



**Hannes Streng,
Geschäftsführer der
BU Holding**
Irgendwann hörte er sich
spät abends zu einem
Kollegen sagen: Komm,
wir laufen einen Mara-
thon! Am nächsten Tag
begann er mit dem
Training, ein halbes Jahr
später war es so weit.
Seine Zeit konnte sich
sehen lassen: vier
Stunden, fünf Minuten

Spitzenkräfte

Vom Bürostuhl in den Sattel, aus dem Anzug in die Badehose. Viele Manager wollen auch im Sport ihren Mann stehen. Sie sprinten Berge hoch, schinden sich auf dem Rennrad oder machen mit beim Triathlon von Hawaii. Aber Vorsicht! Zu viel des Guten kann zum Stress werden

Jürg Gehrig sitzt im Flugzeug. Endlich hat er Ruhe und Zeit, über seinen größten Traum nachzudenken. Die Tour de Suisse! Will er wirklich daran teilnehmen? Will er mit den Profis durch die Schweiz strampeln? Er weiß genau, Freunde halten ihn für verrückt. Der Gehrig, ein Spinner! Doch der Chef des Schweizer Unternehmens Elista möchte, wie er selbst sagt, etwas der Schwerkraft des Lebens entgegensetzen. „Sport erweist sich dabei oft als die beste Waffe“, meint er.

Marathon in New York, Ironman auf Hawaii, Radrennen Paris–Brest–Paris. Viele Manager wollen sich nicht nur im Beruf, sondern auch im Sport beweisen. Aber warum? Was macht die Faszination aus? Welchen Nutzen ziehen sie daraus? Und wie schaffen sie es, neben ihrem stressigen Alltag immer bei der Stange zu bleiben? Acht bis zehn Wochenstunden Training sind für die erfolgreiche Teilnahme an einem Ironman Pflicht, für einen Marathon sollten es mindestens vier sein.

Gerade in der Anfangszeit suchen viele Manager mit Sportsgeist professionelle Unterstützung. So auch Klaus Wüb-
benhorst, Präsident der Industrie- und Handelskammer, und

Edgar Ernst, ehemaliger Finanzvorstand bei der Deutschen Post Worldnet. Ihr großer Motivator: Hubert Schwarz. Der Mann mit dem Schnauzer zieht mit seinen Erfolgsgeschichten Führungskräfte, Geschäftsführer und Vorstände aus dem In- und Ausland in sein Seminarzentrum in Ungerthal südlich von Nürnberg. Allein beim härtesten Radmarathon Race Across America war er dreimal dabei, 5000 Kilometer nonstop im Sattel. Das imponiert, das spornt an.

Erwin Lammenett trainiert mit dem Spitzentriathleten Olaf Sabatschus. Doch die ersten Kilometer in ein bewegteres Leben wollte er aus eigener Kraft laufen. Vor sieben Jahren brachte der geschäftsführende Gesellschafter der Aachener Internet-agentur team in medias 103 Kilo auf die Waage; 28 von 30 Blutwerten waren doppelt so hoch wie normal, sein Arzt schlug Alarm. „Wenn Sie jetzt nicht anfangen, Sport zu treiben und abzunehmen, kann ich für nichts mehr garantieren“, sagte er.

Also fing er an zu laufen und stellte fest: Es macht mir sogar Spaß. Doch um dauerhaft am Ball zu bleiben, setzte er sich ein fernes Ziel: In einem Jahr ist mein erster Triathlon >

„Der Virus hatte mich gepackt, ich wollte überall dabei sein. Die Umwelt kann nicht verstehen, warum man sich so quält. Sie fühlt sich vernachlässigt.“

Erwin Lammenett, Online-Marketingexperte

Er wog mal 103 Kilo, 28 von 30 Blutwerten waren doppelt so hoch wie normal. „Wenn Sie jetzt nicht anfangen abzunehmen“, sagte sein Arzt, „kann ich für nichts mehr garantieren.“ Schon ein Jahr später absolvierte er seinen ersten Triathlon und stellte fest: Es macht sogar Spaß

dran. Aber weil Frau, Kinder und Geschäftskollegen nicht allzu viel davon mitbekommen sollten, versuchte der Online-Marketingexperte die drei Säulen seines Lebens miteinander zu kombinieren: Seine Pflichtlektüre las er auf dem Laufband, Geschäftskorrespondenz sprach er während des Waldlaufs ins digitale Diktiergerät und wenn er am Wochenende einen Ausflug unternahm, fuhr er seinen Liebsten mit dem Fahrrad weit voraus.

Beim Triathlon in Roth 2002 lief er dann tatsächlich nach 12 Stunden und 40 Minuten durchs Ziel. Danach folgten Frankfurt, Florianópolis in Brasilien und Almere in Holland, noch mal Frankfurt und Klagenfurt. „Der Virus hatte mich gepackt, ich wollte überall dabei sein.“

Heute geht der 44-Jährige die Sache jedoch gelassener an; ihm reicht es, wenn er ins Ziel kommt. Nicht zuletzt, weil er weiß: Die magischen zehn Stunden knackt er nur, wenn er 16 bis 18 Stunden in der Woche trainiert. Aber das ist mit seinem Leben als Familienvater und Unternehmer nicht mehr zu vereinbaren. „Die Umwelt kann nicht verstehen, warum man sich so quält. Sie fühlt sich vernachlässigt“, sagt er. >





„Keiner weiß so richtig, wozu er eigentlich fähig ist. Bis er es selbst mal probiert.“

**Hubert Schwarz,
Mental-Coach für Manager**

Beim Race Across America war der Extremsportler dreimal dabei. 5000 Kilometer nonstop im Sattel. Im Seminarzentrum Ungerthal will er jetzt Manager zu mehr Sport bewegen

Work-Life-Balance-Experte Ole Petersen bestätigt das. Zusammen mit seinem Team berät er Unternehmen wie Microsoft, Credit Suisse und Novartis in Sachen Gesundheit und Fitness. Die Bilanz: 69 Prozent der Führungskräfte leiden unter Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. 38 Prozent sind müde, fühlen sich bereits kurz nach dem Aufstehen wie zerschlagen. „Das kann auch gar nicht anders sein“, sagt Petersen, „im Durchschnitt bewegen sie sich nur 20 Minuten am Tag, das ist zu wenig für Körper, Geist und Seelenleben.“

Der 46-Jährige weiß, wovon er spricht. Bevor er die Fit-in-job-AG in Winterthur gründete, führte der studierte Betriebswirt ein mittelständisches Unternehmen mit 130 Mitarbeitern. Als die Lunge vom vielen Rauchen pff, begann er mit Radfahren, Schwimmen und Laufen, sein Ziel immer fest im Blick: Hawaii! Danach folgten Triathlons auf der ganzen Welt. „Der Wettkampf ist das Highlight. Darauf trainiert man auf Monate hin“, sagt Petersen, „aber das wirklich Wertvolle ist die Trainingszeit.“ Stunden, in denen man zum Nachdenken kommt. Stunden, in denen er sinniert: Wie geht es mir, wo stehe ich, wo will ich hin?

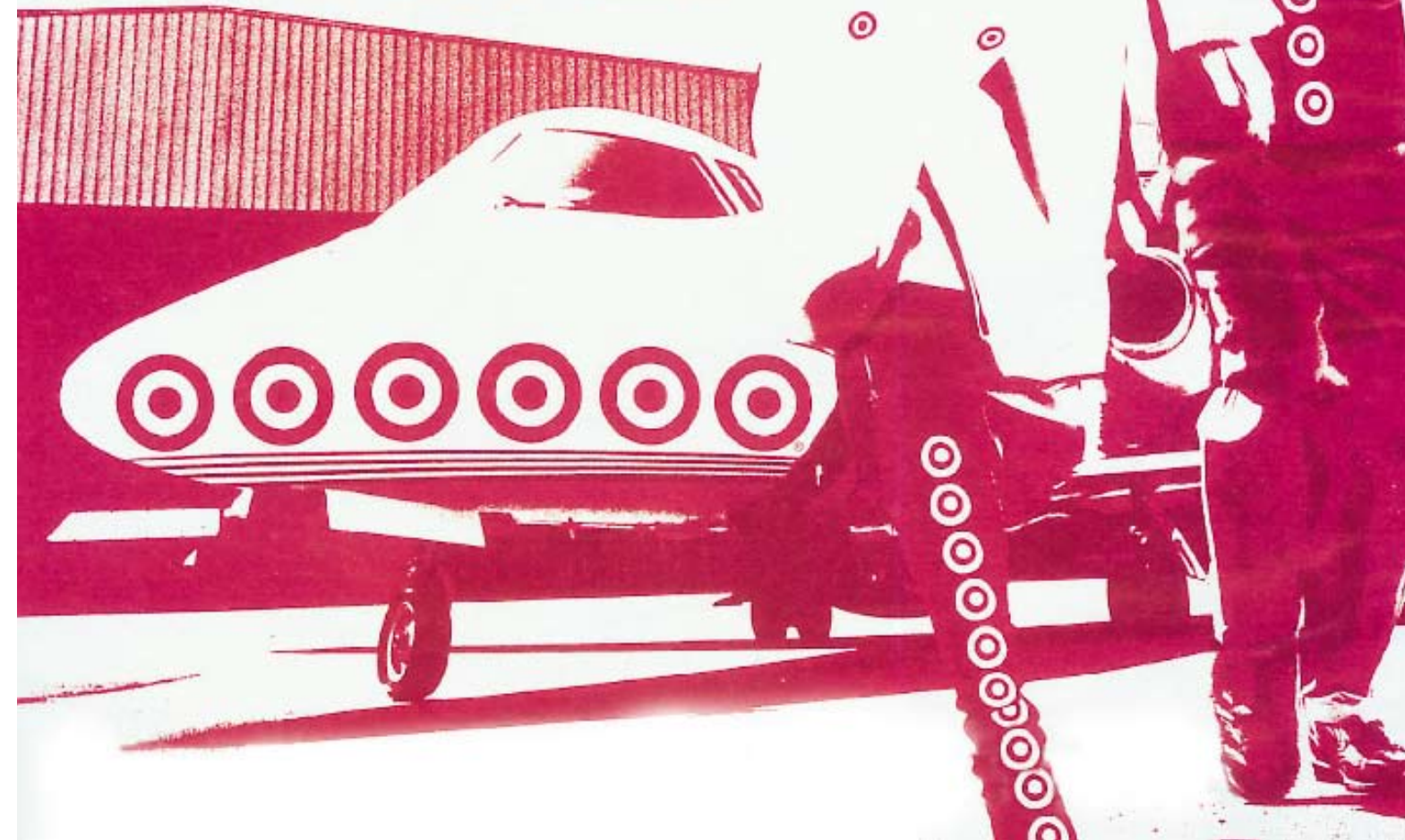
Auch Michael Despeghele rühmt die positive Wirkung des Sports. „Es gibt keinen effektiveren Anti-Aging-Schutz. Um den zu erzielen, reichen dreimal die Woche 60 Minuten Ausdauertraining in einem Pulsbereich von 180 minus Lebensalter vollkommen aus.“ Aber der Managementberater warnt auch davor, unkontrolliert von einem Extrem ins andere zu fallen. Von der Couch-Potatoe zum Leistungssportler. „Die Gesamtbilanz muss passen, sonst können das Training und der Wettkampf zum zusätzlichen Stressor werden.“

Der Grund, warum in den vergangenen Jahren dennoch immer mehr Manager die besondere Herausforderung suchen, liegt für Despeghele klar auf der Hand: „Wer Marathon oder gar Triathlon macht, beim Jungfrauen-Lauf den Berg hochrennt oder den Kilimandscharo besteigt, sticht aus der grauen Masse der Anzugträger hervor. Er hat eine andere Präsenz, mehr Dynamik, Gelassenheit und oft einen tiefen Glauben an sich selbst.“ Das passt zu den schlanken, kernkompetenzgestärkten und prozessoptimierten Unternehmen. Besser zumindest als der zigarerrauchende Kapitalist aus früheren Tagen. >

Blinddanzeige

Jet. Set. Stop. Shop. In America, Target is your spot.

1/1-Anzeige im Anschnitt 205 x 260 mm



Anzeige links:

x = 0

Trennlinie

X = 70



1/3-Anzeige
HOCH
im Anschnitt
68 x 260 mm

„Diese großartige Anerkennung der eigenen Leistung. Die gibt es sonst nicht im Berufsleben, höchstens mal ein Schulterklopfen.“

Ausdauersport als Karriere-Turbo? Das ist eine Vorstellung, die Hannes Streng erheitert. Bei seinem ersten Marathon war er schon Geschäftsführer der BU Holding, da brauchte er keinen zusätzlichen Leistungsnachweis für die Laufbahn. Wohl aber fühlte er die durchweg positive Wirkung des Laufens auf Körper und Geist.

Angefangen hat es im Herbst 2005, da saß Streng spät abends mit seinem Strategieberater zusammen. Plötzlich hörte er sich sagen: „Wir laufen einen Marathon. In einem halben Jahr.“ Streng kaufte sich gleich am nächsten Tag „Das große Laufbuch“ des früheren Weltklasseläufers Herbert Steffny, erstellte sich einen Trainingsplan, lief über den Winter 1000 Kilometer, fühlte sich sawohl und startete am 30. April 2006 in Königsstein.

Nach vier Stunden und fünf Minuten erreichte er das Ziel, im Juni 2007 folgte der Jahrtausendmarathon in Fürth. Der 42-Jährige schwärmt noch heute: „Ein unvergesslicher Moment. Auf den letzten 100 Metern standen 5000 Menschen, bildeten eine enge Gasse und jubelten den Läufern zu.“

Für Ole Petersen, der schon mehrere Tausend Manager ins Ziel gebracht hat, ist das der Hauptgrund für die Schinderei: „Das Glücksgefühl bei der Ankunft, diese großartige Anerkennung der eigenen Leistung. Die gibt es im Berufsleben nicht, höchstens mal ein Schulterklopfen.“

Hinzu kommt das berauschende Gefühl, seine eigenen persönlichen Grenzen für ein selbst gestecktes Ziel überwinden zu haben. Spätestens ab Kilometer 25, sagt Streng, spielt Muskelkraft nicht mehr die Hauptrolle. „Es ist der Kopf, der >

Blindanzeige



Jet. Set. Stop. Shop. In America, Target is your spot.

1/1-Anzeige im Anschnitt
205 x 260 mm

Blindanzeige

Jet. Set. Stop. Shop. In America, Target is your spot.

1/1-Anzeige im Anschnitt 205 x 260 mm



„Man kann sie bezwingen, die Berge aus Stein und Mühseligkeiten. Indem man jeden einzelnen in Angriff nimmt und auf dem Gipfel das Glück genießt.“

entscheidet: Mache ich weiter oder höre ich auf? Ein Intensivkurs in Sachen Selbstmotivation und Willenskraft.“

Jürg Gehrig hat ebenfalls bei der Tour de Suisse dazugelernt: „Man kann sie bezwingen, die Berge aus Stein und Mühseligkeiten. Indem man jeden einzelnen in Angriff nimmt und auf dem Gipfel das Glück genießt, es wieder einmal geschafft zu haben.“ Am vierten Tag hätte er am liebsten aufgegeben. Die Etappe führte von Visp auf den Nufenpass, von 651 Meter auf 2478 Meter über dem Meer. Beim Anstieg krampfte sich sein Magen zusammen, die Sonne brannte, vor seinen Augen begann die Straße zu flimmern. Fast hätte er einen Unfall gebaut, er schaffte es aber mit blutigem Bein ins Ziel. Am nächsten Tag quälte er sich wieder aufs Rad und fluchte: „3866 Höhenmeter soll ich heute überwinden, das schaffe ich nie.“ Doch die Zurufe der Zuschauer halfen ihm den Berg hinauf. Die Reifen surrten nur so über den Asphalt. Neue Pläne? „Mir wird schon was Verrücktes einfallen“, sagt der 54-Jährige.

Der Wahlschweizer Petersen hat hingegen seine Wettkampfphase hinter sich gebracht. 2003 stand er zum letzten Mal im Neoprenanzug auf der Landiwiese in Zürich, neben ihm Triathleten aus der ganzen Welt. Doch als der Startschuss fiel, sprang er nicht ins Wasser. Er drehte sich um, packte seine Frau bei der Hand, schlenderte mit ihr durch die Innenstadt und kaufte sich ein Eis. Nach 46 Rennen war die Faszination weg, aber das Sofa hat ihn trotzdem nicht wieder. Denn wenn er eingerosteten Managern und angehenden Marathonläufern nicht gerade das Einmaleins gesunder Lebensführung beibringt, ist die hochalpine Bergwelt sein zweites Zuhause. <

Blindanzeige

Anzeige rechts:
x = 137
Trennlinie X = 135



1/3-Anzeige HOCH im Anschnitt 68 x 260 mm