

## Neun Anti-Stress-Regeln

Messe ist Stress für Besucher und Aussteller. Genau wie ein 100-Meter-Läufer seine ganze Kraft und Anspannung auf die berühmten zehn Sekunden ausrichtet, müssen sich auch Besucher und Aussteller auf die wenigen turbulenten Messetage konzentrieren.

### Tipps für Besucher

1. Beginnen Sie den Tag mit einem leichten Frühstück, das nicht zusätzlich belastet, sondern anregt.
2. Formulieren Sie Ihr Messeziel eindeutig, fertigen Sie anhand des Messekatalogs eine Liste an. Überlegen Sie, welche Stände Sie unbedingt besuchen müssen.
3. Viel freie Zeit einbauen – schließlich wollen Sie ja auch Neues kennenlernen.
4. Temperatur und Luft sind in Messehallen oft unerträglich. Deshalb leichte Kleidung tragen, luftdurchlässig wie im Sommerurlaub. Statussymbole sind nicht notwendig – Sie sind der umworbene Kunde.
5. Bequemes Schuhwerk wählen. Sie müssen viel laufen und viel sehen – Hallenböden sind hart.
6. Volle Taschen bleiben im Hotel. Überflüssige Garderobe abgeben.
7. Auf übermäßigen Alkoholgenuß an den Ständen verzichten. Auch wenn man Sie überall als Gast bewirten möchte, bleiben Sie eisern – sonst sind Sie mittags durch den Wind.

8. Wann immer möglich, Pausen auf dem Freigelände einlegen. Luft schnappen, Sauerstoff tanken. Eine Bank zum Sitzen findet sich schnell.

9. Alle Notizen sofort ergänzen und ordnen, danach die Feinplanung: Was machen wir am Nachmittag? Eventuell den Zeitplan aktualisieren.

### Tipps für Aussteller

1. Das Anti-Stress-Programm beginnt für Sie schon in der Firma. Vor der Abfahrt sorgfältig prüfen, ob alle Unterlagen, Preislisten, Auftragsblocks und Visitenkarten parat sind.
2. Ein ruhiges Hotel wählen. In Ruhe abschalten, den Hotelkomfort genießen – das ist wichtiger, als am Abend noch an der Bar zu sitzen.
3. Zurückhaltend und leicht frühstücken. Ihr Körper hat mit dem normalen Messestress genug zu tun und muss nicht noch mit Spiegeleiern und Speck oder fetten Mettwurstsammeln belastet werden.
4. Sorgen Sie für frische Salate und Obst am Stand für den kleinen Hunger zwischendurch. Und für Obstsäfte und Mineralwasser. Der Sekt ist für die Kunden.
5. In den Pausen auch mal an die frische Luft gehen.
6. Keinen Alkohol, keine Zigaretten und



Nicht mal hier hat man auf der ISH seine Ruhe

Zurückhaltung bei Kaffee! Insbesondere Zigarettenkonsum bringt Mundgeruch mit sich und stößt Kunden ab. Stinkende Aschenbecher am Stand werfen ein schlechtes Bild auf die Firma.

7. Ordnung halten. Messekatalog, Prospekte, Übersetzungen und Preislisten griffbereit halten. Unordnung zerrt an den Nerven.

8. Hängen Sie einen Messekalender mit dem Vermerk auf, wer wann am Stand ist. Striktes An- und Abmelden sollte selbstverständlich sein.

9. Auch für Veranstalter gilt bequeme Kleidung und komfortable Schuhe tragen. \*