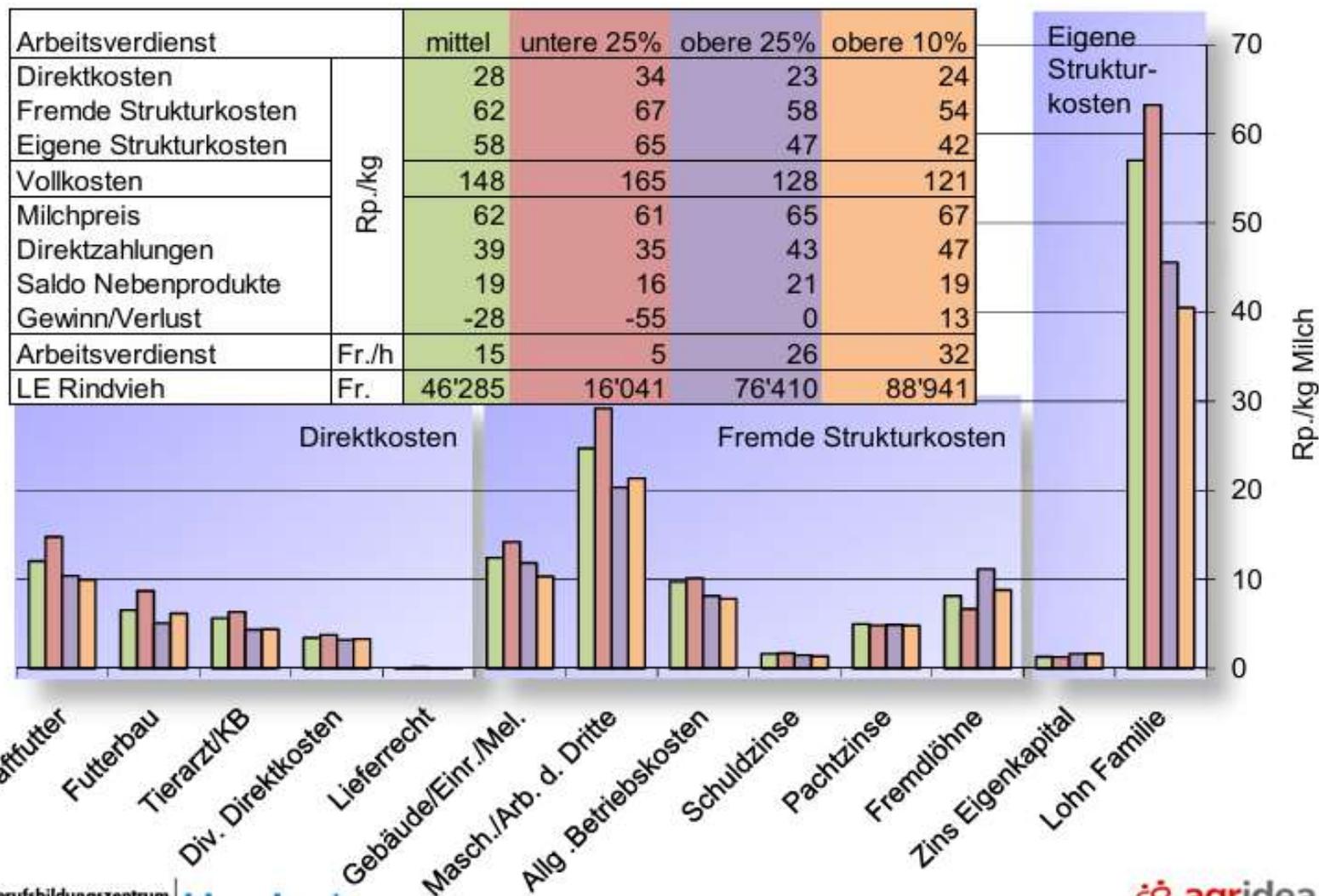
3. Schlüsselerkenntnisse eines Unternehmers



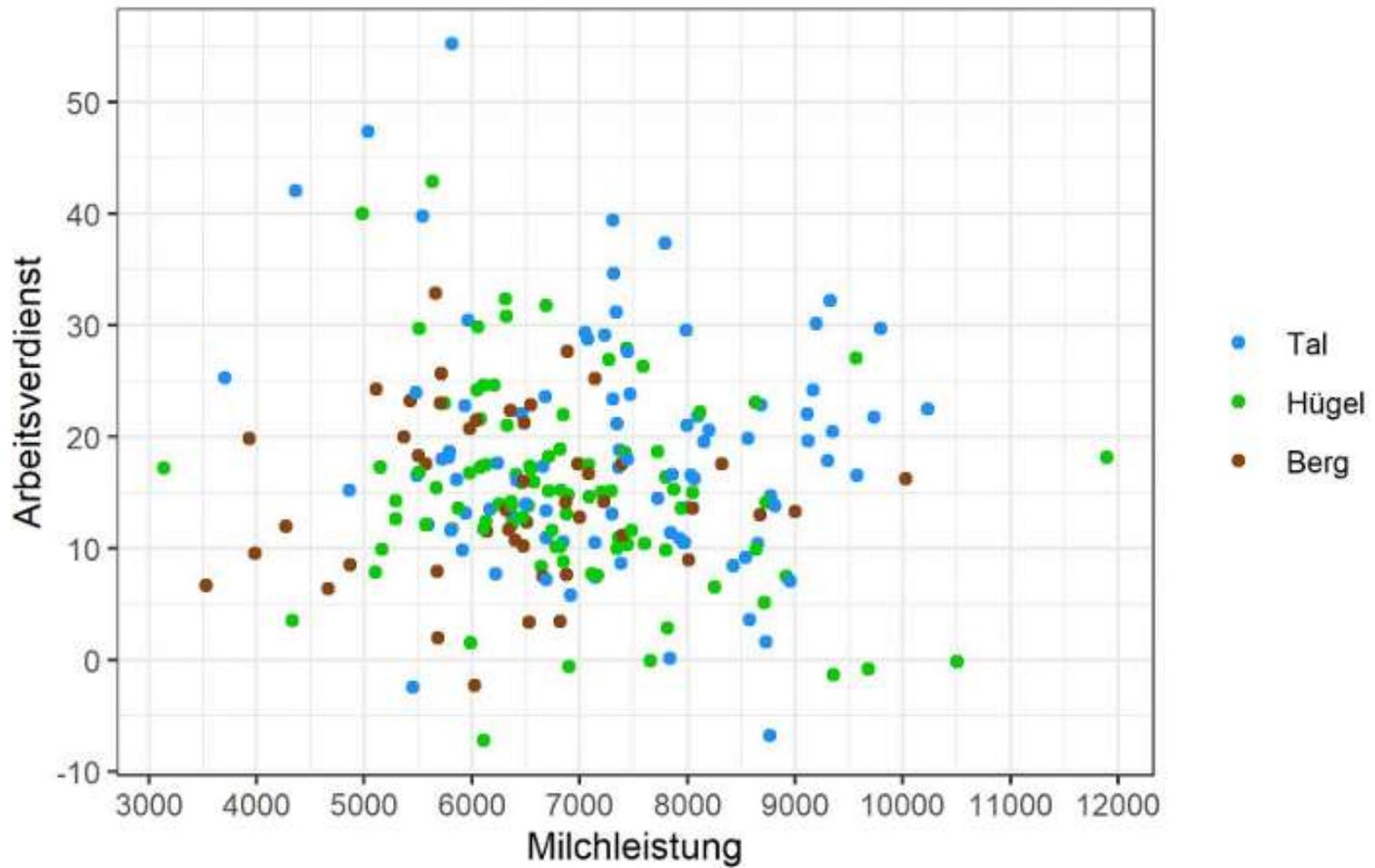
Schlüsselerkenntnisse eines Unternehmers

- Was kann ich beeinflussen und was nicht
- Was gehört für mich zum Selbstmanagement
- Wie kann ich die Life-Balance längerfristig sicherstellen
- Wie kann ich der Paarbeziehung und Familie gerecht werden
- Wie kann ich den Betrieb zukunftsgerichtet führen
- Wie kann ich den Erlös steigern und die Kosten senken
- Wie kann ich die Arbeitsabläufe effizienter gestalten

Vergleich Kostenstellen nach Arbeitsverdienst gegliedert 91 Hügelbetriebe (2020)



Zusammenhang Milchleistung und Arbeitsverdienst 228 Betriebe (2020)



Für jeden Unternehmer gilt:

- ➔ Die Buchhaltung ist ein zentrales Führungsinstrument
- zeitgerecht
- horizontaler Vergleich
- vertikaler Vergleich

4. Lebensweisheiten: Gestern - heute - morgen



Die Gratwanderung unseres Lebens



Freude an und bei der Arbeit!

~~WORK LIFE Balance?~~
WORK LIFE Balance?

Guter Stress – Schlechter Stress



Eustress...

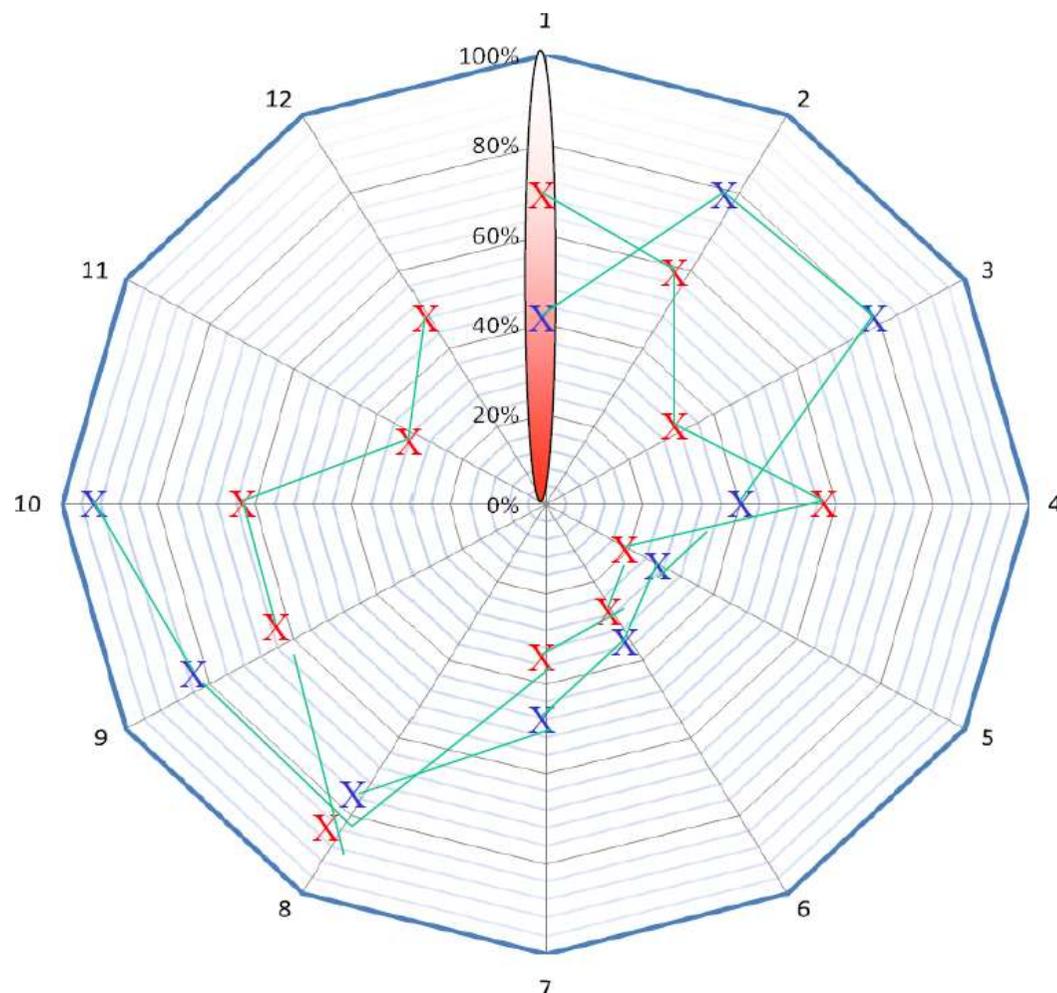
- motiviert
- bringt Fortschritt



Distress...

- macht Angst
- überfordert

Häreluege - Mein Lebensprofil



X = Selbstbeurteilung Frau

X = Selbstbeurteilung Mann

Meine 12 wichtigsten Bereiche

- 1 Freude auf den neuen Tag beim Aufstehen
- 2 Ehe/Partnerschaft/Familie
- 3 Freundeskreis
- 4 Gesundheit
- 5 Hobbys/Freizeit
- 6 Arbeitsvolumen
- 7 Finanzen
- 8 Geschäftspartner/Mitarbeiter/Vorgesetzte
- 9 Zukunftsperspektiven des Betriebes
- 10 Politische Ämter/Vereine usw.
- 11 *Zeit für Kinder* _____
- 12 *Tätigkeit im ursprünglichen Beruf* _____

5. Mein Selbstmanagement – der Schlüssel zu Erfolg

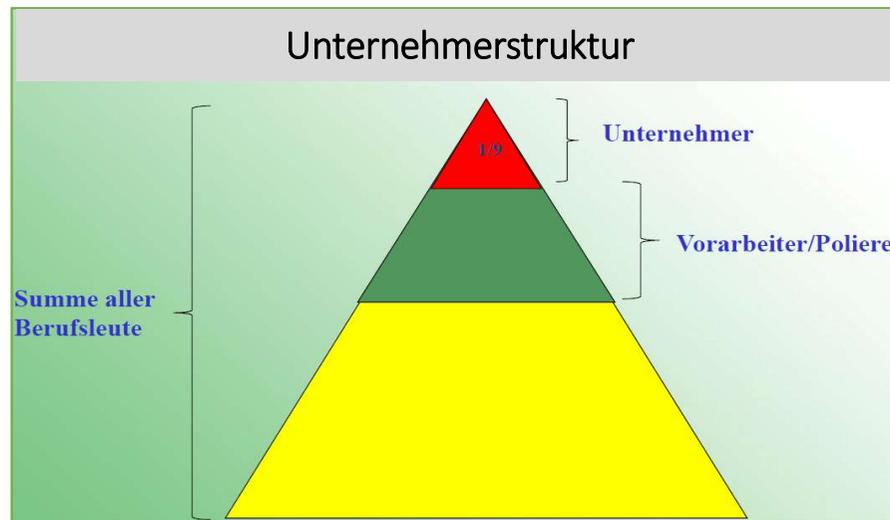


Gefragt ist Ehrlichkeit - sich selber gegenüber



Letztlich will ich nur eines in meinem Leben
➔ Glücklich sein

Persönlichkeitsstruktur



I Sich selber sehr gut kennen!

- Stärken: Voll einsetzen!
- Schwächen (Manko):
➔ Know how einkaufen

II Grenzen kennen/akzeptieren!

III Partnerschaften eingehen!

➔ ***Wir wollen alle glücklich sein! Glücklich bin ich, wenn ich machen kann, was ich gut kann
(Zitat eines Berner Unternehmers)***

Mich selber erkennen und wahrnehmen



→ Gefragt ist Ehrlichkeit - vor allem mir selber gegenüber

...Familienbetrieb...



...Partnerschaft...



... ein Powerteam oder...

...ich selber bin meine Not...



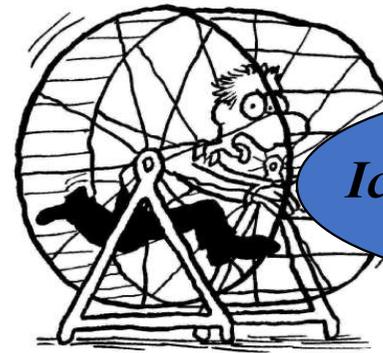
Burnout kommt «still und leise»

Burnout ist fast immer ein Puzzle von mehreren Ursachen und Bereichen



Die Summe der Stressfaktoren...

- Unternehmen
 - Strategische Ausrichtung
 - Marktentwicklung
 - Mitarbeiter
 - Finanzen
 - ...
- Politik / Gemeinde
- Partnerschaft / Kinder
- Alles unter einen Hut bringen
(Haushalt, Familie, Partnerschaft, Betrieb, Job,...)



Ich kann nicht meeehr!

Burnout-Symptome

- Das Bewältigen der täglichen Arbeit gelingt nicht mehr
- Angst am Morgen beim Erwachen, diesen Tag nicht mehr bewältigen zu können
- Verlust der Libido
- Rückzug aus sozialem Netzwerk
- Permanente Müdigkeit
- Suizidgedanken
- Schlafstörungen
 - Nicht mehr einschlafen können
 - Erwachen nach ein paar Stunden Schlaf
 - Angstträume, Schwitzen ...
- ...

6. Damit ich die Arbeitsfreude behalten kann - Schritte gegen das Ausbrennen



Burnout-Gefahr:

Da suche und finde ich Hilfe

- Ein guter Freund/eine gute Freundin
- Ehemaliger Lehrmeister/ehemalige Lehrmeisterin
- Vertrauensperson
- Hausarzt/Hausärztin, Pfarrer/Pfarrerin
- Coach
- Psychiater/Psychiaterin
- Notrufnummer Tel. 112
- Professionelle Hilfestellen (siehe Notfallkarte)
- ...

- ...

Suizid-Symptome ansprechen oder nicht?

- Im Gespräch vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- Frage der Suizidgefährdung direkt ansprechen
- Signale wahrnehmen:
Verbale Äusserungen, Gesichtsausdruck, Körperhaltung, Betrieb
- Verbale und nonverbale Botschaften behutsam ansprechen
- Soziales Netzwerk ansprechen (Freunde, Vertrauenspersonen)
- Notfallkarte abgeben/besprechen
- Hausarzttermin empfehlen (ev. Coach oder Seelsorger)
- Am nächsten Tag nochmals anrufen
- ...

Schritte zur Lebens-Balance – einem Burnout vorbeugen

Alter Weisheitsspruch

*«Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich»
(Konkret: Nicht immer «jufle» und hetzen!)*

Meine Zeit *aktiv* mit Sinn füllen und nutzen

- Zeitplanung muss sein
- Meine Zeit ist nicht grenzenlos
- Zeiträuber wahrnehmen und ausschalten (Beispiele...)
- Private Termine gehören in die Agenda und sind ebenso wichtig wie die geschäftlichen
- Zeitplanung mit der Partnerin/dem Partner synchronisieren
- Zeitfenster für Musse und Erholung einplanen
- Ich darf mir hie und da etwas leisten/mich verwöhnen (Hobbies)
- ...

Hilfreiche Instrumente zum Zeitmanagement

- ***Reden miteinander ist das A und O***
- To do Liste für alle
- Tagesplanung Vorabend/Morgenessen (Standardtraktanden)
- Wochenplanung (*Sonntagabend?*, Standardtraktanden)
- Quartalsplanung → *in Agenda eintragen!*
- Jahresplanung (Strategische Themen, Ferien, Auslandsaufenthalt Junior, Hofübergabe, grössere Investitionen,...)
→ *in Agenda eintragen!*
- ...

Konflikte sind wichtige Lebenselemente

- Ich will Ja sagen zu meinen dunklen Seiten – gerade sie bringen mich Gott - und mir selber - näher
- Konflikte angehen → Klärung → Freiheit und Entlastung
- Kommunikation ist oft eine grosse Herausforderung
 - Botschaften senden UND empfangen
 - Unausgesprochene Erwartungen führen oft zu Missverständnissen
 - Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg
 - in der Partnerschaft und in der Familie
 - im Unternehmen
- Rechtzeitig externe Hilfe anfordern (Seelsorger, Coach,...)

Baustelle Partnerschaft – investieren lohnt sich

- **Personliches Konfliktverhalten analysieren**

- ↳ gemeinsam NEUE Konflikt- und Versöhnungsrituale erarbeiten

- ↳ **Es tut mir Leid!**

- **Giftpfeile weg legen**

- ↳ Schweigen

- ↳ Blickkontakt vermeiden

- ↳ ...

- **Zeitfenster für echte Begegnungen**

- ↳ **zuhören, mitteilen,**

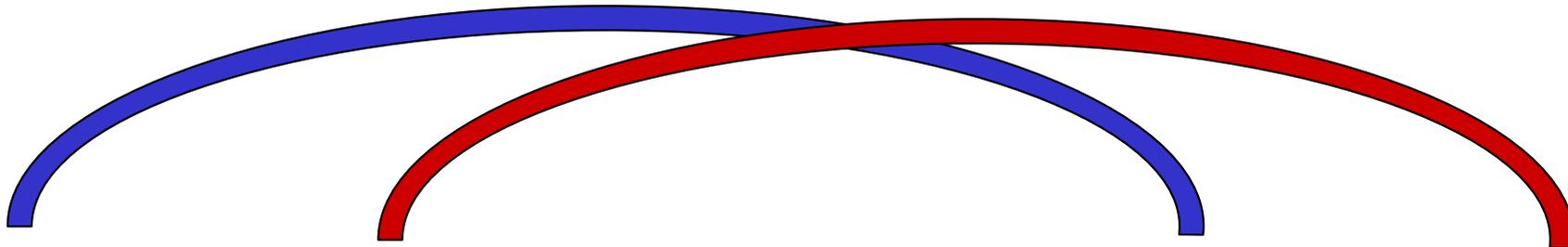
- Augenblicke teilen...**



Der Generationenwechsel im Familienunternehmen

ältere Generation

jüngere Generation



Die Überlappung vom persönlichen Lebensbogen und dem Generationenwechsel führt oft zu zwischen-menschlichen Konflikten und persönlichen Zweifeln auf dem Weg zur Findung der eigenen Identität!

Häreluege - Meine Energiebilanz wahrnehmen

- Welche Aktivitäten, Begegnungen und...
geben mir im täglichen Leben Freude, Kraft und Lebensenergie?
- Was zehrt an meinen Kräften, meiner Energie und «geht mir an die Substanz?»

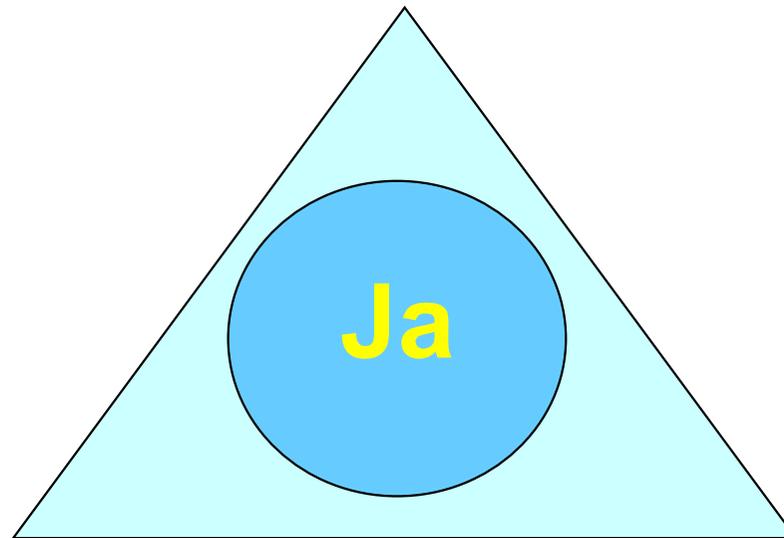
Das sind meine «Power-Ladestationen»

- Ich definiere 3 «Ladestationen», wo ich Energie tanken kann
- Ich halte fest, wann und wie ich sie in den nächsten 4 Wochen anzapfen will

Die drei Eckpunkte des erfüllten und glücklichen Alltags

Dankbarkeit

Zufall, Fügung, Geschenk



Wille

Enthusiasmus
(Ich bin begeistert
von dem, was ich tue)

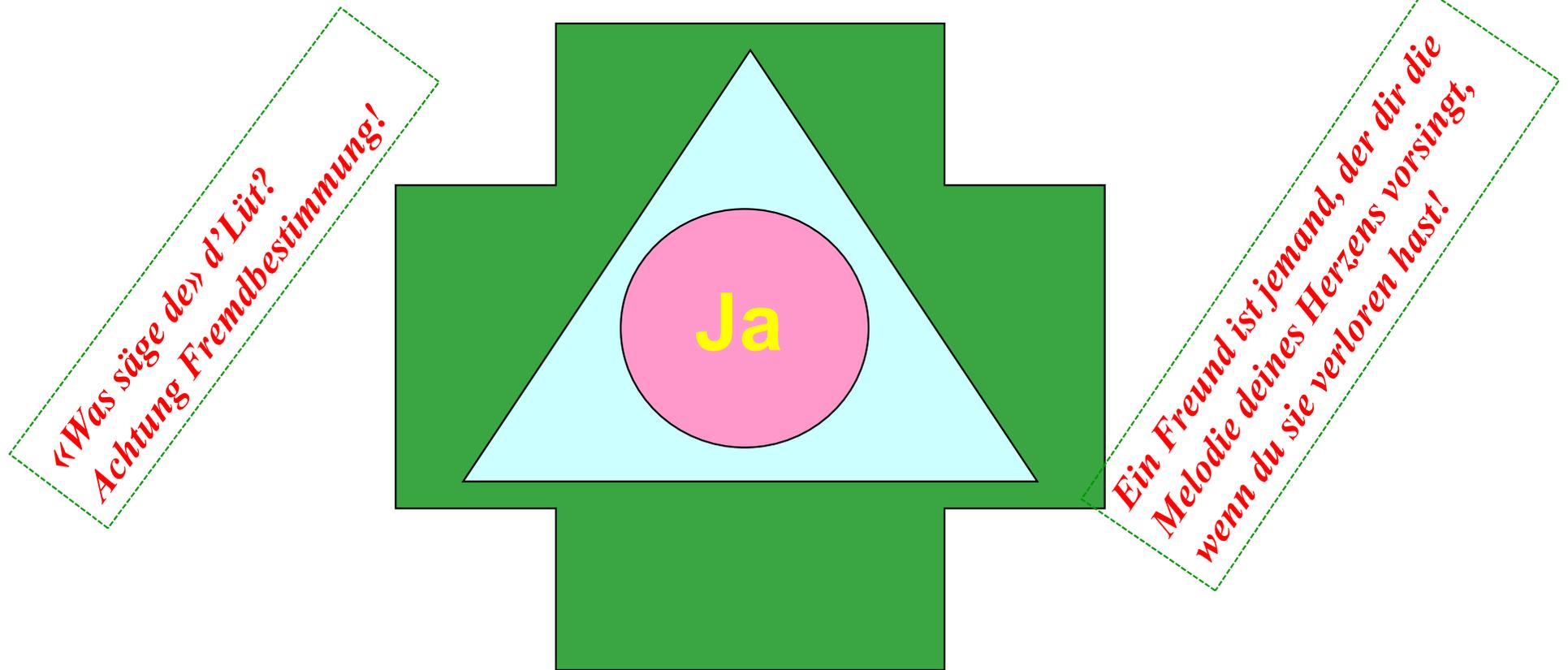
Gelassenheit

Es ist wie es ist!

nach Urs Gfeller

Das JA zu mir!

Meine vertikale und horizontale Verankerung!



Lebensqualität...

«Ich wünsche dir, dass du reich werden kannst!»

Reich ist, wer erkannt hat,
was er alles nicht braucht,
um glücklich zu sein!

6. Das nehme ich heute mit und setze es um



- Ich halte 3 Punkte schriftlich fest
- Austausch zu zweit daheim morgen Abend

Ich freue mich auf Ihre
Ergänzungen und Fragen...

Sie erreichen mich unter
031 636 41 54, ernst.flueckiger@be.ch