

Startseite > **PERSONAL**

Vom Sport für den Job lernen



Von Topsportlern können sich Führungskräfte einiges abgucken. (Foto: Archiv)

Verstehen Sie "Chef"? - Was Führungskräfte sagen und wirklich meinen [7]

Konflikte im Beruf - Was Sie tun können [8] und was sollten Sie vermeiden [9]

Der "Arschloch-Faktor" - Ärger mit Kollegen [10]

Download - eBook Ab heute alles anders! [11]

Erschienen am 06. Juli 2009 | Deike Uhtenwoldt, dpa-tmn / t-online.de/business **Die Geschichte des übergewichtigen Schichtarbeiters aus Wolfsburg, der erst seinen Körper und dann noch einiges mehr in Bewegung setzt, klingt fesselnd. Das Thema interessiert Mitarbeiter [1] und Manager [2], Vorstände und Geschäftsführer gleichermaßen, sagt Joachim Franz. Der Abenteuerer erzählt in Vorträgen von seinem Entschluss, ein anderes Leben zu führen und berät in Motivations- und Karriere [3] Trainings über den Weg dorthin.**

Tipps - Mitarbeitermotivation - so funktioniert es [4]

Foto-Show - Deutschlands beste Arbeitgeber 2009 [5]

Achtung, Führungsfallen - Das sind die größten Fehler der Chefs [6]

Schluss mit dem Schlendrian

"Ich wog 123 Kilo, rauchte, trank. Kurz vor meinem 30. Geburtstag fing ich mit dem Laufen an", sagt der Hochleistungssportler. Ohne jegliche Vorbereitung sei das zum Scheitern verurteilt gewesen. Erst im zweiten Anlauf wagte Franz den Abschied von alten Gewohnheiten, Freunden und Ausreden. "Ab heute esse ich anders", erklärte er seiner Frau. "Dann kochst du auch selbst", kontert die. Der gelernte Werkzeugmacher stellte sich an den Herd, trainierte gleichzeitig hart und nahm in weniger als vier Monaten fast 50 Kilo ab.

Sport schafft Selbstvertrauen und Glaubwürdigkeit

Sport ist für den Motivationstrainer Vorbild und Motor für die Veränderung, auch im Berufsleben. "Wer es beruflich nicht schafft, Veränderungen herbeizuführen, muss es auf einer anderen Ebene probieren", so der Experte. Sport sei dafür das beste Mittel, weil er Werte wie Disziplin, Mut und Vertrauen voraussetze. "Eine Medaille nach dem Marathon schafft nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch Glaubwürdigkeit", sagt Franz. Er hat bei seinem Arbeitgeber [12] VW über den Leistungssport den Aufstieg zum Gesundheitsberater geschafft.

Fußball als "Modell für modernes Management"

Solche Karrieren sind nicht die Regel, aber die Parallelen zum Sport werden in vielen Unternehmen gesehen. Das gilt auch für Reinhard K. Sprenger, der über Fußballstrategien für Manager das Buch "Gut aufgestellt" [13] geschrieben hat. Der Trainer und Berater sieht den Volkssport als "ein Modell für modernes Management". Auch wenn Sprüche wie "Gewonnen wird im Kopf" oder "Leistung ist planbar, Erfolg nicht" nach Binsenweisheiten klingen - die Umsetzung ist harte Arbeit.

Download - eBook Gut aufgestellt [14]

Download - eBook Knacken Sie die Karrierenuss! [15]

Nachhaltige Veränderungen nur durch vollen Einsatz

Das weiß auch Dirk Schmidt. "Spitzensportler sind zielstrebig, diszipliniert und leidenschaftlich. Sie kennen ihre Stärken und bauen diese konzentriert aus", betont der Düsseldorfer Motivationstrainer. Der Preis dafür sei aber hoch. "Was die Zuschauer nicht sehen, ist das jahrelange, tägliche Training. Der Verzicht auf Freundschaften, Urlaub und Auszeiten", warnt Schmidt. Aber nur mit vollem Einsatz gelinge es, sein Berufsleben nachhaltig zu verändern. Schmidt ist überzeugt: "Der Besuch eines Seminars oder das Lesen eines Buches reichen nicht."

Gut bezahlten Job aufgeben

Industriekaufmann Schmidt war Geschäftsführer eines Produktionsbetriebes, bevor er sich 2002 als Trainer, Referent und Autor selbstständig machte. "Viele Menschen haben mich für verrückt erklärt, weil ich einen gut bezahlten Job aufgab, um ganz neu anzufangen", sagt er. "Aber ich habe an mich geglaubt." Und das auch noch, als die Kunden zögerten und 25 Verlage sein Buchmanuskript ablehnten - inzwischen hat Schmidt schon sein zweites veröffentlicht.

Wettbewerbsgeist ist managementtauglich

"Wer einmal Gold holt, hat das in 90 Prozent aller Wettkämpfe nicht geschafft", erklärt Jens Braak. Das vor allem lasse sich im Sport lernen. Der Hamburger Trainer hält viele Analogien zwischen Sport und Wirtschaft für überzogen. "Auf dem Trainingsplatz gibt es objektive Kriterien, wann gewonnen wird. Das ist im Management nicht so ganz einfach", meint Braak. Aber der Wettbewerbsgeist sei absolut managementtauglich. Der Sportler fasse die Möglichkeit des Scheiterns ins Auge. In der Wirtschaft geschehe das viel zu wenig - mit fatalen Folgen: Angst, und Verdrängung dominierten in der Krise, wo strategisches Handeln gefragt sei.

Spitzensportler sind noch keine Topunternehmer

Eine neue Kultur des Scheiterns fordert auch Eckart von Hirschhausen. Der Berliner "Referent für das Glücklichein" nennt den Erkenntnisgewinn von ehemaligen Leistungssportlern für Führungskräfte jedoch bescheiden: "Anstrengung lohnt sich, Ziele setzen auch und Hartnäckigkeit. Das hätte ich auch von Dieter Thomas Heck lernen können, denn der Schnellsprecher der Nation war als Kind Stotterer", meint der Kabarettist. Wer auf dem Feld Spitzenleistungen vollbringe, sei deshalb noch lange nicht der bessere Unternehmer. "Wer hätte gerne Horst Hrubesch in der Strategischen Planung, oder Boris Becker in der Personalführung?", so von Hirschhausen.

Müssen Führungskräfte Marathon laufen?

Die Führungskräfte, die bei Joachim Franz lernen wollen, den nächsten Marathon zu meistern, tun das in erster Linie für sich selbst. Sie müssen mindestens fünf Stunden pro Woche für das Training aufbringen, sich Gesundheitschecks unterziehen und Lebensgewohnheiten auf den Kopf stellen. "Wenn du erst einmal am Start stehst, hast du schon gewonnen", sagt Franz. Eckart von Hirschhausen sieht das anders: Für mehr Teamfähigkeit, Konzentration, positive Grundstimmung und Mitgefühl allein müsse man sich nicht die Lunge aus dem Leib laufen. "Es reicht, auf einem Kissen zu sitzen und atmend die Seele wieder in den Körper zu holen", rät der Mediziner.

Mehr zum Thema:

Karriere [16] - Was Madonna uns lehrt

Motivation [17] - Neue Lust auf Arbeit

Kommunikation [18] - Frust im Job gezielt bekämpfen

Quelle: Deike Uhtenwoldt, dpa-tmn / t-online.de/business

Links:

[1] <http://themen.t-online-business.de/news/arbeitnehmer>

[2] <http://themen.t-online-business.de/news/manager>

[3] <http://themen.t-online-business.de/news/karriere>

[4] http://www.t-online-business.de/was-motiviert-die-mitarbeiter-/id_16894932/si_0/index

[5] http://www.t-online-business.de/deutschlands-beste-arbeitgeber-2009/id_17671302/si_0/index

[6] http://www.t-online-business.de/die-zehn-groessten-fuehrungsfehler/id_16916072/si_0/index

[7] http://www.t-online-business.de/chef-verstehen/id_16899036/si_0/index

[8] http://www.t-online-business.de/konflikte-im-beruf-was-sie-tun-koennen/id_16900140/si_0/index

[9] http://www.t-online-business.de/konflikte-im-beruf-was-sie-vermeiden-sollten/id_16900100/si_0/index

- [10] http://www.t-online-business.de/der-arschloch-faktor-so-erkennen-chefs-schwierige-mitarbeiter/id_16890858/si_0/index
- [11] <http://ebook.download.t-online.de/Ab-heute-alles-anders/57772>
- [12] <http://themen.t-online-business.de/news/arbeitgeber>
- [13] <http://ebook.download.t-online.de/details/55993>
- [14] <http://ebook.download.t-online.de/details/55993>
- [15] <http://ebook.download.t-online.de/Knacken-Sie-die-Karrierenuss/55430>
- [16] http://www.t-online-business.de/karriere-was-madonna-uns-lehrt/id_17692264/index
- [17] http://www.t-online-business.de/motivation-neue-lust-auf-arbeit/id_18958248/index
- [18] http://www.t-online-business.de/kommunikation-frust-im-job-gezielt-bekaempfen/id_18180336/index