

JOB-RUNNER - IN LAUFSCHUHEN KARRIERE MACHEN

Wie kannst du dich als Bewerber im Rennen um einen Job gegen die Konkurrenten durchsetzen? Andreas Butz, selbst ehemaliger Unternehmensvorstand, schwört auf das richtige Hobby: Laufen. Der „Bundestrainer der Hobbyläufer“ zeigt, wie Studenten und Berufseinsteiger von ihrer sportlichen Passion profitieren.



- Läufer haben Ausdauer: körperlich und mental
- Ein Beweis für Willensstärke und Zielstrebigkeit
- Die Laufhighlights als Referenz
- Nichtläufer? Loslaufen!

Ausdauer, Durchhaltevermögen, Disziplin - alles gefragte Eigenschaften, gerade bei Arbeitnehmern. Deshalb legt sich fast jeder Bewerber eine Geschichte zurecht, wie der Personaler davon überzeugen kann, dass er die gefragten Soft Skills mitbringt. Wer jetzt beweisen kann, dass er nicht nur große Töne spuckt, ist klar im Vorteil. Mit dem richtigen Hobby ist das kein Problem. Vor allem Läufer haben hier gute Karten, schließlich bringen sie nicht nur einen fitten Körper mit. Richtig in Szene gesetzt, ist Joggen ein echter USP.

LÄUFER HABEN AUSDAUER: KÖRPERLICH UND MENTAL

Tolle Ideen, aber schnell aus der Puste? Nicht mit Läufern. Sie sind ausdauernd und halten auch bei Durststrecken oder bei einem Motivationstief durch. Ihr Training zielt darauf ab, über einen langen Zeitraum kontinuierlich Leistung zu zeigen, auch über Monate hinweg. Schließlich muss ein Laufwettkampf vorbereitet werden. Und wenn der große Tag da ist, heißt es durchhalten bis ins Ziel. Das überträgt sich auch auf andere Aufgaben. Denn Läufer sind es gewohnt, sich Ziele zu setzen und buchstäblich Schritt für Schritt an der Umsetzung zu arbeiten. Welcher Personaler sieht später nicht gerne, wenn seine Mitarbeiter auch bei Gegenwind standhaft bleiben?

EIN BEWEIS FÜR WILLENSSTÄRKE UND ZIELSTREBIGKEIT

Läufer zeigen immer wieder Willensstärke und Zielstrebigkeit. Schon mal 42 Kilometer gelaufen? Das ist echt lang. Ohne monatelanges Training hat da keiner eine Chance, joggend ins Ziel zu kommen. Das gilt auch für die halbe Distanz. Wer einen Halbmarathon oder Marathon läuft, beweist, dass er sich nicht nur ambitionierte Ziele setzen, sondern sie tatsächlich erreichen kann. Er demonstriert eindrücklich: Ich bin strukturiert, kann planen und setze meinen Plan erfolgreich um.

DIE LAUFHIGHLIGHTS ALS REFERENZ

Das Laufen selbst ist nur die halbe Miete. Bleibt es beim Erzählen von der Leidenschaft, ist das für den Personalentscheider zunächst nur eine Geschichte wie jede andere auch. Bei welchem Lauf habe ich mitgemacht? Bei welchem Halbmarathon oder gar Marathon bin ich neulich über die Ziellinie gelaufen? Wer mit Details oder sogar mit einer Medaille glänzen kann, zeigt dass er nicht nur Sprüche klopft.

NICHTLÄUFER? LOSLAUFEN!

Selbst eher kein Läufer? Kein Problem, denn was nicht ist, kann ja noch werden. Laufschuhe holen und ohne langes Nachdenken losjoggen ist das beste Rezept. So können Ausreden gar nicht erst entstehen. Laufen tut nicht nur körperlich gut. Es kann die Karriere wirklich voranbringen wie ein Praktikum oder ein Kurs an der Uni. Der nächste organisierte Lauf in deiner Umgebung steht sicher bald an. Und das Training ist wie ein eigenes Lauf-Trainee-Programm. Ausbildungsinhalte: Disziplin, Durchhaltevermögen und Willenskraft.

Das alles ist keineswegs aus der Luft gegriffen: Auf Nachfrage bei 30 großen deutschen Unternehmen, ob Sport im Allgemeinen und Laufen im Besonderen ein hilfreicher Mosaikstein im Bewerberprofil ist, kam eine klare Antwort: Ja. Bewerber mit einer sportlichen Vergangenheit haben es beruflich meist schnell nach oben geschafft. Daher gilt: Laufschuhe schnüren, Soft Skills trainieren - und diese Begeisterung im Bewerbungsrennen teilen.

Datum: 11 / 2015

Autor: Andreas Butz