



## Fit(ness) für den Job



Dipl.-Kfm. Andreas Erbenich,  
Personalberater

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind“, wusste schon der Automobilpionier Henry Ford. Und eins ist sicher: Fitness ist gefragt. Sport ist in.

Vielfältige Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und beruflichem Erfolg gibt. Wer Sport treibt, fördert nicht nur seine Gesundheit, sondern auch seine Karriere. Fitte Menschen gelten als leistungsfähiger und machen eher Karriere. Dies zeigt sich offenbar bereits in der Jugend. Laut einer Studie des Bonner Instituts zur Zukunft der Arbeit erzielen Jugendliche, die regelmäßig Sport treiben, im Schnitt höhere Bildungsabschlüsse als ihre bewegungsscheuen Altersgenossen.

### Macht Sport erfolgreich?

Gerade unter hochrangigen Managern und CEOs gehört Sport oft zum Alltag. Alles nur Zufall oder macht Sport wirklich erfolgreich? „Jain“, sagt Dr. Christian Zepp, Psychologe an der Sporthochschule Köln. Sport ist zwar kein Garant für Erfolg. Jedoch unterstützt regelmäßiges Training die Entwicklung genau jener Eigenschaften, die auch Erfolg im Job bedingen: Ehrgeiz, Disziplin und Durchhaltevermögen.

Die positiven Effekte der körperlichen Betätigung sind durch verschiedene Studien belegt. Ausdauersport verbessert Konzentrations- und Gedächtnisleistung und steigert die Kreativität. Mannschafts-

sportarten wiederum stärken Wir-Gefühl und Teamfähigkeit, Yoga & Co. sorgen für innere Harmonie und eine positive Ausstrahlung.

Als Sportler lernt man Probleme zu lösen. Wettkampfsituationen helfen, die Psyche in den Griff zu bekommen. Ein Athlet kann durch den regelmäßigen Stress im Wettkampf trotz hoher Erwartungen und Druck optimale Leistungen erbringen. Durch ihr regelmäßiges Training sind Sportler zudem daran gewöhnt, in einem höheren „Frequenzbereich“ zu agieren, was sie insgesamt belastbarer macht.

Doch nicht nur mental ist Sport ein Wegbereiter für Erfolg und Zufriedenheit im Job. Körperliche Fitness kann auch vor Bluthochdruck, Cholesterin, Übergewicht etc. schützen. Wer mit sich und seinem Körper zufrieden ist, der hat ein höheres Selbstbewusstsein und damit auch eine bessere Präsenz. Die wiederum ist im Berufsleben Gold wert. Die positiven Effekte regelmäßiger Bewegung lassen sich kurz gesagt in drei Bereiche aufteilen: Die physische und psychische Belastbarkeit; die Fähigkeit, sportliches Denken auf den Beruf zu übertragen und die Selbstpräsentation.

Es ist bezeichnend, dass gerade Seminare für Führungskräfte oft von Leistungssportlern durchgeführt werden. Eindrucksvoll und authentisch beschreibt die Bergsportlerin Gela Allmann in ihrem Vortrag „Fight-Smile-Love!“ und in ihrem Buch „Sturz in die Tiefe“ ihre persönlichen Wege zu Höchstleistungen. So gibt zum Beispiel der Extremkletterer Stefan Glowacz seine Erfahrungen seit Jahren weiter: „Strategisch denken und vor allem handeln, unter größtem Druck kühlen Kopf bewahren, Entscheidungen schnell und unter schwierigen Bedingungen treffen, all das muss ein Manager ebenso können wie ein Extremkletterer“, so Glowacz.

Dr. Kai Hoffmann, der Boxkurse für Geschäftsleute anbietet, sieht wiederum enge Zusammenhänge zwischen den Anforderungen an einen Faustkämpfer und denen an eine Führungskraft: „Wer im Ring lernt, durch seine innere Einstellung das Kampfgeschehen zu beherrschen, der schafft das auch in Konferenzen

und in Marathonsitzungen.“ Und das gilt nicht nur für Topmanager, sondern genauso für den Berufseinsteiger, der selbst nach dem dritten unbezahlten Praktikum nicht aufgibt – eben weil er sich im Sport über lange Distanzen beweisen muss.

Auch Scheitern will geübt sein. Und das kann man vor allem vom Sport lernen. „Wer einmal Gold holt, hat das in 90 Prozent aller Wettkämpfe nicht geschafft“, erklärt der Businesscoach Dr. Jens Braak. Der Sportler weiß um die Möglichkeit des Scheiterns, aber auch um die des Erfolges.

**Der frühe Vogel fängt den Wurm**  
Für Manager in höheren Positionen bedeutet Training den Verzicht auf andere Dinge, oft Schlaf. Ihre eng getakteten Tage wirken auf Außenstehende wie Käfige aus Stress. Dabei ist gerade der Umgang mit Zeit der Schlüssel zu Erfolg und Zufriedenheit. Disziplin bedeutet Freiheit, erklärt der Sportpsychologe Christian Zepp. Wer viel Sport treibt, hat ein gutes Zeitmanagement. „Einen Tag komplett durchplanen bedeutet, den Tag optimal zu strukturieren, um sich so Pausen und Freiräume zu schaffen. Und wenn ich mich an meine Struktur halte, kann ich auch nicht ausbrennen.“

Eine gute Platzierung bei einem Halbmarathon schafft nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch Glaubwürdigkeit. Erfolge im Sport finden oftmals eine Parallele bei Erfolgen im Beruf. Spitzensportler sind zielstrebig, diszipliniert und leidenschaftlich. Sie kennen ihre Stärken und bauen diese konzentriert aus. Sport sollte ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Alltags sein. Er verschafft die notwendige Zeit und den Raum für Reflektion, Nachdenken und neue Impulse. Ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster, wenn ich regelmäßigen Sport auch als kontinuierlichen Verbesserungsprozess bezeichne.

Denn schon die alten Römer wussten: Mens sana in corpore sano – In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

ANDREAS ERBENICH



## Die Jobs des Monats

### HANDELSVERTRETER (M/W)

für das Verkaufsgebiet Süd  
... mehr auf Seite 126

### AUTHENTISCHER VERTRIEBSMITARBEITER (M/W)

... mehr auf Seite 126

### BUCHTIPP

#### Aufsichtsrat kompakt

von Michael Beyer, Reinhard Heyd und Niels George



Die Anforderungen an Aufsichtsräte, Verwaltungsräte und Beiräte haben in den vergangenen Jahren zugenommen. Und auch die Frage der persönlichen Haftungssituation hat an Aktualität gewonnen. Um den vielfältigen Aufgaben gerecht zu werden, benötigen Mandatsträger daher solide Kenntnisse des Tätigkeitsbereichs. Die Schäffer-Poeschel-Neuerscheinung „Aufsichtsrat kompakt“ vermittelt in Texten und übersichtlichen Schaubildern das nötige Basiswissen. Aufgezeigt werden auch die Risiken und Konsequenzen – daher werden die Themen Haftung, Risikoprävention, Möglichkeiten der Absicherung und Versicherung miteinbezogen. Schäffer Poeschel 39,95 Euro, 362 Seiten, ISBN: 978-3-7910-3916-9