



Andrea Brenner · Bernhard Wolf

Der Anti-Stress- Trainer für Gastronomen

Rezepte für Leichtigkeit



Springer Gabler

Der Anti-Stress-Trainer für Gastronomen

Andrea Brenner · Bernhard Wolf

Der Anti-Stress- Trainer für Gastronomen

Rezepte für Leichtigkeit



Springer Gabler

Andrea Brenner
Die Genussprofis
Schliersee, Deutschland

Bernhard Wolf
Die Genussprofis
Schliersee, Deutschland

ISBN 978-3-658-22190-4 ISBN 978-3-658-22191-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-22191-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Illustrationen: Beate Mader, www.visionhochdrei.de

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Geleitwort

Gastronomie ist professionelles Gastgeben. Wenn wir an die seltenen, wunderbaren Momente denken, bei denen wir als Köche, Refas und Hofas eingeladen werden, dann sind es immer diejenigen, bei denen alle Beteiligten voller Vorfreude, entspannt und genussvoll einen nicht reproduzierbaren Abend miteinander verbringen durften.

Gastronomie neu zu erfinden, bedeutet ein Miteinander von Gästen und Gastgebern auf Augenhöhe zu schaffen, das von einer Kultur des Respekts, der Wertschätzung und der offenen Kommunikation geprägt ist.

Dafür braucht es Räume, Zeit und Orte an denen Menschen sich freiwillig begegnen. Platz für das zur Ruhe kommen und Nachdenken, über das, was wir tun und warum.

Als Koch, Coach und Ideenfabrikant, der genau wie Andrea Brenner und Bernhard Wolf an eine neue, eine

VI Geleitwort

gute, saubere und faire Gastronomie glaubt und arbeitet,
freue ich mich auf neue Aspekte und Ideen.

Dieses Buch soll uns guttun, soll das Leben und Arbeiten leichter und fröhlicher machen. Viel Spaß damit.

Regensburg, Deutschland
Im Frühjahr 2018

Christoph Hauser

Vorwort

Anti-Stress-Trainer für Gastronomen? Mancher wird sich schon beim Titel fragen ob es sich um ein kleines Sati-rewerk handelt. Bei dieser Branche handelt es sich doch quasi um das Synonym des Wortes Stress.

Genau deshalb haben wir uns dem Thema angenommen. Denn wir finden, dass es gerade in der Gastronomie mit seinen vielfältigen Belastungen darauf ankommt sorgsam mit Körper und Geist umzugehen.

Der Gastronom an sich, ist ja schon eine besondere Spezies. Denn nur wer wirklich von seinem Naturell her belastbar, ausdauernd und ein bisschen verrückt ist, kann sich diesen Job überhaupt vorstellen. Man könnte die Gastronomen auch als Lebenskünstler bezeichnen, was den Aufgaben und vielfältigen Herausforderungen auch sehr entgegenkommt.

Natürlich stoßen wir alle trotz bester genetischer Grundausstattung auch an unsere körperlichen und psychischen Grenzen. Oft sind die Betriebe relativ klein und es bleibt keine Zeit für Fortbildungen oder Beschäftigung mit dem Thema „Stress-Reduktion“ geschweige denn Zeit für Erholung.

Diese Buchserie finden wir besonders charmant, da wir kurz, knackig und unterhaltsam schreiben dürfen und Sie, liebe Kollegen, somit auch ganz leicht und entspannt unsere Lektüre genießen dürfen.

Beim Thema Stress geht es natürlich um die persönlichen Auszeiten, Rückzüge und das viel zitierte Zeitmanagement zur Schaffung eben dieser Freiräume. Mindestens genauso wichtig erachten wir den Stress im täglichen Arbeitsalltag mit Gästen, Personal und bürokratischen Vorgaben zu verringern. Hier ist „Kommunikation“ das Schlüsselwort.

Bis vor einem Jahr haben wir gemeinsam eine Gastronomie mit kleinem Hotel geführt und sind im Moment daran ein neues Projekt auf die Beine zu stellen – natürlich wieder mit gastronomischem Konzept, wie könnte es anders sein. Wir – ein Koch mit jahrzehntelanger Gast-roerfahrung und eine Ernährungswissenschaftlerin, Gastro-Quereinsteigerin und Coach – arbeiten zusammen als Gastrocoaches und schreiben dieses Buch, weil wir unsere gemeinsame Erfahrung und unsere sich ergänzenden Blickwinkel gerne weitergeben möchten.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und sind überzeugt, dass einige unserer Anregungen für Sie hilfreich und inspirierend sein können und hoffen, dass Sie der Gastronomie weiterhin treu bleiben.

Im Text verzichten wir ganz bewusst auf die Ausformulierung der weiblichen und männlichen Ansprache wie zum Beispiel „der/die ServicemitarbeiterIn“ und sprechen auch manchmal nur von „Service“ oder „Küche“. Unser höchster Respekt gilt allen Menschen jedes Geschlechts und jeder Hautfarbe – wir finden es einfach nur schöner und einfacher zu lesen ohne die Genderisierung.

Ihre
Andrea Brenner
Bernhard Wolf

Inhaltsverzeichnis

1	Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
	<i>Peter Buchenau</i>	
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	10
1.4	Burnout – Die letzte Stressstufe	11
	Literatur	14
2	Gastro-Stresskunde	15
2.1	Von Führen hat keiner was gesagt	18
	Literatur	20

3	Der Gast ist König	21
3.1	Wieso gibt es heute kein Speckbrot?	22
3.2	Glutenfreie Weizenpops mit vegetarischem Speckschaum	29
3.3	Beschwerdemanagement	33
	Literatur	38
4	Wer hat an der Uhr gedreht	39
4.1	Die Zeit läuft davon	40
4.2	Heute so und morgen so	47
4.3	Wer weniger als 16 h arbeitet ist faul	51
	Literatur	56
5	Mitarbeiter – pflegen statt verbrennen	57
5.1	Eine aussterbende Spezies	57
5.2	Der Koch hat einen Namen – der Service heißt „Hallo“	60
5.3	Jeder tanzt nach seiner eigenen Pfeife	65
	Literatur	68
6	Wer soll das bezahlen?	69
6.1	Viel Aufwand für nichts	70
6.2	Wer nichts wird, wird Wirt	74
	Literatur	76