

WEITERBILDUNG IN HAMBURG

MANAGEMENT

Vom Sport für die Karriere lernen

VON DEIKE UHTENWOLDT

9. Juli 2009, 16:55 Uhr

Joachim Franz wog vor Jahren 123 Kilo, rauchte und trank. Heute macht der ehemalige Schichtarbeiter Sport, ist schlank – und veranstaltet Motivationstrainings.



Wer im Job auf der Karriereleiter nicht weiterkommt, kann sich durch Sport die Voraussetzungen dafür schaffen. Dabei werden auch Werte wie Disziplin, Mut und Vertrauen trainiert.

Foto: DPA

Die Geschichte vom einst übergewichtigen Schichtarbeiter aus Wolfsburg, der erst seinen Körper und dann noch einiges mehr in Bewegung setzte, klingt fesselnd. „Das Thema interessiert Mitarbeiter und Manager, Vorstände und Geschäftsführer gleichermaßen“, sagt Joachim Franz. Er ist dieser Schichtarbeiter. Oder vielmehr, er war es. Heute erzählt er 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.“ Doch ohne jegliche Vorbereitung sei das zum Scheitern verurteilt gewesen, sagt der Hochleistungssportler heute 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.

Sport als Anstoß für Veränderungen

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.“ Der 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. Solche Karrieren sind nicht die Regel, aber die Parallelen zum Sport werden in vielen Unternehmen gesehen. Auch von Reinhard K. Sprenger, Trainer und Berater, der über Fußballstrategien für Manager ein Buch geschrieben hat. Er sieht den Volkssport als „ein Modell für modernes Management“.

Sprüche allein helfen nicht

Sprüche wie „Gewonnen wird im Kopf“ oder „Leistung ist planbar, Erfolg nicht“ klingen nach Binsenweisheiten. Doch ihre Umsetzung ist 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 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.

Sind die Analogien überzogen?

„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.“ 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?“

Franz: Wer am Start steht, hat schon gewonnen

Die Führungskräfte, die bei dem ehemaligen Schwergewicht 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 aber nicht die Lunge aus dem Leib laufen, sagt Eckart von Hirschhausen: „Es reicht, auf einem Kissen zu sitzen und atmend die Seele wieder in den Körper zu holen.“

Lesetipps

Joachim Franz: Ab heute alles anders, Campus Verlag, 19,90 Euro

Dirk Schmidt: Die Kraft der Motivation, Ueberreuter, 24,95 Euro

Reinhard K Sprenger: Gut aufgestellt, Campus Verlag, 24,90 Euro