

12.08.2009 08:58 Uhr

**Erfolg im Job durch Bewegung**

## Sport macht fit im Kopf

**Mit Bewegung geht alles besser, auch im Beruf: Wie ein 123 Kilo schwerer Schichtarbeiter aus Wolfsburg in weniger als vier Monaten fast 50 Kilo abnahm.**

Die Geschichte von dem übergewichtigen Schichtarbeiter aus Wolfsburg, der erst seinen Körper und dann noch einiges mehr in Bewegung setzt, klingt fesselnd. Das Thema interessiert Mitarbeiter und Manager, Vorstände und Geschäftsführer gleichermaßen, sagt Joachim Franz. Der Abenteurer erzählt in Vorträgen von seinem Entschluss, ein anderes Leben zu führen und berät in Motivations- und Karrieretrainings über den Weg dorthin.

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

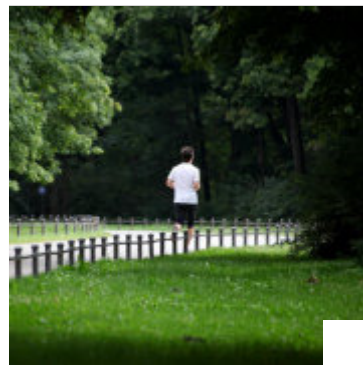
### Spitzensportler kennen ihre Stärken

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." 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, der bei seinem Arbeitgeber VW über den Leistungssport den Aufstieg zum Gesundheitsberater schaffte.

### Volkssport 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 ein Buch 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, ist die Umsetzung harte Arbeit.

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



Sport ist Motor für Veränderung - auch im Berufsleben. (Foto: dpa)

nicht."

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.

*Auf der nächsten Seite: Warum ein gutes Körpergefühl wichtig ist, aber Leistungssport manchmal gar nicht nötig.*

### **Sportler wissen, dass man scheitern kann**

"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 überzeugend: "Auf dem Trainingsplatz gibt es objektive Kriterien, wann gewonnen wird. Das ist im Management nicht so ganz einfach."

Aber der Wettbewerbsgeist sei absolut managementtauglich: "Der Sportler fasst die Möglichkeit des Scheitern 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.

Eine neue Kultur des Scheiterns fordert auch Eckart von Hirschhausen. Der Berliner "Referent für das Glücklichein" nennt den Erkenntnisgewinn von ehemaligen Leistungssportlern für Führungskräfte 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."

Wer auf dem Feld Spitzenleistungen vollbringe, sei deshalb noch lange nicht der bessere Unternehmer, meint der Kabarettist: "Wer hätte gerne Horst Hrubesch in der Strategischen Planung, oder Boris Becker in der Personalführung?" 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.

Aber für mehr Teamfähigkeit, Konzentration, positive Grundstimmung und Mitgefühl allein muss man sich nicht die Lunge aus dem Leib laufen, so Eckart von Hirschhausen: "Es reicht, auf einem Kissen zu sitzen und atmend die Seele wieder in den Körper zu holen."

*Buchtipps: Joachim Franz, Ab heute alles anders, Campus, 19,90 Euro.*

(dpa/Deike Uhtenwoldt/akh/gal)

[Artikel drucken](#) | [Fenster schließen](#)

Copyright © sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH  
Artikel der Süddeutschen Zeitung lizenziert durch DIZ München GmbH. Weitere  
Lizenzierungen exklusiv über [www.diz-muenchen.de](http://www.diz-muenchen.de)