

Gesund führen mit „Management by Running“

Laufen hat Hochkonjunktur: Das zeigen Firmenläufe und Marathons in Frankfurt, Berlin oder Köln. Laufen hält gesund und vertreibt Depressionen: Das zeigen Studien, wie die in 2015 erschienene dänische Langzeitstudie. Und Laufen hilft sowohl bei der Selbst- als auch bei der Mitarbeiter- und Teamführung. Wie Ihnen dies als Führungsinstrument dient, lesen Sie hier.

Dass Laufen erfolgreich macht, zeigt ein Blick in die Wirtschaft. Nirgendwo ist die Dichte an Marathonläufern so hoch, wie in den Chefetagen erfolgreicher Unternehmen. „Für manche Manager ist es aber auch einfach ein Instrument, sich auf den Tag vorzuberei-

ten, sich am Abend zu entspannen oder sogar um ihre Mitarbeiter zu führen, zu motivieren und gesund und fit zu halten“, sagt Andreas Butz, Fachautor, Keynotespeaker und Marathonläufer.

DER EXPERTE

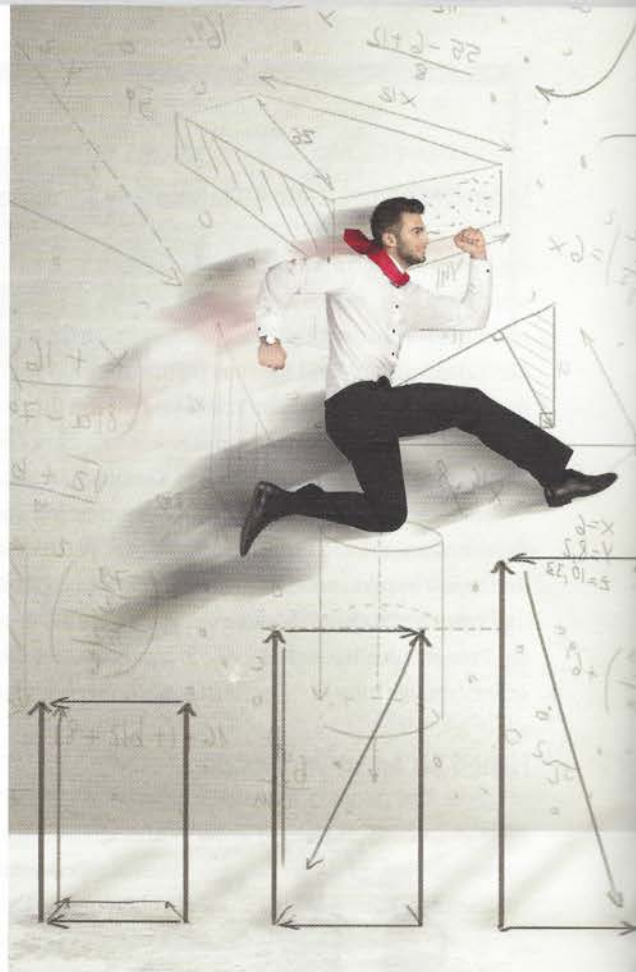


Andreas Butz, Fachautor und „Bundes-trainer der Hobbyläufer“ (Fit for Fun) und früher Vorstand eines börsenorientierten Unternehmens. Sein Herz schlägt für den Laufsport, weil Selbstführung erfolgreiche und gesunde Führung fördert

Laufend Mitarbeiter führen

Ein partnerschaftlicher Umgang, vor allem zwischen Ihnen als Führungskraft und Ihrer Belegschaft, ist wichtig, um gute Mitarbeiter zu binden und sie zu ermutigen, sich mehr einzubringen. Denn „Menschen kommen zu Unternehmen – aber sie verlassen Vorgesetzte“, wie Führungsexperte Reinhard K. Sprenger zu Recht warnt. Was können Sie als Personalverantwortlicher nun konkret tun, um Ihre Teams gesund und leistungsstark zu halten? Die Antwort weiß Butz: „Die „Management-by“-Führungskonzepte aus der Fachliteratur beiseitelegen und stattdessen Management by Running (MbR) einführen.“

Das bedeutet für Sie: Laufen wird als fester Bestandteil in Ihren betrieblichen Alltag integriert. Beginnen Sie zuerst



bei sich. Laut einer dänischen Langzeitstudie sind eine bis knapp 2,5 Stunden Jogging pro Woche, am besten verteilt auf nicht mehr als 3 Laufeinheiten, optimal. Versuchen Sie, morgens als Anfänger das erste Mal eine halbe Stunde am Stück zu schaffen. Halten Sie als Fortgeschrittener mit Kollegen oder Mitarbeitern 5, 10 oder 15 Kilometer durch, probieren Sie später mal einen Halbmarathon oder, sofern gewollt, sogar einen kompletten Marathon.

Gesunde Teamentwicklung

„Wer im Training oder Wettkampf schon einmal selbst die Situation durchlebt hat, als langsamerer Läufer von einem schnelleren mitgezogen oder durch eine Gehpause begleitet worden zu sein, der weiß, wie vertrauensbildend solche Momente sind“, erläutert Butz. Das Gefühl, sich auf den Kollegen auch in schwierigen Situati-