

Der 29-Stunden-Tag des Ironman-Managers

*So koordinieren Sie Beruf, Familie und
den Triathlonsport: Ein Erfahrungsbericht*



*Erwin Lammenett: In sechs Monaten vom
übergewichtigen Workaholic zum Triathleten.*

TEXT: ERWIN LAMMENETT

FOTOS: SILKE INSEL

Eigentlich ist es nicht ganz fair. Im Rampenlicht stehen immer – sorry Lothar, Olaf, Jürgen, Thomas, Nina und Katja – die Sieger von Ironman-Wettbewerben. Die Profis eben, die sich den ganzen Tag um ihre Leistungsverbesserung kümmern und dabei auf neuestes Equipment und modernste Methoden zurückgreifen können...

Außer denen, die als Erster über die Ziellinie laufen, gibt es aber noch andere Gewinner, die leider kaum im Rampenlicht stehen, deren Leistung aber nicht hoch genug eingestuft werden kann. Gewinner sind für mich auch oder gerade die Sportler, die parallel zu ihren sportlichen Ambitionen beruflich bestehen müssen. Die Familie haben, die sie nicht vernachlässigen möchten und irgendwie den Spagat zwischen 50- bis 60-Stunden-Woche, intaktem Familienleben und adäquater Vorbereitung auf einen Ironman schaffen. Seit dem vergangenen Jahr zähle ich nun auch zu dieser Spezies. Auf dem Weg zu meinem ersten Ironman habe ich viele »Leidensgenossen« kennen gelernt, die alle von den gleichen Problemen und Erfahrungen berichteten: vom Tag, der nur 24 Stunden hat, vom sozialen Umfeld, das einen für »verrückt« erklärt und von dem unbeschreiblich tollen Gefühl, wenn man nach elf bis 14 Stunden dann trotz aller Schwierigkeiten die Ziellinie erreicht.

IN NEUN MONATEN VOM FETTMOPS ZUM FINISHER

Mein eigenes Beispiel lässt sich in wenigen Sätzen zusammenfassen. Meine Ausgangssituation teile ich dabei zweifelsfrei mit vielen Leidensgenossen: Manager mit hohen Arbeitszeiten, kein Sport innerhalb der letzten zwölf Jahre, hohes Übergewicht, schlechte Blutwerte (kurz vor der Leberzirrhose), extremer Bewegungsmangel. Was dann passierte, ist wohl bislang eher atypisch für meine Berufsgruppe: Ich speckte in sechs Monaten mithilfe langsamen Joggens und Radfahrens sowie reduzierter Kost über 25 Kilogramm ab, kam auf den »Geschmack« und beendete nach weiteren fünf Monaten meine erste Ironman-Distanz in Roth. Vorbereitung netto: 425 Stunden. Wettkampfzeit: 12:40 Stunden. Einen Monat später schaffte ich den Ironman Germany in glatten zwölf Stunden. Inzwischen strebe ich die Qualifikation für Hawaii im nächsten oder übernächsten Jahr an und trainiere derzeit etwa 13,5 Stunden pro Woche. Ohne Job und Familie zu vernachlässigen...

DIE DOPPELTE NUTZUNG VON ZEITKONTINGENTEN

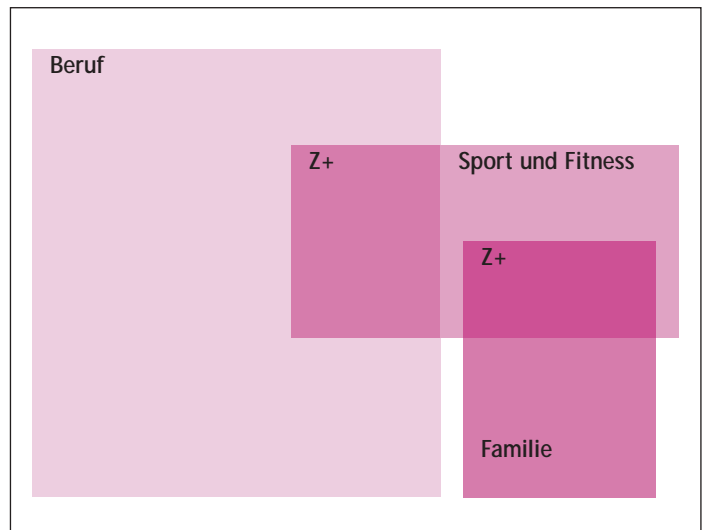
Kernproblem berufstätiger Triathleten ist und bleibt das Thema Zeit. In der Literatur wird in der Regel von einer zu absolvierten Trainingszeit von 600 bis 800 Stunden für einen Triathlonwettbewerb über die Langdistanz gesprochen.

Geht man einmal von dem kleinsten genannten Wert aus und verteilt diese 600 Stunden auf zwölf Monate beziehungsweise 52 Wochen, so ergibt sich eine durchschnittliche Wochentrainingszeit von ungefähr elf Stunden. Eventuell hinzuzurechnen ist die Zeit für Saunagänge oder Massagen beziehungsweise je nach individueller Konstellation An- und Abfahrten zu Trainingsstätten. Sofort wird deutlich, dass sich aller Voraussicht nach bei den meisten Menschen, die im Berufsleben stehen, ein Zeitproblem ergeben wird. In immer enger werdenden Märkten und bei zunehmendem Kostendruck durch Globalisierungseffekte und jahrelanges Missmanagement durch die deutsche Politik müssen die Menschen gerade heute immer mehr leisten. In den meisten Fällen ist dieses Plus an Leistung mit zusätzlichem Zeitaufwand verbunden.

Vor diesem Hintergrund erscheint der grob berechnete Zeitbedarf von elf Stunden pro Woche (Tendenz eher mehr) in vielen Fällen als unüberwindbares Hindernis. Auch mir erschien das Vorhaben, einen Ironman erfolgreich zu

beenden, zunächst als Utopie. Als »Prozessoptimierer alter Schule« habe ich jedoch an dieser Stelle nicht resigniert, sondern über Möglichkeiten und Wege nachgedacht, mehr aus meiner Zeit zu machen. Das war die Geburtsstunde des 29-Stunden-Tages.

Wesentlicher Aspekt meiner Überlegungen war es, Zeitkontingente zu doppeln. Durch die Integration des Trainings in meinen Alltag sollte der Netto-Mehr-Zeitaufwand besonders gering gehalten werden. Schwer quantifizierbar – jedoch ohne Zweifel vorhanden – ist das persönliche Produktivitätsplus, das ich durch eine gesteigerte Fitness auch im Berufsalltag erreicht habe. Die nebenstehende Grafik veranschaulicht das Prinzip.



Doppelbesetzung von Zeitkontingenten lautet das Zauberwort, um mehr Zeit zum trainieren zu haben.

bp Aero Stealth



www.carbon-rahmen.de
bike-parts@web.de

Carbon Monocoque Frame

Im Sinne des oben genannten Gedankenganges habe ich mithilfe moderner technischer Hilfsmittel meinen Arbeits- und Trainingsablauf umstrukturiert. Einige wenige Beispiele sollen verdeutlichen, auf welche Weise dies geschah.

Beispiel 1: Es gibt bestimmte Telefonate, die wichtig und dringend sind. Und dann gibt es die Kategorie von Telefonaten, die sehr wichtig sind, jedoch nicht unbedingt dringend – dafür aber, tja, nennen wir es einmal »politisch bedeutsam«. Letzteren Typus führte ich früher im Büro – wobei das hierfür notwendige Zeitkontingent eindeutig zu Lasten der reinen Arbeitszeit ging. Seit neuestem führe ich derartige Telefonate beim Joggen, während meiner Grundlagenausdauereinheiten im Trainingsbereich 1. In diesem Trainingsbereich ist meine Herzfrequenz so niedrig, dass ich mich ohne Probleme auch über einen längeren Zeitraum hervorragend unterhalten kann. Auf der technischen Seite benutze ich ein sehr kleines und leichtes Mobiltelefon mit einem hervorragendem Ohrhörer und Mikrofon. Da ich nicht ad hoc, sondern nach Trainingsplan trainiere, weiß ich genau, wann ich in welchem Trainingsbereich trainieren werde. Deshalb ist es ohne Probleme möglich, die zu tätigen Anrufe einzuplanen und die dazu gehörigen Telefonnummern vom Laptop aus auf das Telefon zu überspielen.

Beispiel 2: Ähnlich wie mit den Telefonaten verhält es sich mit Korrespondenz. Auch Korrespondenz lässt sich klassifizieren in »wichtig und dringend«, »wichtig, aber nicht unbedingt dringend«, »unwichtig, aber leider dringend« und »unwichtig und nicht dringend«. Letztere wandert zumeist direkt in den Papierkorb. Dennoch bleibt in der Regel ausreichend Korrespondenz übrig, die nicht unbedingt sofort erledigt oder beantwortet werden muss. Dieses gilt sowohl für schriftliche als auch für per E-Mail eingehende Korrespondenz. Früher habe ich sämtlichen Schriftverkehr immer im Büro und während der Arbeitszeit erledigt. Heute erledige ich einen gehörigen Teil meiner Korrespondenz, während ich auf dem Ergometer eine satte Grundlagen-Trainings-einheit einlege. Technologisch nutze ich hierzu neben einem digitalen Diktiergerät auch einen Laptop mit Wireless-LAN und Spracherkennung.

Diese zwei Beispiele sollen genügen, um das oben genannte Prinzip zu verdeutlichen. Das Ganze funktioniert natürlich immer nur auf einer rein individuellen Basis. Das bedeutet, dass nicht jeder Triathlet alle Methoden der Zeitoptimierung anwenden kann, weil sein Umfeld dieses möglicherweise nicht zulässt. Dafür müssen dann eben andere, neue Methoden entwickelt werden, die sich jeweils an den oben genannten Prinzipien orientieren.

Grundsätzlich gibt es zwei wesentliche Faktoren, die zum gewünschten Erfolg führen. Eine gewisse Art der Kreativität – gepaart mit Disziplin – muss vorhanden sein und das Umfeld muss mitmachen. Kreativität ist wichtig, um möglichen Ausreden nicht nachzugeben. Denn der Unterschied zwischen einem erfolgreichen und einem weniger erfolgreichen Menschen ist, dass der Erfolgreiche möglichen Ausreden nicht nachgibt, sondern alternative Lösungen sucht und findet. Um solche Lösungen zu finden ist Kreativität äußerst hilfreich.

DAS BERUFLICHE UND PRIVATE UMFELD MUSS STIMMEN

Meiner Erfahrung nach ist für berufstätige Triathleten eine Optimierung der Zeitkontingente nach dem oben beschriebenen Prinzip nur möglich, wenn sowohl im beruflichen als auch im familiären Umfeld die Möglichkeiten und das Verständnis hierfür gegeben sind. Im beruflichen Umfeld ist dieses zumindest bei leitenden Angestellten in der Regel der Fall. Hier herrscht meist eine größere Flexibilität, da die Erwartungen an leitende Angestellte eher ergebnis- und nicht unbedingt zeit- oder anwesenheitsorientiert sind. Grundsätzlich hat aber jeder, der ein bestimmtes Zeitkontingent seiner Arbeitszeit frei einteilen kann, die Möglichkeit durch organisatorische Veränderungen Zeitkontingente zu gewinnen.

»Seit neuestem führe ich Telefonate beim Joggen und erledige einen Großteil meiner Korrespondenz auf dem Ergometer.«

ERWIN LAMMENETT (39)

Auch das private Umfeld muss flexibel sein, um die oben genannte Theorie in die Praxis umsetzen zu können. Meiner Erfahrung nach hat es sogar eine Menge Vorteile für das Familienleben, wenn der Partner und die Kinder auch an den sportlichen Ambitionen teilhaben. Das schafft zusätzliche Gemeinsamkeiten und erhöht die Akzeptanz innerhalb der Familie für den teilweise recht hohen Zeitbedarf. Auch im familiären Umfeld gibt es mit ein wenig Kreativität jede Menge Möglichkeiten der Zeitoptimierung. Es kommt auch hier darauf an, das Training so in andere Aktivitäten zu integrieren, dass dieses nicht auf Kosten der Zeit geht, die man ansonsten mit der Familie verbringen würde.

WIN-WIN-SITUATIONEN ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Ich erhielt durch meine neu gewonnene körperliche Fitness auch dauerhaft mehr Energie für Beruf und Familie. Meine Erfahrung ist, dass nachhaltiger beruflicher Erfolg untrennbar verknüpft ist mit einem intakten privaten Umfeld und guter körperlicher Fitness. Es kommt darauf an, Zeitkontingente doppelt zu belegen, um berufliches und privates Umfeld zu integrieren. So liegt in meinen Augen der Schlüssel zum Erfolg in der kreativen Schaffung möglichst vieler solcher »Win-Win-Situationen«, die eine Benefit für alle beteiligten Seiten beinhalten.



ÜBER DEN AUTOR

Erwin Lammenett ist geschäftsführender Gesellschafter der New-Media-Agentur team in medias. Der 39-Jährige führt den Vorsitz des Fachverbandes eBusiness im Bundesverband Deutscher Unternehmensberater (BDU). Lammenett ist seit über zehn Jahren als Berater tätig. Er beschäftigt sich im Schwerpunkt mit Themen der Prozess- und Ablaufoptimierung und dem strategischen Marketing. Um anderen Menschen Mut zu machen, hat er seine Erfahrungen aus dem berufsbegleitenden Triathlon-Training dokumentiert. Sein Buch ist Anfang Juli im Feldhaus-Verlag erschienen. Der Titel: »Der 29 Stunden-Tag des Ironman-Managers«.

Informationen
www.29-stunden-tag.de