

INTERN



Die starken Seiten der Sommelier-Union Deutschland e.V.

BESTER SOMMELIER DEUTSCHLANDS 2021

Gewinner Sebastian Russold über mentale Ruhe, harte Arbeit und Artikel 3 Grundgesetz

Sie sind 2018 „Deutschlands bester Jungsommelier“ geworden. Haben Sie damals schon geplant, an der Trophy teilzunehmen?

Sebastian: Nein, es war eine spontane Entscheidung. Da ich nächstes Jahr mein Diplom WSET 4 plane, wollte ich sehen, wie es um mein Wissen steht. Als das Ergebnis kam und ich im Halbfinale stand, war das bereits ein Sieg für mich. Julian Schweighart und Emmanuel Rosier sind zwei sehr versierte Kollegen, die ich sehr bewundere und schätze. Dass ich dann tatsächlich gewinne, hätte ich mir nie träumen lassen. Genau diese Einstellung gab mir wohl die mentale Ruhe.

Wie haben Sie den Wettbewerb erlebt?

Wir Finalist:innen kannten uns fast alle, hatten schon das ein oder andere Gläschen Wein zusammen getrunken. Natürlich war der Wettbewerbsgedanke da, aber gegen Freund:innen antreten ist natürlich entspannter. Ich empfand keine der Aufgaben als sehr leicht oder extrem schwer. Sie waren angemessen, auf einem guten Niveau und diesmal sehr praxisnah. Das hat mir gut gefallen, denn darum geht es schlussendlich. Ich finde es sehr gut, dass die Aufgaben der Trophy jedes Jahr hinterfragt und dem Zeitgeist angepasst werden.

Hat Euch die SU unterstützt?

In Absprache mit der SU haben Stefanie Hehn MS und Torsten Junker im Vorfeld ein kleines Training in Hamburg abgehalten. Es ist einfach großartig, wenn solche Kolleg:innen Tipps geben. Auch mit Thomas Sommer hatte ich eine Blindverkostung. Ich denke jeder von uns weiß, dass man immer bei Kolleg:innen um Hilfe fragen kann. Ich bedanke mich bei der SU für diesen Wettbewerb. Es ist, abgesehen von der persönlichen Weiterentwicklung, sehr wichtig für die Branche.

Was bedeutet die Auszeichnung für Sie?

Diese Auszeichnung ist eine Bestätigung für meine harte Arbeit. Wie viele Familienfeiern oder Geburtstage ich dafür verpasst habe! Wie viele Urlaube sich manchmal eher wie Fortbildungsreisen angefühlt haben! Im Kölner Weinkeller, dort arbeite ich, werde ich nun oft direkt von Kunden:innen angesprochen und sie freuen sich, wenn sie von mir beraten werden. Ich war nach dem Sieg medial sehr präsent. Und in meiner Heimat Österreich wurde ich von einer großen Zeitung zum „Steirer des Tages“ gewählt.



Und was bewegt Sie außerdem?

Deutschland bester Sommelier arbeitet zum ersten Mal nicht in der Gastronomie. Ich wurde des öfteren gefragt, warum ich von der Gastronomie in den Handel gewechselt bin. Für mich unterscheidet sich die Beratung im Einzelhandel nicht groß von einer Beratung am Tisch. Aber das ist nicht mein Punkt: Die Gastronomie muss es in Zukunft schaffen, top Mitarbeiter:innen zu halten. Ich sehe mich künftig nicht in der Gastronomie, da ich nicht weiß, welches Angebot mir ein Betrieb anbieten könnte, welches im Ansatz, die Vorzüge, die ich jetzt habe, aufwiegt. Ich liebe es, im Restaurant zu stehen. Aber ich bin nicht gewillt, mich dafür selbst auszubeuten. Abseits vom Gehalt, was angemessen sein muss, muss Arbeitsrecht auch in der Gastronomie gelten und angewandt werden. Weiterbildung darf nicht ausschließlich in der Freizeit stattfinden und eine Sommelier:e braucht das Vertrauen des Arbeitgebers. Wie überall gibt es schwarze Schafe, die ihren Job nicht ganz so ernst nehmen und dem Nachfolger einen Weinkeller hinterlassen, der wirtschaftlich schwer zu retten ist. Aber nichts desto trotz sind viele meiner Kollege:innen fachlich deutlich versierter als ihre Chefköch:innen oder Eigentümer. Außerdem gibt es noch viel zu viel „alte Schule“ in der Spitzengastronomie. Ich kann aus Erfahrung oder aus dem Austausch mit Kolleg:innen sagen, dass Mobbing, Sexismus, Rassismus in unserer Branche noch immer sehr stark vertreten sind. Das ist schon lange nicht mehr zeitgemäß und ganz nebenbei verstößt es gegen das Grundgesetz Artikel 3 und jede Form von Anstand, Respekt und Menschlichkeit.

Danke für Ihre Antworten und das starke Statement zum Schluss, Herr Russold. Wir wünschen weiterhin viel Erfolg.

DEN STRESS MEISTERN

Was hat Atmung mit Stress zu tun? Was können wir als Team präventiv unternehmen? Und warum ist es essentiell, private Sorgen auf der Arbeit anzusprechen zu dürfen? Eine Restaurantleiterin, eine Moderatorin und eine Psychologin geben praktische Tipps.



FOTO: ANNETTE SANDNER

Barbara Englbrecht, Restaurantleiterin

Tägliches Stimmungsbild als Prävention

„Zu Dienstbeginn überblicke ich die Lage. In den ersten 30 Minuten erkenne ich, ob zu viel Stress in der Luft liegt“, erklärt Barbara Englbrecht. Seit über sieben Jahren ist sie in der Führungsposition Restaurantleitung, zuletzt im Restaurant Atelier in München, 3 Michelin Sterne. „Liegt es an fehlenden Einkäufen? Oder hat das Team generell Bedenken, weil sie unterbesetzt sind? „Dann sprechen wir vorab offen über diese Sorgen, ich gebe jedem Einzelnen Tipps zum Fokussieren, und unterstütze selbst bei den Vorbereitungen.“ Manchmal komme das wochenlang nicht vor, manchmal mehrere Tage hintereinander. Die Corona-Verordnung habe den Druck zusätzlich erhöht, sodass Englbrecht selbst schauen muss, mit ihrem eigenen Stress nicht andere anzustechen. Was ihr ganz wichtig ist: „Egal, wie groß der Stress ist, meine Mitarbeiter gehen pünktlich in die Pause und sollen sich nochmals so gut es geht entspannen, bevor die Gäste kommen“.

Individualität sehen, private Sorgen zulassen

Der private Stress muss zuhause bleiben! Oder doch nicht? „Privater Stress ist ein enorm wichtiges Thema. Auch im Beruf. Man sagt immer, dass eine habe mit dem anderen nichts zu tun, aber das stimmt nicht. Gerade in der Sterne-Szenerie werden nicht 100, sondern 130 Prozent verlangt und man muss immer gut drauf sein. Aber ein Mensch ist ein Mensch – mit all seinen Sorgen. Ich finde es essentiell, dass ich meinen Mitarbeitern auch hierfür eine Plattform biete.“ Die Mitarbeiter nutzen diese Offenheit, sind dankbar, spüren Sicherheit. Kann der Mitarbeiter seiner Verantwortung mal nicht gerecht werden, plant Englbrecht so gut es geht um. „Eine überraschende Erkenntnis: Am nächsten Tag kommen sie wie Phoenix aus der Asche und sind motivierter am Gast als je zuvor.“

Bitte mehr Austausch untereinander

Ist Stressmanagement ein Thema in der Branche? „Nein, leider nicht, dabei ist Stress im Restaurantalltag allgegenwärtig.“ In der Ausbil-

dung zur Restaurant- oder Hotelfachfrau geht es um Fachwissen, nicht um Führungs- und Managementqualitäten. „Meine Art Führungsstil habe ich mir selbst angeeignet.“ Natürlich gebe es Führungsseminare, aber selbst wenn man daran teilnehme, sei die Gefahr groß, die Theorie nicht in die Praxis einbauen zu können weil, sie meist zu „pauschal“ ist. Ein zusätzliches, individuelles Coaching, zugeschnitten auf die jeweilige Führungskraft und dem gegebenen Umfeld fände Englbrecht besser.

Karin Graf, Dipl. Schauspielerin, Moderatorin, Coach

Atmung als Stellschraube gegen Stress

Was hat Atmung mit Stress zu tun? „Jede Menge“, weiß Karin Graf. „Stimme und Sprache sind seit vielen Jahren vernachlässigte Instrumente in unserer Gesellschaft.“ Gerade ein Sommelier brauche stets eine starke Präsenz und Ausstrahlung. Am Tisch oder auch auf der Bühne bei Wettbewerben. Nicht nuscheln, nicht zu leise, nicht zu laut sprechen, aufmerksam sein. „Die Stimme entsteht durch den Atem. Wir sprechen mit der Ausatmung.“ Im Umkehrschluss heißt das: Je hektischer eine Situation ist, desto mehr sollte man sich einer ruhigen Atmung bewusst werden und diese kontrollieren. Mit einer ruhigen Atmung klingt die Stimme angenehmer, sie rutscht nicht mehr nach oben. Gerade Frauen haben damit häufig in Stresssituationen ein Problem. Der Adrenalin Spiegel senkt sich, der Brustkorb öffnet sich, die Schultern entspannen sich, was sich direkt positiv auf einen ruhigen Körper auswirkt.

Atemtechnik: komplex – aber lernbar

Der ruhige Eigenton, also der ideale und angenehm empfundene Sprechstimmbereich, befindet sich im unteren Drittel des Stimmumfangs. Kinder, bis ca. sechs, acht Jahren, beherrschen noch die bewusste Atmung und den idealen Stimmbereich. „Sobald diese in die Schule kommen, verliert sich das häufig. Spätestens in stressigen beruflichen Situationen gehen dann Erwachsene reflexartig in die Hochatmung und verlieren ihren angenehmen Sprechstimmbe-

Barbara Englbrecht setzt erfolgreich auf „social management“.

Instagram: [barbara_englbrecht](#)



FOTO: SANDRA WOLF

Karin Graf gibt Sprach- und Stimmtraining in der Region Stuttgart und online.

Website: [www.karingraf.de](#)



FOTODHA

Theresa Riesener betreut Personal- und Führungskräfte in der Gastronomie.

Website: [www.dha-akademie.de/lehrgaenge](#)

reich.“ Frauen haben zudem häufig anerzogen bekommen, den Bauch einziehen zu müssen. Das wirkt sich allerdings negativ auf die Atmung aus. Oft hört Graf den Satz: „Ja, das habe ich aber immer so gemacht“. Sie entgegnete dann: „Eine Gewohnheit kann man nicht einfach aus dem Fenster werfen, sondern muss sie von Stufe zu Stufen heruntertragen“.

Tipps: Wattebausch oder Tee pusten

Ein mittel- bis langfristiger Tipp für alle, die an ihrer Atemtechnik arbeiten wollen: „Neuen Schülern und Klienten rate ich gern, Menschen und deren Atmung, Sprachdynamik zu beobachten. Was gefällt, was gefällt weniger? Und wie kann ich von den positiven Dingen, die ich höre profitieren?“ Bei Sofort-Hilfe kann sehr schnell – auch im Restaurantalltag – folgendes helfen: „Kurz an die frische Luft gehen und langsam pusten. Man stellt sich vor, ein Wattebausch läge auf der flachen Hand und man puste ihn ganz sacht herunter.“ Oder man stellt sich eine Tasse Tee vor, die man kalt pusten möchte. Durch diese Technik fällt reflektorisch Luft in den Mund ein und wir verfallen nicht in einen hektische Hochatmung. Je öfter man diese Übungen macht, desto routinierter und besser klappt das Tiefatmen und Entspannen. Eine weitere Angewohnheit: „Viele schließen immer den Mund, wenn sie fertig gesprochen haben. Das ist ein Fehler. Mund auflassen, ruhig Weiteratmen. Das macht bewußtes Einatmen überflüssig“.

Theresa Riesener, Psychologin, Fachtutorin DHA

Online-Kurse seit dem 1. Lockdown

Die Deutsche Hotelakademie (DHA) in Köln bietet die Kurse „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ und seit dem ersten Covid-Lockdown 2020 auch die berufs begleitende Weiterbildung „Resilienztrainer“ und „Achtsamkeitstrainer“ an. Fachtutorin der beiden letztgenannten Kurse ist Psychologin und Heilpraktikerin Theresa Riesener. „Die Nachfrage war sehr groß, sodass wir mit dem Kurs Achtsamkeitstrainer nun alle zwei, mit dem Resilienztrainer alle drei Monate starten“, berichtet Riesener. Lerninhalte sind u.a.: Ressourcen er-

kennen und stärken, Achtsamkeit praktizieren sowie die Integration der achtsamen Kommunikation in den Alltag. Mittlerweile sind 25 Teilnehmer:innen aus der Food & Beverage- sowie Sommelier-Sparte ausgebildet.

Persönliche Glaubenssätze

Wir alle bewerten ständig die Situation, in der wir uns befinden: Neutral? Positiv herausfordernd? Oder bedrohlich? Riesener rät: „Um diese einschätzen zu können, sollt man sich fragen: Welche Situationen stressen mich eigentlich? Wenn sich der Gast beschwert? Oder wenn wir Personalmangel haben? Wann ist eine Situation für mich persönlich bedrohlich?“ Zusätzlich spiele es eine Rolle, welche inneren Antreiber, also Glaubenssätze, tief in einen sitzen. Sowohl negative als auch positive: Perfektionismus? Gemocht werden wollen? Welche Antreiber dies sind, sei abhängig von Erfahrungen, die wir gemacht haben und Prägungsmuster unseres Umfelds. Riesener: „Wenn du die persönlichen Stressoren kennst, kannst du vorhandenen Ressourcen und Stärken gezielt als Bewältigungsstrategie einsetzen. Ressourcen können in diesem Fall Kommunikations-, Teamfähigkeit oder Empathie sein. Solltest du Schwierigkeiten haben, deine Stärken zu erkennen, frag einen Freund nach seiner Einschätzung“.

Rituale einbauen und Nein sagen

Sommeliers rät Riesener dazu, ganz bewusst Entspannungs-Impulse in den Alltag einzubauen – sonst geht es im stressigen Alltag unter. Positive Spots können ausgelöst werden von einem Talisman. „Eine Kastanie in der Hosentasche, sie bewusst als Ritual berühren, an den schönen Spaziergang zurückdenken, Einatmen.“ Oder auch den Lieblingsduft riechen. Ein Musikstück hören, das einen erdet. Bewusst die Füße spüren. Auch Riesener rät, wie Englbrecht, dazu, im Notfall unbedingt den Kontakt zum Vorgesetzten zu suchen. Der Begriff „Resilienz“ stammt übrigens aus der Materialkunde und bedeutet Widerstandskraft. Einen Schwamm kann man zusammendrücken und nachdem die anstrengende Situation vorbei ist, springt er wieder in seine ursprüngliche Form zurück. „Resilienzfähigkeit ist auch genetisch bedingt, aber man kann es trainieren.“

PE(E)R SE



Weitergehen!

„Wir sollten lernen, im Regen zu tanzen.“ Das waren meine Worte im Weihnachtsrundschreiben. Und ich habe wahrlich für euch getanzt, an Silvester, via Video zu „Genesis – I can't dance“. Ein großer Spaß, doch den „Wettergott“ konnte ich damit offenbar nicht besänftigen.

Es regnet weiterhin. Gefühlt Wind und Regen, jeden Tag, ständig aus einer anderen Richtung. Stress! Das Unwetter ist noch nicht an uns vorbeigezogen. Planen ist weiterhin eine Herausforderung. Nicht zu planen ist jedoch keine Alternative.

Der Termin für den Sommelier-Campus steht. Bitte alle vormerken: 12.-13. Juni in Würzburg bei den fantastischen d3-Steinweingütern. Ein dritter Anlauf – und er wird stattfinden und erfolgreich sein! Ich glaube ganz fest daran.

Mit Carine Patricio (Region Mitte) und Tobias Brauweiler (Region Südwesten) begrüßen wir herzlich zwei neue Regionalsprecher in unserer Gemeinschaft. Außerdem gratulieren wir Sebastian Rusold aus Köln, Gewinner der Sommelier-Trophy. Für die Weltmeisterschaft, die im Februar 2023 in Paris stattfinden wird, trainieren wir sowohl Sebastian als auch Maximilian, der uns bei der EM vertreten und einen sehr guten 6. Platz belegt hat. Wer von den beiden in Paris antreten wird, werden wir gemeinsam im Herbst entscheiden.

„Cause, I can't dance, I can't talk. Only thing about me is the way I walk.“ Ich kann nach wie vor nicht tanzen, aber doch, ich kann gut reden. Und ich kann gehen – am liebsten mit und neben euch; auch hinter euch, wenn Ihr Rückenstärkung braucht; und vor euch – wenn Euch die Richtung fehlt.

Vinophile Grüße, Euer

Peer F. Holm
Präsident Sommelier-Union
peer.holm@sommelier-union.de



SU INTERNATIONAL

WETTBEWERB COPA JEREZ

Es war turbulent bis zum Auftritt! Sommelière Maria Rehermann und Souschef Patryk Döring vom Restaurant Brikz Berlin waren im August 2021 die klaren Sieger des Copa Jerez Deutschlandfinale. Doch im November konnte Patryk aus gesundheitlichen Gründen nicht nach Jerez de la Frontera zum internationalen Finale fliegen. Und Maria wechselte in der Zwischenzeit von der Gastronomie in den Handel. Sie suchte also einen neuen Küchenpartner, der bereit war, das bestehende Menü zu kochen. Eine Herausforderung! Doch sie fand einen professionellen, erfahrenen wie sympathischen Partner: Marianus von Hörsten vom Restaurant Klinker in Hamburg, Juniorweltmeisterkoch aus dem Jahr 2017 und Kochbuchautor. Acht Länder-Teams nahmen teil: Belgien, Deutschland, Dänemark, Niederlande, Spanien, die Vereinigten Staaten und das Vereinigte Königreich. Der Wettbewerb – der live im Fernsehen übertragen wird – fand auf einem top Niveau statt. Der „all over champion“ war Belgien. Auch wenn es für Maria und Marianus nicht auf 's Siebertreppe ging, hatten sie Freude an der Show und am Austausch mit den Kollegen. Nach dem Finale folgte ein Vier-Tages-Programm in der Region. Übrigens: In der Jury saß SU-Präsident Peer F. Holm. www.sommelier-consult.de/en/copa-jerez

DANKE an die SU für die Unterstützung, Sommelier Consult für das Management, Marianus für seine Spontanität und an die Sponsoren:

Kpm für Geschirr, Riedel für Gläser und Robbe & Berking für Besteck.



KONTAKT Maria Rehermann, maria86.rehermann@gmail.com und Christian Frens, christian.frens@sommelier-union.de

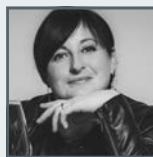


SU BERLIN, OST, WEST

JUBILÄUM CAP CLASSIQUE

1971-2021! Schon die Hugenotten brachten den Schaumwein mit nach Südafrika. Der erste Qualitätswein dieser Art Südafrikas war „Kaapse Vonkel“ (deutsch: Funkelndes Kap) vom Weingut Simonsig, Stellenbosch. Um die südafrikanischen Schaumweine und deren Herstellungsmethode zu schützen, gründete sich die „Cap Classique Association“ im Jahr 1971. Hochwertige Schaumweine werden nach der Méthode Champenoise (in Südafrika Méthode Cap Classique genannt) produziert. Dank des Zusammenschlusses der südafrikanischen Schaumweinproduzenten in der „Cap Classique Association“ gibt es inzwischen eine beachtliche Vielfalt hochwertiger Schaumweine. Nun wurde die Cap Classique Association 50 Jahre alt und wir feierten begeistert mit! In unseren Regionen Berlin (Regionalsprecher Ferdinand Boeselager), Ost (Regionalsprecher Theresa Stenzel), West (Regionalsprecher Thomas Sommer) fanden zeitgleich Veranstaltungen zu diesem Thema statt. Das Interesse war in allen Regionen groß (jeweils circa 20 Teilnehmer). In Berlin traf man sich im Restaurant POTS auf dem Potsdamer Platz. In der Region Ost fand die Verkostung im Spa und GolfResort Weimarer Land in Blankenhain statt. Im Westen kamen alle in der Geschäftsstelle zusammen. Es wurden die feinsten Perlen Südafrikas verkostet, geführt und begleitet von Petra Mayer und renommierten Cap Classique-Erzeugern, die über Zoom zugeschaltet wurden.

www.cap-classique.de



DANKE an alle Beteiligten

KONTAKT Theresa Stenzel, theresa.stenzel@sommelier-union.de



SU BERLIN, FRANKEN, HAMBURG

TASTING WINES OF PORTUGAL

Zeitgleiche Tastings in Berlin, Großheubach und Hamburg. Insgesamt hatte uns Wines of Portugal jeweils 12 Flaschen in die drei SU-Regionen geschickt, mit einer schönen Degustationsliste, einem Notizbuch aus Kork, einem Holzkugelschreiber, einem Buch über Portugal Wines und einer Lagenkarte. Carine Patricio, beste Sommelière Portugals 2020, moderierte eine spannende Verkostung. Gleich der erste Wein 2020 Loureiro DOC/DOP Vinho Verde Adega Pinte Lima machte viel Freude und kündigte die Qualität der weiteren Weine an. In Großheubach gab es danach zudem ein Vier-Gänge-Menü im Gast- und Weinhaus „Zur Krone“. Alle haben die vielseitigen Weine und das Zusammenkommen sehr genossen. www.winesofportugal.com



DANKE an Wines of Portugal, die Moderatorin, die Sponsoren Selters und Spiegelau sowie alle Gastgeber:innen.

KONTAKT Niki Restel, niki.restel@sommelier-union.de

TERMIN

12. + 13.06.2022

SU Campus mit den Steinweingütern Juliuspital, Bürgerspital und Staatlicher Hofkeller in Würzburg

MEIN WEINTIPP:

GESPRITZTE BIRNE

- 2 Eiswürfel
- 2 cl Prickelndes Wasser
- 4 cl 2011 Mostello Birnendessertwein von der Bio Brennerei Farthofer, Österreich
- 4 cl Kreinbacher brut nature, Somló, Ungarn
- 2 kleine Zesten Zitronenmagic



Bouillon mit Ei

Demeter Eigelb roh vom Bauernhof Weggun

Klare Essenz vom Wurzelgemüse

Hühnersuppenfett

Geröstete Selleriesaat

Der Wein Der Birnendessertwein von Farthofer wird aus vollreifen Mostviertler Birnensorten gekelert und mit dem hauseigenen Birnenbrand aufgespritzt. Sechs Jahre darf er in Fässern reifen, draußen, allen Wettern und Temperaturen ausgesetzt. Gespritzt kommt dieser dann ins Glas, mit dem brut nature, einem Sekt von Kreinbacher aus der Somló Weinregion Ungarns. Die Bubbles brechen das Triumvirat der Cremigkeit von Eigelb, Bouillon und Hühnersuppenfett auf. Die Süße des Mostello greift die natürliche Süße vom Wurzelgemüse auf, ohne sie zu überdecken und bringt damit die intendierte Intensität ins Glas.

Das Food-Pairing In der Österreichischen Küche stand das Fettagge auf der Suppe für Reichhaltigkeit und Wohlstand. Es bedeutete, dass nicht nur magere Knochen für die Herstellung verwendet, sondern auch reichhaltiges (und teureres) Fleisch verkocht wurde. Sebastian Frank lernte es so noch in der Ausbildung und Kochschule. Heute interpretiert er dies mit seiner klaren Essenz vom Wurzelgemüse, zu der ein Fettagge von flüssigem Hühnersuppenfett angegossen wird. Das rohe Eigelb bringt zusätzlich cremige Textur und unterstützt die Süße des Wurzelgemüses. Traditionell die Herkunft, aber modern und klug interpretiert.

Über mich Im Jahr 2011 kam ich nach Berlin für das Politikwissenschaftsstudium am Otto-Suhr-Institut (FU Berlin) mit den Schwerpunkten Gender und Feministische Theorien. Als Quereinsteigerin in die Gastronomie und Sommelier absolvierte ich 2016 bis 2017 nebenberuflich die Deutsche Wein- und Sommelierschule. Von 2015 bis 2017 war ich Weinbar-Chefin im Restaurant und Weinbar Rutz Berlin, wechselte 2017 als Sommelière im SO/Berlin Das Stue (Cinco by Paco Pérez) und bin nun seit 2019 Sommelière und Restaurantleiterin im Restaurant Horváth.

Janine Woltaire

Restaurantleitung &

Sommelière Horvath

Paul-Lincke-Ufer 44A, 10999 Berlin

janine.woltaire@restaurant-horvath.de

www.restaurant-horvath.de



FOTO: WHITE KITCHEN

WHO IS WHO DER SOMMELIER-UNION DEUTSCHLAND e.V.

Präsident

Peer F. Holm
Tel.: 02241-201 36 75
peer.holm@
sommelier-union.de

Vizepräsidenten

Christian Frens
Tel.: 0221-924 282 40
christian.frens@sommelier-
union.de

Philipp Kuenmund
Tel.: 0174-165 69 71
philipp.kuenmund@
sommelier-union.de

Marc Almert
Tel.: 0041 44 510 88 24
marc.almert@
sommelier-union.de

Beiräte

Niki Restel
Tel.: 0171-47 06 64
niki.restel@
sommelier-union.de

Thomas Sommer
Thomas.sommer@
sommelier-union.de

Theresa Stenzel
Tel.: 0364-594 730 28
theresa.stenzel@
sommelier-union.de

Annette Schwarz
annette.schwarz@
sommelier-union.de

Schatzmeister

Michael Wangler
Tel.: 06021-443 250
michael.wangler@
sommelier-union.de

Geschäftsstelle

Katja Gießler & Radka Pölking
Lindenstr. 14
50674 Köln
Tel: 0221-92428-198
info@sommelier-union.de

Regionalsprecher

Region Nord

Maximilian Wilm
maximilian.wilm@
sommelier-union.de

Region Ost

Theresa Stenzel
Tel.: 0364-594 730 28
theresa.stenzel@
sommelier-union.de

Region West

Thomas Sommer
thomas.sommer@
sommelier-union.de

Region Mitte

Carine Patricio (Mosel)
Tel.: +49 176 8083913
carine.patricio
@sommelier-union.de

Region Südwest

Tobias Brauweiler MS (Baden)
Tel.: +49 176 63602720
tobias.brauweiler
@sommelier-union.de

Region Berlin

Ferdinand von Boeselager
ferdinand.boeselager@
sommelier-union.de

Region Nürnberg

Simone Ladewig
simone.ladewig@
sommelier-union.de

Region Franken

Niki Restel
niki.restel@
sommelier-union.de

Region Süd

Anja Müller-Eschenbrücher
anja.mueller-eschenbrue-
cher@sommelier-union.de

Unsere Homepage

www.sommelier-union.de

SOOOMMMMMMM ...

Kolumne „a closer drink“ von Sina Listmann

„Ich liebe es, Köchin zu sein.“ „Was liebst Du daran?“ „Den Stress. Am liebsten stehe ich am Pass zwischen Küche und Service.“ „Und warum hast Du dann gekündigt?“ „Ach, der Stress. Es war einfach zu viel.“ ... Dieses Gespräch ereignete sich vor wenigen Monaten. Eine junge Frau stand vor mir, genussaffin, lebenshungrig und nach einem Burn-out in der Umorientierungsphase.

unter. Und es ist ja auch ein unliebsames Thema, es macht keinen Spaß. Und Sommeliers lieben Spaß, Genuss, Entspannung; aber nicht die Steuer und so Zeug.

Im Buch „Ihr Persönlichkeitsporträt: Warum Sie genauso denken, lieben und sich verhalten, wie Sie es tun“ von John M. Oldham und Lois B. Morris werden



ILLUSTRATION: DESIGNAGENTUR ALMA, MAINZ

Stress ist natürlich, evolutionär. Bei Gefahr schüttet der Körper Botenstoffe aus, die unserem Körper ein schnelles Reagieren ermöglichen. Stress kann uns zu Hochleistungen bringen. Genau wie die Köchin an ihrem Lieblings-Arbeitsort, dem Pass. Aber Stress ist körperlich und mental als Sprint gedacht, nicht als Dauerlauf. Und wenn der Stress hoch bleibt? Wie jetzt, in der gefühlt x-ten Coronawelle? Der Anteil depressiver Symptome in der Allgemeinbevölkerung liegt bei 26 Prozent (Quelle: statista).

verschiedene Persönlichkeitstypen unterschieden. Das Buch habe ich schon oft verliehen. Denn es ist einerseits wissenschaftlich fundiert und unter Psychologen anerkannt, andererseits für Laien anschaulich geschrieben. Mit Selbsttest, Charakteristika zu jedem Stil, den Bereichen des Funktionierens, guten und schlechten Gespanne in Beziehungen, Tipps, Risiken und Übungen. Die Köchin wäre wohl zu einem großen Anteil dem dramatisch-impulsiven Typus zuzuordnen:

Keiner bezweifelt in der Branche, dass Stress ein riesiges Thema ist. Aber ich musste intensiv suchen, um passende Interviewpartner für diese Ausgabe zu finden. So richtig präsent ist das Thema nicht. Der Stress geht quasi im Stress

„Und was machst Du jetzt?“ „Ich habe direkt einen kleinen Online-Weinhandel gegründet.“ „Hast Du irgendwann vor, wieder in die Gastronomie zurückzukehren?“ „Oh, das wäre schön. Eigentlich hätte ich meinem Chef nur mal sagen müssen, dass zeitgleich Springer in drei Restaurants zu viel für mich ist. Zwei Locations wären gut gewesen.“ „Warum hast Du ihm das nicht gesagt?“ „Hmm ...“.



Sina Listmann
contact@sina-listmann.com
0176-55637907
Instagram #floravinum

NÄCHSTES THEMA

Selbstmarketing via Social Media



Passion & Profession



Wir danken unseren Partnern für die Unterstützung.