

Wirtschaft & Erfolg

Die Seiten „Wirtschaft & Erfolg“ befassen sich mit unterschiedlichsten Aspekten rund um Karriere und Erfolg – das reicht von Themen aus dem Arbeitsrecht über Fortbildung bis zum persönlichen Porträt.

Lesen Sie in dieser Ausgabe

Neuer Masterstudiengang – Business Analytics in Ulm. **SEITE 10**
Interview – Ein Headhunter plaudert aus dem Nähkästchen. **SEITE 12**
Porträt – Was Heide Druck-Chef Rainer Hundsdörfer bewegt. **SEITE 16**

Sportlich, fit – Führungskraft

Fitness Neun von zehn Chefs treiben Sport, jeder zehnte Manager läuft Marathon. Nur wer körperlich topfit ist, hält dem stressigen Führungsjob auf lange Sicht stand. *Von Stefanie Köhler*



Laufen ist der Lieblingssport von Managern – etwa jeder zehnte läuft Marathon.

Foto: nd3000/Adobe Stock

Mindestens einmal pro Woche läuft Raphael Vogler zur Arbeit. Das Freiburger Pharmaunternehmen Chemcon, das der promovierte Chemiker vor 20 Jahren zusammen mit seinem Studienkollegen Peter Gockel gegründet hat, liegt etwa zwölf Kilometer entfernt von seinem Haus. „Wenn ich im Herbst den Marathon in New York unter drei Stunden laufen will, muss ich pro Woche fünf-, sechsmal laufen plus zwei-, dreimal einen anderen Sport machen“, sagt Vogler. Mit „einem anderen Sport“ meint der 49 Jahre alte CEO Tennis. Das spielt Vogler regelmäßig, seitdem er die Kampfkunst, den Paartanz und das Frisbeespielen aufgegeben hat. Er habe schon immer viel und intensiv Sport getrieben.

Dass er im Jahr 2010 in Freiburg seinen ersten Halbmarathon und wenige Monate später in New York seinen ersten Marathon gelaufen ist, dafür ist allerdings Voglers Bruder verantwortlich, ein ambitionierter Triathlet. „Mein Bruder hat mich mitgezogen und das Maximum aus mir herausgeholt“, erinnert sich Vogler, der in Freiburg nach zwei Stunden und acht Minuten „japsend“ das Ziel erreicht hat. Eine ordentliche Leistung angesichts eines geringen Trainings.

Die Zeiten der Schnappatmung sind längst vorbei. Vogler hat auch beim Laufsport der Ehrgeiz gepackt. Er setzt sich bei einem (Halb-)Marathon inzwischen eine Zeit als Ziel. „Ein Wettlauf macht nur mit systematischer Vorbereitung Spaß“, sagt er. Geschäftsreisen – im Schnitt alle vier bis sechs Wochen – verbindet der CEO nach Möglichkeit mit einem Wettkampf. Das sei immer ein intensives und nachhaltiges Erlebnis. „Zu 95 Prozent verbringt der Läufer seine Zeit allein“, sagt Vogler. Sport im Allgemeinen nutzt er als Ausgleich zum stressigen Job. Hin und wieder löst er dabei sogar Probleme. „Ich achte beim Laufen auf die Natur und schalte ab. Da kommen die Lösungen manchmal automatisch.“

Raphael Vogler ist mit seiner Leidenschaft für Sport in bester Gesellschaft. „Fitness ist das neue Statussymbol der Manager“, sagte Christine Stimpel, Partnerin bei der Personalberatung Heidrick & Struggles, im Juli 2013. Damals stellten die Headhunter in einer Umfrage unter Managern fest, dass neun von zehn Führungskräften Sport treiben. Eine aktuelle Umfrage unter 25 jungen Dax- und MDax-Vorständen bestätigt die Ergebnisse. Nur eine

der befragten Personen bezeichnete sich als unsportlich, sagt Stimpel. „Sport zu treiben und fit zu sein, gehört zum Lebensstil vieler Manager.“

Zu einem ähnlichen Schluss kommt Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik in Bühl im Schwarzwald, in der Prominenz aus Wirtschaft und Politik verkehrt. „In der Tat ist der Hang des modernen Managers zum Sport gewaltig – ein Megatrend, bei dem viele dabei sein möchten. Sie beispielsweise über Marathon, Skitouren oder Mountainbiken austauschen zu können, hat auch etwas mit Status zu tun.“ Laut einer aktuellen Umfrage der Luxusklinik unter 1000 deutschen Führungskräften setzt fast jede zweite einen Personal Trainer ein, um an der körperlichen Fitness zu arbeiten.

Lange Arbeitstage, die mit Geschäftsessen enden, viele Meetings und Dienstreisen rund um den Globus, Jetlag inklusive: In erster Linie rüsten Manager sich mithilfe von Sport für ihren auslaugenden Job. Wer körperlich fit ist, ist belastbarer, leistungs- und widerstandsfähiger. „Es ist das Bewusstsein gereift, dass man mit einem gesunden Körper die Herausforderungen des beruflichen Alltags und damit auch die Karriere besser meistert“, sagt Diehm.

Insgesamt würden Führungskräfte mehr als andere Gruppen auf sich und ihre Gesundheit achten. Zum Beispiel ernähren sie sich auch gesund. Das zahlt sich aus. Laut Diehm sind Führungskräfte gesünder als der Durchschnitt der Bevölkerung. „Die High Performer haben gelernt, mit Stress umzugehen. Sie delegieren Aufgaben. Oft sind sie in ihrer Position auf einem derartigen Hoch, dass ihnen dies meist eine Stabilität und Immunität gegenüber psychi-

schen Erkrankungen gibt“, sagt Diehm. Diese seien eher ein Phänomen der zweiten und dritten Führungsebene.

Auch der Zusammenhang zwischen Sport und kognitiver Leistungsfähigkeit dürfte sich herumgesprochen haben. „Die Hypothese, dass körperliche Aktivität die kognitive Leistungsfähigkeit erhöht, ist belegt“, sagt Diehm. So könne körperliche Aktivität die Neubildung von Nervenzellen bewirken, ebenso von Synapsen – Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Gehirn. „Sport führt zu einer Verbesserung der Hirndurchblutung um bis zu 30 Prozent“, sagt Diehm.

Der Laufexperte Andreas Butz, zu dessen Kunden Topmanager zählen, sieht sogar besonders zwischen dem Laufen und beruflichem Erfolg einen Zusammenhang. „Laufen ist der Lieblingssport von Managern. Jeder zehnte Vorstand eines börsennotierten Unternehmens läuft Marathon“, sagt Butz. Ein Marathon schmeichle einem Manager. Er pflege das Image des erfolgreichen Mannes, das er nach außen tragen will. Für Führungskräfte gibt es beim Frankfurter Marathon seit 2008 eine eigene Wertung.

Dagegen rafft sich laut Butz nur jeder 600. Deutsche zu den 42,195 Kilometern auf – und schneidet im Schnitt schlechter ab als ein Manager. Der Laufcoach erklärt das damit, dass Chefs schon ihrer Position wegen stringenter und konsequenter seien als andere Menschen. Sie fragen sich: Wie kann ich mich sportlich betätigen? Und machten es dann. Dabei ist der Laufsport äußerst praktikabel und effizient. „Laufen ist überall und jederzeit möglich“, sagt Butz. In vergleichsweise kurzer Zeit verbrenne man auch noch viele Kalorien.

Attraktive Menschen gelten als erfolgreicher als weniger attraktive, sagt Butz. „Sportlich, schlank und drahtig zu sein, ist ein Teil dieser Attraktivität.“ Läufer entwickelten viele positive Eigenschaften, vor allem Marathonläufern würden durchweg positive Merkmale zugeschrieben: ehrgeizig, zielstrebig, diszipliniert, ausdauernd, willensstark, leistungsfähig, fit. „Das sind alles Fähigkeiten, die auch für die Karriere wichtig sind. Laufen macht erfolgreich“, ist Butz deshalb überzeugt. Auch der Freiburger CEO Vogler stellt Parallelen zwischen Marathonläufern und Chefs fest. „Beide müssen sich starke Fernziele setzen, von denen sie sich motivieren lassen“, sagt er.

Die Anerkennung, die Marathonläufer erhalten, macht sie stolz und selbstbewusst. Ein Umstand, der sie wiederum im Beruf antreibt. „Läufer ziehen Kraft und Energie aus ihrem Erfolg. Die positiven Auswirkungen des Sports übertragen sich auf Alltag und Beruf. Und wenn ich in der Wirtschaft erfolgreich bin, will ich zeigen, dass ich anderswo auch erfolgreich bin“, sagt Butz.

Was nun aber nicht heißt, dass bloß durchtrainierte Menschen belastbar und leistungsfähig sind und die Karriereleiter hochklettern. Sportskanonen können im Beruf ebenso erfolglos sein wie Sportmuffel erfolgreich. „Auch Menschen mit einer anderen Konstitution schaffen es nach oben“, betont Personalberaterin Stimpel. Jedoch sei der fitte Typus in den oberen und mittleren Chefetagen überproportional oft zu finden. „Menschen, die sichtbar fit sind, wird mehr zugetraut“, vermutet Stimpel. Zahlreiche Bewerber für Posten im oberen Management seien früher in kompetitiven Sportarten bis hin zum Leistungssport aktiv gewesen. „Der Wille, Leistung zu zeigen, ist früh angelegt. Das liegt es nahe, dass man im Berufsleben ein wettbewerbsfähiges Umfeld bevorzugt. Manager sind in jeder Hinsicht ehrgeizig“, sagt Stimpel.

Raphael Voglers Gesundheitsbewusstsein wirkt sich auf sein Unternehmen aus. Er hat eine betriebseigene Laufgruppe gegründet, veranstaltet Klettertage mit Mitarbeitern, mietet die örtliche Sporthalle, damit die Angestellten Fußball spielen können. Vogler weiß, wie wertvoll gesunde Mitarbeiter sind. Trotzdem hätten Sportmuffel dieselben Chancen wie Sportskanonen. „Mir ist soziale Qualifikation wichtig. Ob ein Mitarbeiter oder Bewerber sie im Sport mitbringt oder nicht, ist mir egal. Hauptsache, er engagiert sich“, sagt Vogler.

„Der Wille, Leistung zu zeigen, ist früh angelegt. Manager sind in jeder Hinsicht ehrgeizig.“

Christine Stimpel, Partnerin bei der Personalberatung Heidrick & Struggles

„Ich achte beim Laufen auf die Natur und schalte ab. Da kommen die Lösungen manchmal automatisch.“

Raphael Vogler, CEO beim Unternehmen Chemcon

HÖHERES EINKOMMEN DANK SPORTLICHER AKTIVITÄT

Nicht übertreiben Sport fördert die Gesundheit ebenso wie die kognitiven und die nicht-kognitiven Fähigkeiten. Man sollte es aber nicht übertreiben. „Pro Woche eine Stunde Tennis, 45 Minuten Joggen, eine schöne Bergwanderung – diese Intensität reicht aus, um sich fit zu halten“, sagt Curt Diehm, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik im Schwarzwald. Optimal sei wöchentlich vier- bis fünf-

mal eine Stunde Sport. Vor allem nach intensivem Sport sollte man sich regenerieren. „Menschen müssen nach Höchstleistungen auch Phasen der Entspannung einlegen, um langfristig einen guten Job zu machen“, sagt Diehm. Besonders bei älteren Menschen können zu starke körperliche Belastungen die Immunabwehr schwächen oder Herzrhythmusstörungen auslösen.

Mehr Einkommen Verschiedene Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Einkommen. Am Institut zur Zukunft der Arbeit (IZA) etwa fanden Forscher heraus, dass Sport „in aller Regel eine gesteigerte individuelle Leistungsbereitschaft und Produktivität“ zur Folge hat. Bei Erwerbstätigen könne dies zu Lohnsteigerungen zwischen 4 und 17 Prozent führen. sk