

Schliff für Körper und Karriere

Im Sport kommen ähnliche Erfolgsfaktoren wie in der Laufbahngestaltung zum Tragen. In beiden Bereichen gilt: Klare Entscheidungen, konsequente Umsetzung sowie Übersicht, Lockerheit und Geduld führen meist zum Ziel.

Von Bernhard Schneider

AUTOR
Bernhard Schneider (*1958) ist Inhaber und Geschäftsführer der Firma Schneider Communications AG in Ottenbach bei Zürich. Zuvor war der Historiker von 1990 bis 2001 publizistischer Leiter von Radio DRS1. Kulturell engagiert er sich als Präsident des Theaterhauses Gessnerallee. Von 2000 bis 2007 war der aktive Ironman-Triathlet Präsident des Triathlon Clubs Säuliamt. Am diesjährigen Gigathlon mit 452 teilnehmenden Teams belegte Bernhard Schneiders Team den 109. Rang.

ONLINE
Kursangebot Laufen und Laufbahn: www.schneidercom.ch; bernhard@schneidercom.ch

Zielgerichtet, ressourcenorientiert, konsequent und präzise in der Vorbereitung, locker in der Umsetzung, clever im Timing: Wer sich das Bestehen eines Marathons oder eines Triatlons zum Ziel setzt, muss sich zuerst seriös darauf vorbereiten: Ausdauer und Technik trainieren, Muskeln auf- und Fettpolster abbauen, Ernährungspläne entwickeln und testen.

Im Wettkampf selbst entscheiden neben der Vorbereitung Lockerheit und Geduld darüber, wie weit jemand sein Potential auszuschöpfen vermag. Wer sich verkrampt, wird schneller müde. Wer sein Pulver zu früh verschießt oder sich falsch ernährt, bricht ein. Die Übersicht, wie sich ein Wettkampf entwickelt, ermöglicht den gezielten und effektiven Einsatz der Energie.

Rückschläge einstecken, neue Ziele formulieren

Ein Wettkampf, der geradezu idealtypisch die sportlichen Fähigkeiten erfordert, die eine berufliche Laufbahn entscheidend begünstigen können, war der siebentägige Gigathlon vom 7. bis 14. Juli dieses Jahres (www.gigathlon.ch). In den fünf Disziplinen Schwimmen, Laufen, Inline-Skaten, Biken und Radfahren führte der Wettkampf auf 1432 Kilometern über 26 690 Höhen-

meter von Basel mit vielen Umwegen nach Bern.

Tausende Hobbysportler aus allen Berufen und Hierarchiestufen bereiteten sich minutiös vor. Sie erlebten die Schönheit unterschiedlichster Schweizer Landschaften und organisierten sich Tag für Tag im Team. Gemeinsam steckten sie Rückschläge ein und formulierten neue Ziele. Der Gigathlon war weit mehr als eine körperliche Anstrengung: Er war ein einmaliges gesellschaftliches, kulturelles und soziales Erlebnis.

Sportliches Training ist Ressourcenmanagement

Dass Training für den sportlichen Erfolg entscheidend ist, bestreitet niemand. Die Einsicht, dass auch die berufliche Laufbahn von der geistigen und körperlichen Fitness abhängt, ist weniger verbreitet.

Trainingssteuerung ist Ressourcenmanagement. Einseitige Überforderung laugt den «Boden» aus, wie Raubbau in der Landwirtschaft. Wer langfristig hohe Leistungen erbringen will, muss auch regenerieren können, Körper und Geist Raum und Zeit für die Erholung gewähren. Ist der Körper wieder erholt, will er gefordert sein, um erneut Leistung zu erbringen und sich weiter zu verbessern.



Konzentriert und zielorientiert: Autor Bernhard Schneider (rechts) beim diesjährigen Ironman 70.3 in Rapperswil-Jona.

Energien in die richtige Richtung lenken

Eine gute sportliche Saison erfordert Planung: Grundlagentraining und Technik im Winter, Stehvermögen im Frühjahr, Wettkämpfe im Sommer, Erholung im Herbst. Wer sich überfordert, wer, gemessen an der beruflichen Belastung und dem Zeitaufwand für das Grundlagentraining, zu hohe Ambitionen hegt, wird seine Ziele verfehlen. Klare Zielsetzungen erfordern Entschiede. Der Mut zum Verzicht auf Unnötiges erst lenkt die Energien in die richtige Richtung.

Foto: Erika Schmid



WIE DIE LAUFBAHN VOM SPORT PROFITIERT

Vor allem Ausdauersport kann sich positiv auf die berufliche Laufbahn auswirken:

- **Ausdauer:** Ein regelmässiges Ausdauertraining erhöht körperliche Fitness und Stressresistenz. Es bietet Musse, ungestört seinen Gedanken nachzuhängen. Tipp: Ein lockerer Lauf in der Natur ist ohne Musik im Ohr besonders erholend.
- **Durchhaltewillie:** Ausdauerwettkämpfe sind meist geprägt von individuellen Hochs und Tiefs. Sportlerprobte Menschen wissen, dass sie aus Krisen herausfinden. Das Vertrauen in sich selbst, trotz Widerständen und Krisen ein Vorhaben durchziehen zu können, lässt einen mehr als «nur» sportliche Schranken überwinden.
- **Kraft:** Wer über genügend Kraft verfügt, muss sie nicht einsetzen. Ein kräftiger Körper steigert Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Tipp: Wer auf das Protzen mit der eigenen Kraft verzichtet, strahlt – auch im Berufsleben – sein Potential aus, ohne es einsetzen zu müssen.
- **Geduld:** Der Einsatz der richtigen Mittel zum richtigen Zeitpunkt spart Energie und erhöht so die Ausdauer. Wer über die Geduld verfügt, Gelegenheiten, die den eigentlichen Zielen widersprechen, ungenutzt ziehen zu lassen, kann die richtigen Gelegenheiten viel effektiver ergreifen.
- **Lernfähigkeit:** Das Selbstverständnis der Sportlerinnen und Sportler, im Training ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, lässt sich auch auf die Laufbahn übertragen. Welche Defizite hindern mich an der Zielerreichung? Das zielgerichtete Beheben von Defiziten ist für den Erfolg in allen Lebensbereichen ein zentraler Faktor.
- **Teamfähigkeit:** Im Sport muss ein Team trotz Konkurrenzsituationen zusammenhalten, um Erfolge zu ernten. Ein kreatives, sportliches Messen der Fähigkeiten in einem Team bringt dieses viel weiter als Neid und Missgunst.

NACH HIRNVERLETZUNG: DANK TRAINING ZURÜCK INS (BERUFS-)LEBEN

An einem Sommerabend bestieg Sandra B. vor der Badeanstalt das Velo, um nach Hause zu fahren, ohne Helm für das kurze Wegstück. Wie es geschah, dass ein betrunkenen Radfahrer in sie hineinpreschte, untersuchte später die Polizei. Dass die Schuld juristisch bei ihm lag, nutzte ihr nichts – und interessiert sie auch nicht weiter. Sandra B. erwachte drei Wochen später aus dem Koma und konnte sich weder an den Unfall erinnern noch sprechen.

Sport gegen den Willen der Ärzte

Nun begann das Training. Sandra B. arbeitete am Sprechen, am Rechnen. Sie ist heute überzeugt, dass ihr guter Allgemeinzustand – kurz vor dem Unfall hatte sie ihren ersten Marathon bestanden – ein wichtiger Faktor war, dass sie

sich erstaunlich rasch erholte. Der andere Faktor war ihr unbedingter Wille, sich so rasch als möglich vollständig zu regenerieren. Sobald sie wieder gehen konnte, suchte sie den Fitnessraum der Reha-Klinik auf. Mit den Ärzten, die ihr das Laufband aus Gründen der Sicherheit verbieten wollten, vereinbarte sie, dass sie mit Walking beginnen dürfe. Dann erkämpfte sie sich den Zugang zum Schwimmbad. Sie wollte wieder fit werden, ihre Laufbahn fortsetzen, wieder Ski fahren können.

Sandra B.'s Laufbahn ist nie linear verlaufen. Nach Abschluss ihrer Lehre als Bankkauffrau hat sie zweieinhalb Jahre lang auf dem Beruf gearbeitet, dann an der Fachhochschule ein Betriebswirtschaftsstudium mit den Schwerpunkten Marketing und Personalwesen abge-

schlossen. Sie hat in einem Verlag gearbeitet, in der Marktforschung, ist in der Kommunikation gelandet, hat Führungsverantwortung übernommen. So gezielt, wie sie im Sport ein realistisches Ziel anpeilte, hat sie sich auch im Beruf Ziele gesetzt und diese realisiert.

Immer das Ziel vor Augen

Ungeplante Änderungen im Leben führen zu neuen Zielen: Mit klaren, realistischen Zielsetzungen hat Sandra B. körperlich, intellektuell und mental in unglaublich kurzer Zeit, Schritt für Schritt, den Weg von der Hirnverletzung zurück ins Leben gefunden. Ihre Stelle im Marketing eines Grossbetriebs hat sie behalten können. Das Mountainbike ist total revidiert und steht wieder zum Einsatz bereit.