

Die Fitness eines Managers bestimmt sein Gehalt

Was nützt Ihnen die höchste Fachkompetenz, wenn Sie am Montag nachmittag schon das Gefühl haben, mit Ihren Energieressourcen am Ende zu sein? Nicht viel, und genau deswegen ist es so wichtig, sich mit seinem Energie-Management auseinander zu setzen.

1. Gerade Manager klagen oft über zuwenig Zeit, auch zuwenig zum Sport treiben. Wie vermitteln Sie in Ihren Seminaren, dass ein anstrengender Job doch mit sportlicher Betätigung unter einen Hut zu bringen ist?

Wir alle haben 24 Stunden. Die Aussage „Ich habe keine Zeit.“ ist dem nach eine Ausrede. Die Frage ist, welche Prioritäten setze ich in meinem Leben.

Viele nehmen sich keine Zeit für ihre Gesundheit, um viel Geld zu verdienen. Und später benötigen sie dann noch mehr Geld, um die Gesundheit zurück zu gewinnen – wenn das dann überhaupt noch geht. Während meiner Ausbildung zum Krankenpfleger und der Arbeit auf der Intensivstation habe ich viele Manager mit Herzinfarkt kennen gelernt, die den Satz sagten: „Hätte ich das gewusst, hätte ich vieles anders gemacht.“

Die Zahlen sprechen da für sich: Jeder zweite in Deutschland stirbt wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie kann man da denken, dass man nicht zu den Betroffenen gehört, wenn Stress, Übergewicht, Passivität und Rauchen das Leben prägen?

Langfristiger Erfolg und ein Genuss des „Lebensabends“ ist nur möglich, wenn ich präventiv denke. Sicherlich investiert der Manager am Anfang Zeit in den Sport, aber der „Turn of investment“ ist mehrfach. Studien zeigen uns, dass Firmen, die in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter investieren, einen „Turn of investment“ von einem Faktor 1 : 2 bis zu 1 : 10 nachweisen können.

Ich habe das Vergnügen, einige hoch positionierte Führungskräfte in Deutschland zu coachen und bei allen kommt schon nach wenigen Monaten die Aussage: „Seitdem ich Sport mache, geht es mir viel besser und auch meine berufliche Leistungsfähigkeit ist um ein mehrfaches gestiegen.“

Letztens sagte mir sogar ein Geschäftsführer, dass dieses Jahr sein bestes Geschäftsjahr in seinem Leben gewesen wäre und führte dies auf seine bessere Stimmung und Leistungsfähigkeit während der manchmal notwendigen Marathonsitzungen zurück. Bewirkt durch das neu angefangene individuelle und exklusive Einzelcoaching.

2. Sie sind der Meinung, dass morgens der beste Zeitpunkt für Bewegung ist, wohingegen der Trainingserfolg laut Studien am späten Nachmittag größer ist. Warum dennoch morgen?

Jein. Eines ist klar: morgens arbeitet das Gehirn noch nicht so gut und somit ist die Anzahl der Ausreden, keinen Sport zu machen, geringer. Scherz beiseite. Für die meisten ist die Überwindung, nach einem langen Arbeitstag noch Sport zu machen, deutlich größer. Ich halte nicht viel von Allgemeinempfehlungen. Es sollte immer das persönliche Umfeld und die individuellen Voraussetzungen berücksichtigt werden.



Slatco Sterzenbach

Für einen Vater kann es sinnvoll sein, früh morgens Sport zu treiben, damit er abends für seine Kinder da sein kann. Für einen Langschläfer mit Gleitzeit und vielen Außenterminen kann es nachmittags am besten passen. Sowohl der Typ als auch äußere Bedingungen sowie das Wetter und die Jahreszeit spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Vielen fällt es schwer, morgens in Bewegung zu kommen. So auch ich damals. Aber ich habe meine Gewohnheiten geändert. Mittlerweile ist es für mich fast der normale Alltag, morgens Sport zu treiben. Entscheidend ist die Intensität. Morgens würde ich eher geringintensives Ausdauertraining empfehlen, damit man voller Sauerstoff in die Arbeit gehen kann. Bei einem aeroben Training nahe der aeroben Schwelle (ermittelbar mit einer Spiroergometrie) wird u.a. das Hormon ACTH freigesetzt, welches die Kreativität steigert. Das kann sich bei Problemlösungen im Job als positiv erweisen.

Auf der anderen Seite ist ein Regenerationstraining nach einem stressigen Tag das beste Training, um den Cortisolspiegel abzubauen und die Testosteronwerte wieder nach oben zu bringen. Eine elementare Voraussetzung, um überhaupt in dem vielleicht folgendem Krafttraining Muskeln aufbauen zu können.

Ich empfehle, sich nicht auf eine Zeit zu versteifen, sondern die Tagesplanung so zu gestalten und den Sport dann zu integrieren, wann es eben geht. Ein Tipp ist wichtig: Machen Sie sich einen Termin für Ihren Sport, genauso wie Sie es auch beim Job machen. Verabreden Sie sich entweder mit einem Trainingspartner oder buchen Sie einen Personal Trainer. Ich habe einen Kunden, der manche Meetings mit den Worten verlassen hat, er habe einen wichtigen „Auswertstermin“. Was die Meeting-Teilnehmer der Sitzung aber nicht wussten, war, dass es Termin mit einem Personal Trainer war. Und dieses Personal Training war langfristig wichtig für seinen Erfolg im Job.

Planen Sie Ihren Tag mit wichtigen Dingen, ohne das die dringlichen aber unwichtigen Dinge überhand bekommen. Wie sagen die Amerikaner: „First things first!“

Wenn sie morgens um sechs Uhr schon zum Flieger müssen, werden die wenigsten um drei Uhr aufstehen, um noch eine Runde joggen zu gehen.

Und 15 Minuten jeden Tag sind dann auch besser als nur einmal pro Wochen zwei Stunden. Ich bin gerade dabei, ein 15 Minutenkonzept auszuprobieren und es wirkt gigantisch. Aber dafür eben jeden Tag! Im Hotelzimmer. Auf dem Weg zur Arbeit. Im Schwimmbad um die Ecke. Die Treppen des 20stöckigen Hochhauses. Es gibt so viele Möglichkeiten, wenn man kreativ und willens ist.

3. Sie benutzen in Ihren Seminaren auch Visualisierungstechniken. Was lässt sich damit erreichen und können Sie uns ein Beispiel geben?

Wissen Sie, der Körper kann nicht unterscheiden, ob Sie etwas real erleben oder nur mit Ihrer Vorstellungskraft visualisieren. Er reagiert. Ich gebe Ihnen ein Beispiel:

Dr. Carpenter hat z.B. zwei Testgruppen den Arm eingegipst. Sie kennen die Wirkung nach vier Wochen: „Stöckchenphänomen“, die Muskulatur ist geschwunden.

Die eine Gruppe hatte die Aufgabe, eben nichts zu tun und hatte dementsprechende Muskelatrophie, also Muskelschwund, nach vier Wochen zu verzeichnen. Die andere Kontrollgruppe hatte zur Aufgabe, sich fünf Minuten am Tag mit Hilfe des mentalen Trainings vorzustellen, diesen Arm mit Gewichten zu trainieren. Und jetzt kommt es: während sich die Probanden also nur vorstellten, Bizepscurl und Trizepsdrücken mit dem eingegipsten Arm zu machen, konnte eine bis zu 50%

vermehrte Durchblutung in der Muskulatur des eingegipsten Armes festgestellt werden. Die Muskelatrophie nach vier Wochen war um ein erhebliches geringer als bei der passiven Gruppe.

Ich gebe Ihnen noch ein Beispiel aus meiner Seminarpraxis: Bei meinen Impulsvorträgen mache ich manchmal einen Test. Ich lasse die Seminarteilnehmer mit Hilfe einer Atemfokussierung entspannen. Dann erzähle ich Ihnen, was sie vor ihrem innerem Auge sehen sollen. Die Seminarteilnehmer stellen sich dann vor, wie sie eine Zitrone langsam zerschneiden, eine Scheibe abschneiden und dann herzhaft herein beißen. Ein herrliches Bild. Verzogene Gesichter. Danach frage ich die Teilnehmer, was sie empfunden hätten. Von Speichelfluss, Drüsenzusammenziehgefühl bis über Gänsehaut sind alle Reaktionen des Körpers vertreten, die wir kennen, wenn wir wirklich in eine Zitrone beißen. Danach erkläre ich den Teilnehmern, dass nirgendwo in diesem Raum eine Zitrone ist. Und trotzdem reagierte der Körper. Nur über die Vorstellung. Der neue Film „What the bleeb do we know“ gibt dem mit Erklärungen der Quantenphysik 100%ig Recht. Die meisten Menschen nutzen dieses mentale Potenzial nur ungenügend. Es ist spannend, welche Erfahrungen ich damit mache, seitdem ich damit immer mehr experimentiere. Gerade bezüglich des beruflichen und persönlichen Erfolges wird das Mentaltraining noch vollkommen unterschätzt, während es im Leistungssport schon ein wichtiges Puzzleteil geworden ist, um den gewünschten Erfolg zu erreichen.

4. Welche sportlichen Ziele haben Sie ganz persönlich?

Ich habe bisher in meinem Leben sieben Mal an einem IRONMAN™ teilgenommen und sechs Mal davon gefinisht. Gerade dieses Jahr habe ich im Juli beim IRONMAN™ Austria in Klagenfurt eine neue Bestzeit über die 180 Kilometer Radfahren aufgestellt. Ich habe das erste Mal in meinem Leben für diese Strecke weniger als fünf Stunden benötigt, das bedeutet eine Geschwindigkeit von über 36 km/h. Im Oktober fliege ich nach Hawaii, um einen Freund beim IRONMAN™ zu coachen.

Weiterhin werde ich im Dezember über zehn Tage meditieren. Dabei ist die Herausforderung, über 10 Tage zu schweigen und zehn Stunden pro Tag zu meditieren - im Sitzen - eine große Herausforderung für mich als Leistungssportler.

Und 2011 möchte ich mich wieder für die Weltmeisterschaften über die IRONMAN™-Distanz auf Hawaii qualifizieren.

Sehr geehrter Herr Sterzenbach, wir danken Ihnen für dieses interessante und informative Gespräch.

Der Artikel hat 8511 Zeichen.

Autoreninfo

Slatco Sterzenbach - Impulsgeber für mehr Lebenskraft

Jahrgang 1967, ist der „Ironman“ unter den Speakern: Der Diplom-Sportwissenschaftler und Autor mehrerer Bestseller ist siebenfacher IRONMAN™-Finisher und berät Weltmeister, Olympiasieger und Firmenvorstände.

Nach mehr als 25 Jahren Praxis in den Themen Gesundheit, Prävention und Leistungsfähigkeit gilt Slatco Sterzenbach als führender Experte für Spitzenleistungen, der selbst lebt, was er lehrt.

Slatco Sterzenbach berät DAX-Unternehmen wie Allianz, Beiersdorf und Deutsche Telekom sowie weitere renommierte Unternehmen wie Microsoft und GlaxoSmithKline und trainiert deren Mitarbeiter in puncto Erfolg. Durch seine Seminare und sein Consulting erreicht Slatco Sterzenbach einen sensationellen Return on Investment.

Menschen begeistern - als Gesundheitsexperte und Motivationstrainer

Slatco Sterzenbach bringt wertvolle Erfahrung aus über 1.300 Seminartagen ein. Weltweit wurden über 6.500 Trainer von ihm aus- und weitergebildet. Mit den beiden Bestseller-Büchern „365 Tage fit“ und „der perfekte Tag“ hat er sich über die Fachwelt hinaus einen Namen gemacht.

Unternehmen fast aller Branchen und Größenordnungen setzen auf Slatco Sterzenbach und seine Firma STERZENBACH LEBENSKRAFT CONSULTING GmbH, um ihr betriebliches Gesundheitswesen zu optimieren und ihren Mitarbeitern Orientierung zu geben in allen Fragen der Gesundheitsförderung - von der Work-Life-Balance bis zur Burn-out-Prävention.

Mehr Informationen unter: www.lebenskraft.com

Buchtipps

SLATCO STERZENBACH: „der perfekte tag“ - Die richtige Energie zum richtigen Zeitpunkt

256 Seiten, gebunden, vierfarbig

ISBN: 978-3-453-12108-9

€ 19,95 [D] | € 20,60 [A] | CHF 34,90