

JOGGEN MACHT PRODUKTIV



Motivationstrainer **Andreas Butz** ist überzeugt: Läufer werden durchschnittlich nicht nur sechs Jahre älter, sondern sind auch attraktiver für Unternehmen.

Herr Butz, was haben Läufer den Nichtläufern voraus?

Eine Menge Erfolgserlebnisse, eine große Portion Lebensqualität und einen gesunden Lebensstil. Man kann über diese Disziplin eine Menge gleichzeitig erreichen.

Was zum Beispiel?

Das kommt auf die Ziele an. Jemand, der gestresst ist, lernt in der Bewegung sehr schnell das Beruhigende zu schätzen. Jemand, der Druck loswerden will, kann sich bei einem Hügel- oder Tempolauf abreagieren. Jemand, der auf Gewichtsreduzierung aus ist, wird erleben: Beim Laufen klappt das mit der Wunschfigur viel schneller als mit den Diäten.

Warum würden Sie einem Mann raten, sich in Bewegung zu setzen?

Es gibt nichts Effektiveres als Laufen. In einer sehr kurzen Zeit kann man möglichst viel erreichen. Viele Kalorien verbrennen, viel Dampf ablassen, viel Sauerstoff tanken. Läufer tanken im Verhältnis zu Nicht-Sportlern die zehnfache Menge Sauerstoff.

Sie empfehlen Managern, „Laufmeetings“ abzuhalten: Besprechungen in Turnschuhen statt am Konferenztisch. Warum das?

Der Spruch „Tod durch Meetings“ bringt es doch gut auf den Punkt: Besprechungen sind oft sehr ermüdend. Das wirklich Lebendige sind meist die Pausen, wo man sich nach draußen bewegt, die Fenster aufreißt. Dieses „Da geht’s mir gut“-Gefühl sollten wir entdecken. Stehmeetings sind wesentlich ertragreicher als Sitzmeetings. Immer mehr Unternehmen merken: An Stehtischen sparen wir die Hälfte der Sitzungszeit. Für kleine Besprechungen ist es noch effektiver, spazieren zu gehen. Setzt sich der Körper in Bewegung, gerät auch der Kopf in Bewegung. An der frischen Luft werden die innovativen und frischen Ideen geboren.

Gibt es Firmen, die das tatsächlich umsetzen?

Ja! Vor allem in kleineren Gruppen entdecken mehr und mehr Entscheider den Mehrwert dieser Art „Sitzung“.

Sie werben für abendliche Lauf-Treffs mit der Belegschaft. In der Freizeit auch noch über die Firma reden: Ist das nicht zu viel verlangt?

Wenn Ihnen die Arbeit Spaß macht, reden Sie auch nach Feierabend drüber. Das gemeinsame Laufen kann auch ein guter Abschluss des Tages sein. Manches löst sich dabei auch. Gemeinsamer Sport ist zudem gut fürs Teambuilding, die Krankheitsquote sinkt, die Leistungsbereitschaft steigt. Wer joggt, ist in der Regel produktiver.

Wie motivieren Sie einen Angestellten, der den ganzen Tag in seinem Job schon auf den Beinen ist, abends noch eine Extra-Runde zu drehen?

Wenn einer im Garten- und Landschaftsbau tätig ist, sei ihm auch das Füße hochlegen gegönnt. Für jemanden, der acht Stunden in einer Fertigungsstraße steht, ist vielleicht Meditation, Yoga oder Schwimmen entspannender. Grundsätzlich motiviere ich die, die wollen und die sagen: Ich müsste etwas tun, aber mir fehlt so der letzte Anstoß.

Was sagen Sie dem, der zu Ihnen kommt und sagt: „Hey, Butz, motivier mich mal!“?

(lacht) Das ist eigentlich schon die falsche Voraussetzung.

Warum?

Weil ich sehr gern die grundsätzlich Willigen motiviere, aber ich mich ungern an denen versuche, die mich im Stuhl locker zurückgelehnt und mit verschränkten Armen fordern wollen. Aber für diejenigen, die den Zugang zu einem aktiven

Foto: privat

» SETZT SICH DER KÖRPER IN BEWEGUNG, GERÄT AUCH DER KOPF IN BEWEGUNG. «

Lebensstil suchen, denen aber die Kniffe fehlen, wie sie den omnipräsenten „inneren Schweinehund“ in den Zwinger packen können, für die bin ich sehr gerne der Motivator.

Sie ermutigen: „Ein Marathon in der Vita verschafft Wettbewerbsvorteile.“ Männer sollten ihren Sport im Lebenslauf unterbringen – um anzugeben?

Nicht nur. (lacht) Laufen ist etwas, das die Soft Skills sehr gut abbildet. Laufen bedeutet: Ich tue etwas für mich, tue etwas regelmäßig, ich arbeite an mir. Läufer gelten durchschnittlich als ausdauernd, hartnäckig, diszipliniert, zielstrebig. Wer im Lebenslauf stehen hat, dass er schon einen Marathon oder Halbmarathon gelaufen ist, der bringt schon mal eine Stärke mit. Und damit darf man auch hausieren gehen oder angeben, wie Sie sagen.

Sie haben mit vielen Führungskräften über ihr Laufverhalten gesprochen. Wie lautet Ihr Fazit?

20 Millionen Deutsche joggen gelegentlich. 5 bis 6 Millionen Deutsche gehen zweimal die Woche laufen. 110.000 Menschen laufen im Jahr einen Marathon, das ist in etwa jeder 600. Erwachsene. Demgegenüber steht die Quote von jedem zehnten Vorstand eines DAX- oder MDAX-Unternehmens, der ebenfalls Marathon läuft. Meine Entdeckung ist: Je höher die Leute in einem Unternehmen kommen, umso dichter ist die Anzahl der Langstreckenläufer. Die Führungskräfte stellen sich zwei Fragen: Wie bleibe ich leistungsfähig? Indem ich einen aktiven und gesunden Lebensstil führe. Wie motiviere ich mich jetzt dazu? Indem ich mir ein großes Ziel setze. Weil ich mich da anmelde, muss ich auch trainieren ...

Würden Sie sagen: Laufen macht erfolgreich?

Unbedingt. Sie nehmen die Erfolge auf der Laufstrecke mit ins Büro. Sie werden gelassener. Sie sind zu Hause ein besserer Familienvater. Ich bin mit meiner Frau seit 29 Jahren verheiratet. Ich bin überzeugt, dass das Laufen wesentlichen Anteil an unserer Beziehungsqualität hat. Früher in meinem Job als Führungskraft hat mich meine Frau zum Laufen geschickt, damit ich die Firma im Wald lasse. Laufen hat für mich aber auch viel mit Glück und Dankbarkeit zu tun. Ich kann mich über den Frühnebel am Fluss, die grasenden Rehe, meine Gesundheit freuen ...

Wo hört für Sie das gesunde Maß auf?

Die „Copenhagen Heart Rate Study“ fand heraus: 1,5 Stunden Joggen pro Woche verlängert das Leben um sechs (!) Jahre. Als Trainer empfehle ich mindestens dreimal die Woche 40 Minuten und diese abwechslungsreich, einmal zügig, einmal als Tempowechselspiel und einmal im Sauerstoffüberschuss locker und regenerativ. Es gibt ein zu wenig und auch ein zu ehrgeizig. Für manche Ex-Süchtige kann das Laufen auch zu einer Ersatzdroge werden. Aus Arbeitgebersicht würde ich sagen: Alles, was über den Marathon hinausgeht, wird von Personalleitern kritisch gesehen. Die fragen sich dann: Hat der auch noch etwas anderes zu tun?

Was würden Sie jemandem entgegen, der Ihnen sagt, gesundheitsbedingt kann ich nicht laufen?

Geh wandern, walken, spazieren, rudern, Inliner fahren. Setz dich aufs Fahrrad. Hauptsache, du setzt dich in Bewegung und bist draußen!

Herzlichen Dank für das Gespräch.

Rüdiger Jope

Andreas Butz (51) ist Motivationscoach, Vortragsredner und Marathonläufer (www.andreasbutz.com). Sein neuestes Buch trägt den Titel »Schwitzen für Erfolg: In Laufschuhen Karriere machen« (Laufcampus).



SECHS BEWEGUNGSTIPPS FÜR DEN ARBEITSTAG

Vermeiden Sie Erleichterungen: Lassen Sie Rolltreppen oder Aufzüge ohne Sie fahren. Verzichteten Sie, wenn möglich, auf das Auto. Bewegen Sie sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Lassen Sie Sauerstoff rein: Öffnen Sie im Büro das Fenster, so oft es geht. Sorgen Sie auch mal für Durchzug.

Stellen Sie Ihren Drucker nicht in Griffweite: Wenn sich der Drucker in einer anderen Ecke oder dem Nachbarraum befindet, motivieren Sie sich zum Aufstehen.

Lieber stehen als sitzen: Platzieren Sie sich einen Stehtisch im Büro, damit Sie auch manches im Stehen erledigen können.

Setzen Sie sich einen Anker: Jedes Mal, wenn Sie auf Toilette gehen, machen Sie zehn Liegestütze oder fünf Kniebeugen. Wenn Sie das fünf Mal am Tag an fünf Tagen die Woche machen, kommt einiges zusammen. Training mit dem Eigengewicht des Körpers ist unglaublich effektiv.

Schreiben Sie weniger E-Mails: Machen Sie sich auf den Weg zum Kollegen. Es geht darum, jede Chance zu nutzen, um den Körper in Bewegung zu bringen.