

## NACHRICHTEN

**Keine Ausweitung der VW-Diesel-Affäre**

Die Abgas-Affäre bei VW erstreckt sich offenbar doch nicht auf einen weiteren Dieselmotor. Das gab der Konzern am Donnerstag nachmittag „nach gründlicher Prüfung“ bekannt. Zuvor hatte stundenlang Unsicherheit geherrscht, ob auch eine jüngere Dieselmotoren-Generation (der Typ EA 288) in den Strudel der Rückrufe geraten und sich das Debakel um millionenfache Manipulationen von Messwerten schädlicher Stickoxide auf noch mehr VW-Kunden ausweiten könnte. dpa

**Hohe Geldbuße gegen Matratzenhersteller**

Das Bundeskartellamt hat eine Geldbuße in Höhe von 15,5 Millionen Euro gegen den Matratzenhersteller Tempur verhängt, weil dieser bei Händlern seine Preise durchsetzen wollte. 2005 bis 2011 habe die Firma mit Händlern vereinbart, dass verschiedene Matratzen „grundsätzlich nur zu den von Tempur vorgegebenen Preisempfehlungen angeboten werden“, so Kartellamtspräsident Andreas Mundt. Hersteller dürften zwar Preisempfehlungen geben. „Diese müssen aber unverbindlich sein“, sonst könne kein echter Wettbewerb entstehen, so Mundt. afp

**Fangquote für Dorsch in der Ostsee sinkt**

Die EU-Länder haben sich auf die Fangquoten für wichtige Fischarten in der Ostsee für das kommende Jahr verständigt. Die EU-Fischereiminister hätten dabei den Beschluss gefasst, die Mengen für den als gefährdet geltenden Dorsch im östlichen und westlichen Teil der Ostsee um jeweils 20 Prozent zu reduzieren, sagte Luxemburgs Agrarminister Fernand Etgen am Donnerstagabend. Die Einigung sei „wichtig sowohl für die Nachhaltigkeit der Bestände als auch für die Wirtschaften der betroffenen Länder“. Die Minister hatten mehr als zwei Stunden länger verhandelt als geplant. Die Sitzung wurde mehrfach unterbrochen, um Kompromisse auszuarbeiten. afp

**Europäischer Gerichtshof stärkt Bitcoins**

Der Europäische Gerichtshof in Luxemburg hat die Internetwährung Bitcoin gestärkt. Auf den Umtausch von Bitcoins in Euro oder andere reguläre Währungen wird keine Umsatzsteuer fällig, entschied der EuGH am Donnerstag. Wie bei gesetzlichen Zahlungsmitteln ist ihr Tausch von der Steuerpflicht befreit. afp, Az: C-264/14

**Glänzende Geschäfte beim Drogeriesen DM**

Deutschlands größte Drogeriemarkt-Kette DM macht mit ihrem wachsenden Filialnetz glänzende Geschäfte – Eigenmarken bei Bio- und Kosmetikartikeln sollen dem Konzern noch mehr Schub geben. Im abgelaufenen Geschäftsjahr 2014/2015 erhöhte das Unternehmen den Umsatz um neun Prozent auf über neun Milliarden Euro – Rekord. dpa

# „Wer joggt, ist produktiver“

Motivationstrainer Andreas Butz ist überzeugt, dass Läufer im Beruf erfolgreicher sind

Am Samstag gehen 20 000 Marathonläufer in Frankfurt an den Start. Der Motivationscoach Andreas Butz schreibt in seinem Buch, dass Joggen auch am Arbeitsplatz für Erfolge sorgen soll. Er rät sogar dazu, sich im Lebenslauf offensiv als Sportler zu inszenieren.

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

Wer sich bewegt, ist im Kopf beweglicher. Jeder kennt die Müdigkeit, die ein langes Sitzmeeting mit sich bringt. Schon ein Stehmeeting ist effektiver. Das Ganze in Bewegung zu machen ist noch eine Steigerung. Die Sauerstoffdusche und die bessere Durchblutung des Gehirns haben den Effekt, dass Gedanken besser fließen und Dinge viel lockerer ausgesprochen werden.

**Kennen Sie Firmen, die das tatsächlich umsetzen?**

Ja, das machen einige in kleinen Runden. Der heutige Opel-Chef seit Jahren. Eine Managerin aus der Schweiz trifft sich sogar mit Wirtschaftsprüfern in Laufhosen.

**Sie werben auch für Firmen-Lauftreffs. Wer abends mit den Kollegen joggen geht, der redet doch wieder über den Job. Kann man da abschalten?**

Es muss ja gar nicht so schlimm sein, wenn man abends über die Arbeit redet. Es kann auch ein guter Tagesabschluss sein. Das wichtigste ist: Je mehr Mitarbeiter in einem Unternehmen laufen, desto besser laufen auch die Geschäfte. Gemeinsamer Sport ist gut fürs Teambuilding, die Krankheitsquote sinkt, die Effizienz steigt. Wer joggt, ist in der Regel produktiver.

**Sie schreiben „ein Marathon in der Vita verschafft Wettbewerbsvorteile“ und Läufer sollen ihren Sport im Lebenslauf unterbringen. Warum?**

Laufen ist etwas, das die Soft Skills sehr gut abbildet: Läufer gelten als ausdauernd, zielstrebig und diszipliniert. Wer im Lebenslauf schreibt, schon Marathon oder Halbmarathon gelaufen zu sein, der zeigt: Ich laufe nicht nur sporadisch, sondern regelmäßig. Es gibt zwar 20 Millionen Gelegenheitsjogger in Deutschland, aber nur etwa 100 000 pro Jahr, die einen Marathon laufen. Das ist ein eindrucksvolles Zeichen persönlicher Stärke und Zielstrebigkeit. Das wird auch erkannt.

**Damit wird der Sport zur Selbstoptimierung genutzt. Was hat das mit Spaß und Entspannung zu tun?**

Ich glaube nicht, dass jemand deswegen Marathon läuft, um es in die Vita zu schreiben. Die Initialzündung sind andere Dinge. Die meisten fangen an zu laufen, weil sie abnehmen oder Stress abbauen wollen. Alle kennen den inneren Schweinehund und den kann man viel leichter in Schach halten, wenn man ein starkes Ziel hat: Da kommt der Marathon ins Spiel. Wenn man sich den geilen Zieleinlauf in Frankfurt bildlich



Andreas Butz beim Joggen am Strand.

PRIVAT

vorstellt, da kriegen viele Leute richtig Lust aufs Marathonlaufen. Es mag aber auch den ein oder anderen geben, der sich von seinen Zielen stressen lässt.

**Sie raten auch sonst nicht zu Bescheidenheit: Fotos vom Morgenlauf auf Facebook posten, Sporttasche ins Büro mitbringen, Gespräche darauf lenken.**

Ja genau, so mache ich es auch, um aktiv Lob abzuholen. Das ist Selbst-PR, tue Gutes und rede darüber. Und außerdem: Menschen, die sich verändern wollen, gelingt das am einfachsten, wenn sie ein Mindestmaß an Druck haben. Negativer Druck kommt etwa vom Arzt, wenn der vor einer drohenden Diabetes warnt. Aber es ist doch blöd, wenn man erst dann anfängt. Wenn man hingegen seinen Kollegen erzählt, ich habe mich beim Marathon angemeldet, dann wird man durch Nachfragen

sicher regelmäßig daran erinnert. Das ist positiver Druck und hilft dem Trainingsfleiß.

**Eine Ihrer Thesen lautet, dass Laufen erfolgreich macht.**

Nichts macht erfolgreicher als selbst erlebte Erfolge, die stärken nachhaltig das Selbstbewusstsein. Da bietet das Laufen eine Menge Chancen: Von den ersten vier Wochen Durchhalten beim Training, den ersten fünf Kilometern, zum Beispiel beim Firmenlauf oder sogar dem Finish bei einem Marathon. Die Erfolge aus dem Sport nimmt man ganz sicher mit ins Berufsleben und tritt auch dort erfolgssicher auf.

**Sie argumentieren damit, dass im Vergleich zum Durchschnitt überproportional viele Manager Marathon laufen. Könnte man das nicht genau umgekehrt interpretieren? Leute, die ohnehin**

## ZUR PERSON

**Andreas Butz**, Jahrgang 1965, ist Motivationscoach, Vortragsredner und Marathonläufer. Als Vorstand eines Unternehmens erlitt er 1999 zwei Herzinfarkte und begann dann mit dem Laufen.

**Für sein neues Buch** „Schwitzen für den Erfolg: In Laufschuhen Karriere machen“ hat er mit 30 joggenden Managern über ihren Sport gesprochen. Es ist im Eigenverlag bei „Laufcampus“ erschienen. mas

**stark leistungsorientiert sind, suchen sich einen Sport, um das auch dort auszuleben?**

Es gibt sicherlich beide Aspekte. Je höher man in ein Unternehmen blickt, umso mehr Marathonläufer trifft man. Das hat auch damit zu tun, dass im Beruf erfolgreiche Menschen gerne auch in anderen Bereichen Erfolge sammeln. Aber Topführungskräfte sind sich auch ihres Wertes für ihr Unternehmen bewusst und achten daher besonders auf ihre Fitness und Leistungsfähigkeit. Und da nichts so effektiv wie Laufen ist, joggen sie. Viele bis zum Marathon.

**In Ihrem Buch sagt eine Personalchefin, Fitness sei das „Statussymbol der Manager“.**

Waschbrettbauch statt Wohlstandsbauch, das sage ich. Seit den Wirtschaftswunderjahren mit Zigarre im Mundwinkel und Cognacschwenker hat sich das Bild der Wirtschaftselite sehr zum positiven verwandelt.

**Sind es nicht vor allem Männer, die durch Bestzeiten beim Laufen nach Anerkennung suchen? In Ihrem Buch sind unter den Interviewten nur wenige Frauen.**

Es sind immer noch mehr Männer, die Marathon laufen, aber die Frauen holen auf. Wir haben das Problem, dass in den Vorstandsetagen noch zu wenig Frauen sind – das hat auch die Auswahl meiner Interviewpartner beeinflusst.

**Sie haben vom Laufen als Allheilmittel gesprochen. Immer wieder kollabieren bei Laufveranstaltungen Menschen, in Frankfurt sind in den vergangenen Jahren mehrere gestorben. Überschätzen sich Läufer gerade unter Druck in der Gruppe? Vielleicht auch, weil es nicht für alle der richtige Sport ist?**

Wenn Sie 100 Mediziner fragen, ob Bewegung gut ist, werden 100 ja sagen. Laufen wirkt nicht nur aufs Gewicht, nicht nur auf die Figur, nicht nur auf Cholesterinwerte, es werden auch Gehirnzellen und Synapsen gebildet. Bei so einem großen Firmenlauf mit annähernd 70 000 Teilnehmern bei einem Event fallen Todesfälle mehr auf, als wenn die gleiche Anzahl Sportler auf 30 000 Plätzen verteilt Fußball spielt und hier einer umkippt. Aber man muss natürlich davor warnen, den Ehrgeiz so stark werden zu lassen, dass man Körpersignale missachtet. Das kann beim Fußball und beim Laufen geschehen.

Interview: Martín Steinhagen