

"Laufen: Führungsinstrument für mehr Leistungsfähigkeit" von Andreas Butz

Autor: PS:PR

21.01.16 08:42



„Was erwarten Sie von einer guten Führungskraft?“ Häufig kommt auf diese Frage eine Antwort wie: „Sie muss die Potenziale der Mitarbeiter erkennen, begeistert sein und begeistern, und sie muss Bestleistungen aus ihren Leuten herauskitzeln können.“ Die eierlegende Wollmilchsau. Zweifelsohne kann das kaum jemand erfüllen. Oft wird vergessen, dass jeder Mitarbeiter auch Verantwortung für sich selbst tragen muss. Trotzdem gehört es zu den Aufgaben eines Chefs, seine Leute zu führen und zu Höchstleistungen anzuspornen. Das kann anstrengen und überfordern. Dafür ist Ausdauer und Durchhaltevermögen nötig. Zwei Dinge, die jeder auch gut im privaten Bereich brauchen kann. Das beste Training dafür: Laufen.



Andreas Butz

Konsequente Selbstführung zur Führungsverbesserung

Zahlreiche Studien beweisen, dass Menschen, die sich ganz bewusst selbst führen, besser mit beruflichen Herausforderungen fertig werden. Psychische und körperliche Potenziale wissen diese Zeitgenossen auszuschöpfen. Selbstbewusste, ausdauernde, gesunde, leistungsfähige und motivierte Personen meistern Hürden im Job demnach viel besser. Sie stecken Niederlagen leichter weg und stehen wieder auf, um weiterzugehen auf dem Weg zum Erfolg. Das sind die eigentlichen Grundvoraussetzungen, um andere zu lenken. Nur wenn Chefs sich selbst führen können, können sie andere lotsen. An dem unerreichbaren Ideal der perfekten Führungskraft muss sich dann keiner mehr orientieren. Eine Aufgabe bleibt jedoch weiterhin die Selbstführung – sich selbst motivieren, diszipliniert am Ball bleiben und die eigenen Leute zu Höchstleistungen anspornen, ohne sich selbst zu vernachlässigen oder gar komplett zu verausgaben.

Was hat Laufen mit Führen zu tun?

Die Liste mit Eigenschaften, die zur Eigensteuerung und zum Anleiten anderer notwendig sind, ist lang: Durchhaltevermögen, Disziplin, Konsequenz, Zielstrebigkeit ... Es gibt jedoch eine gute Nachricht. All diese „Soft Skills“ schlummern bereits in jedem. Bei den wenigsten sind sie jedoch von Anfang an freigelegt und voll ausgebildet. Wir müssen diese Eigenschaften aufwecken und stärken, wie einen Muskel, der lange nicht gebraucht wurde. Wie das geht? Mit Laufen. Nicht ohne Grund, haben sich viele Kopfarbeiter für dieses Hobby entschieden. Beim Joggen trainiert jeder, sich immer wieder Ziele zu setzen und diese Schritt für Schritt zu verfolgen und zu erreichen. Gerade für Anfänger ist es schwierig, den neu eingeschlagenen Pfad konsequent zu verfolgen. Im Winter erscheint das ungemütliche Wetter als gute Ausrede zu dienen, im Sommer die brütende Hitze. Doch gewinnen gerade diejenigen, die den inneren Schweinehund überwinden. Hier zeigen sich Disziplin und Willenskraft. Der Lohn ist das stolze Gefühl, es geschafft zu haben und die sich schnell verbessernde Kondition. Die Erfolgserlebnisse motivieren zum Weitermachen, auch wenn es zwischendurch nicht so gut vorangeht: Als Anfänger das erste Mal eine halbe Stunde am Stück schaffen, als Fortgeschrittener fünf, zehn oder 15 Kilometer durchhalten, vielleicht mal einen Halbmarathon oder, sofern gewollt, sogar die Volldistanz. Die Anerkennung von außen, die eine solche Leistung mit sich bringt, unterstützt on top.

Bereits der Morgenlauf wird zum ersten Sieg des Tages. Und dieses gute Gefühl bleibt nicht nur beim Laufen, wenn Sie wissen, Sie tun etwas für sich. Dieses Stimmungshoch überträgt sich auf den Arbeitstag. Unendlich hoch wirkende Hindernisse im Arbeitsalltag verlieren ihren Schrecken, wenn Sie bereits morgens gestärkt aus dem Training kommen. Denn aus der regelmäßigen Lauferfahrung heraus ist klar: Schwierige Aufgaben zu lösen, ist kein Ding der Unmöglichkeit, sondern eine Sache von Ausdauer, Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit und Disziplin. Schlicht, mit den Eigenschaften, die beim Laufen neben der Technik automatisch mit eingeübt werden, können große Herausforderungen gemeistert werden.

Fünf auf einen Streich

Der Vorteil des Laufens äußert sich auf ganz vielen Ebenen. Sehr naheliegend: Der Körper verändert sich. Er wird fitter und leistungsfähiger. Er ermüdet nicht so schnell, Muskeln bauen sich auf. Der Organismus wird robuster und widerstandsfähiger, Krankheiten wird vorgebeugt – vom Rückenleiden über Herzkreislaufprobleme bis hin zu depressiven Verstimmungen. Denn Bewegung baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus. So wird auch die geistige Widerstandsfähigkeit gestärkt. Das geht jedoch nur so lange, wie das Hobby ohne Druck verfolgt wird. Wird man zu ehrgeizig, kann das schnell ins Gegenteil umschlagen. Ein weiterer Vorteil: Die Denkleistung nimmt zu. Weil die regelmäßige Bewegung die Durchblutung des Hirns ankurbelt und sich sogar mehr Neuronen bilden, können sich körperlich Aktive Dinge besser merken und

Aufgaben schneller bewältigen, als Bewegungsmuffel das können. Klar, Führungskräfte können diesen Effekt gut für sich nutzen.

Und sogar eine „fünfte Fliege“ lässt sich mit einem Paar Laufschuhe erwischen: Das Team wächst stärker zusammen. Wer es nämlich schafft, sein Team zum Mitlaufen zu bewegen, braucht kaum die überbelegten teambildenden Maßnahmen, die in den meisten Unternehmen ein oder mehrmals im Jahr stattfinden – meistens mit Eventcharakter: Paint-Ball, Kochkurs, Hochseilgarten. Erfolg und Effizienz sind beim Laufen garantiert! Durch die regelmäßigen Treffen – zum Beispiel zwei bis dreimal die Woche vor oder nach der Arbeit – wird das Vertrauen unter den Mitarbeitern und Führungskräften gestärkt. Man lernt sich besser kennen, nimmt Rücksicht und unterstützt sich gegenseitig und nebenbei ist es eine günstige Gesundheitsförderung für alle. Kein Wunder, hat es sich der sehr beliebte ehemalige Henkel-Vorstand Prof. Dr. Lehnert nicht nehmen lassen, jährlich bei der Lehrlingsstaffel als Schlussläufer zu starten: „Sowas stärkt die Gemeinschaft.“ Doch er weiß, dass das nur funktioniert, wenn das Interesse am Gegenüber und an der gemeinsamen Aktivität ehrlich ist: „Ich bin mir meiner Strahlkraft durchaus bewusst. Reines Posen für den Fotografen, sonst aber nichts mit den Lehrlingen zu tun haben wollen, funktioniert nicht.“

Die Verbindung zu den Mitarbeitern lässt sich beim gemeinsamen Sport besonders vertiefen. So ist kaum etwas gleichermaßen verbindend wie der Moment im Training oder Wettkampf, in dem ein langsamerer Läufer von einem schnelleren mitgezogen oder durch eine Gehpause begleitet wird. Das Gefühl, sich auf den Kollegen in schwierigen Situationen verlassen zu können, wirkt später am Schreibtisch oder im Rahmen der nächsten Projektarbeit nach. Ein anerkennendes „Ohne dich hätte ich das nicht geschafft“ als Dankeschön festigt die Bindung.

Ganz klar: Zum Laufen kann und sollte man niemanden zwingen. Wer als Führungskraft aber einen geeigneten Ausgleich sucht und dabei etwas über sich und für seine täglichen Aufgaben lernen möchte, wählt mit Joggen nicht nur einen Sport, sondern eine „Weiterbildung“ für den Beruf.

Über den Autor

Andreas Butz weckt Potenziale. Sein Markenzeichen: Hemd, Krawatte, Sakko – und Tights. Denn der „Bundestrainer der Hobbyläufer“ (Fit for Fun) und frühere Vorstand eines börsennotierten Unternehmens weiß, wie man in Laufschuhen Karriere macht. Sein Herz schlägt für den Laufsport, weil er Selbstführung, erfolgreiche Führung und Management fördert. Kurz: Wer läuft, bei dem läuft's auch im Job. Andreas Butz, der Experte für Leistung und Erfolg durch Laufen, versetzt mit seinen dynamischen Vorträgen Menschen und Manager in Bewegung. Er ist überzeugt, dass sich die Strahlkraft des Sports auch für die Unternehmensmarke und die Teambildung nutzen lässt. Sein Credo: „Laufen ist der kürzeste Weg zu allem, was Menschen erfolgreich macht: Kreativität, Motivation, Energie, Strahlkraft, und natürlich Vitalität“. Sein Buch Schwitzen für Erfolg. In Laufschuhen Karriere machen ist im August 2015 erschienen.