

Ueberreuter + Annette Betz + Tosa (Verlag für
Modernes Antiquariat)

Samstag 11.07.2009
Tageszeitung
erscheint: täglich

Auflage verbreitet: 60.650
Anzeigenäquivalent: k. Angabe

CISION

Ausgabe, Ort	Auflage verbreitet	Anzeigen- äquivalenz	interne Pub.-Nr.
■ Gießener Allgemeine, Gießen	27.847		104000
■ Wetterauer Zeitung, Bad Nauheim	22.491		104001
■ Alsfelder Allgemeine, Alsfeld	3.673		104050
■ Butzbacher Zeitung, Bad Nauheim	6.639		104051
4 erschienene Meldung(en), Summe:	60.650		

Zeitungsgruppe
Gesamtauflage VB: 60.650
Gesamtauflage VK: 57.616

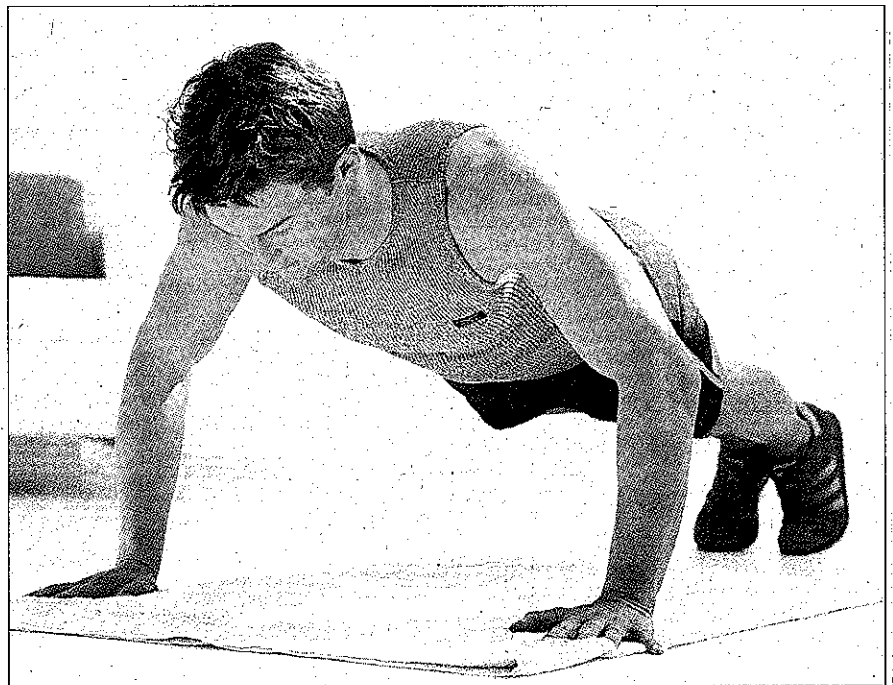
Region
Hessen
Nielsen 3a

Verlag
Mittelhessische Druck- und
Verlags GmbH
Marburger Str. 20
35390 Giessen
Tel.: 0641/3003-0
Fax: 0641/3003-303

Vom täglichen Training für die Karriere lernen

Wie ein Schichtarbeiter von VW es geschafft hat, 50 Kilo abzunehmen und sein Leben komplett umzustellen

(dpa/tmn). Die Geschichte vom schwergewichtigen 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. Er 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: »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. Sport ist für ihn Vorbild und Motor für die Veränderung, auch im Berufsleben: »Wer es beruflich nicht schafft, Veränderungen herbeizuführen, muss es auf einer anderen Ebene probieren«, sagt Franz, der bei seinem Arbeitgeber VW über den Leistungssport den Aufstieg zum Gesundheitsberater schaffte.



Fit sein für die Karriere – sportliche Leistungen und Erfolge können auch für das Berufsleben motivieren. (dpa)

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«. Ähnlich sieht das der Düsseldorfer Motivations-trainer 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.«

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.

»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.« Auch der Berliner Referent Eckart von Hirschhausen 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 Schnell-sprecher der Nation war als Kind Stot-terer.«

Literatur: Joachim Franz: Ab heute alles anders, Campus Verlag, ISBN: 3-5933-8296-2, 19,90 Euro; Dirk Schmidt: Die Kraft der Motivation, Ueberreuter, ISBN: 978-3-8000-7407-5, 24,95 Euro; Reinhard Sprenger: Gut aufgestellt, Campus Verlag, ISBN: 978-3-4510-5961-2, 24,90 Euro.