

KOMMENTARE &
DEBATTEN

GELD &
VERSICHERUNGEN

SPECIALS

IMMOBILIEN

EVENTS

DAS
MAGAZIN

MANAGEMENT

LAUFEND VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Nachhaltiger Erfolg kostet nur 120 Euro – der Preis für ein Paar Lafschuhe. Von Andreas Butz [MEHR](#)

IMMOBILIEN



IMMOBILIEN-CROWDINVESTING - ANLAGE MIT RISIKO

Wie Anleger die Risiken beim Immobilien-Crowdfunding entschärfen. Von Marcus Tröger [MEHR](#)

ANALYSE



BANKEN SUCHEN NACH DEM JUNGBRUNNEN

Kooperieren oder konkurrieren? Die Haltung der traditionellen Banken zu FinTechs ist auch für Anleger interessant. Von Julia Groth [MEHR](#)

LESEPROBE



MEIST GELESEN



2048 - SPIELN SIE MIT CAPITAL

Schieben Sie gleiche Zahlen und addieren Sie, bis Sie



ABO SHOP

KOMMENTARE & DEBATTEN

GELD & VERSICHERUNGEN

SPECIALS

IMMOBILIEN

EVENTS

DAS MAGAZIN

Teilen Tweet +1



MANAGEMENT

LAUFEND VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

04. Nov 2015, Andreas Butz

Nachhaltiger Erfolg kostet nur 120 Euro – der Preis für ein Paar Laufschuhe.
Von Andreas Butz



„Laufen ist der kürzeste Weg zu allem, was Menschen erfolgreich macht: Kreativität, Motivation, Energie, Strahlkraft, und natürlich Vitalität“ (Andreas Butz)

Andreas Butz ist Trainer, Vortragsredner und Buchautor. Der frühere Manager eines börsennotierten Unternehmens ist überzeugt, dass Laufen Leistung und Erfolg im Beruf fördert. Sein Buch „Schwitzen für Erfolg. In Laufschuhen Karriere machen“ ist im August 2015 erschienen.



Es allen recht zu machen ist meist unmöglich und oft gar nicht beabsichtigt. Führungskräfte oder Mitarbeiter müssen viele Interessen unter einen Hut bringen: die unternehmerischen Ziele, die eigene Karriere, die Wünsche im privaten Umfeld und nicht zuletzt, aber leider viel zu oft zuletzt, die eigenen Bedürfnisse. Das klingt fast unmöglich. Doch es gibt einen Erfolgsweg, alles miteinander zu kombinieren.

Dieser Weg ist einfacher als vermutet. Einfach zu verstehen, einfach umzusetzen und dazu noch sehr günstig. Die Investition die Sie tätigen müssen: Selten mehr als 120 Euro – für ein Paar Laufschuhe!

MEIST GELESEN

powered by



FERRARI – TEURER SPASS FÜR AKTIONÄRE

Erst im kommenden Jahr wird sich zeigen, was die Luxus-Aktie...



EIN SKANDAL IM KERNE DES KÖNNENS

Was macht die VW-Affäre so besonders? Sie trifft...



EUROPA IM GRIFF DER POPULISTEN

Europa braucht mutige politische Strategien, um das...



KRISEN-KONJUNKTUR FÜR CONTAINERBAU

Wie der ostdeutsche Containerbauer Bicoba in der...



WIRTSCHAFT ANDERS ERZÄHLT – DAS GANZE SEHEN MIT DER NEUEN CAPITAL. ZUM ABONNEMENT

DAS MAGAZIN MIT VIELEN EXTRAS ALS APP. ZUR IPAD-APP



AUS DEM NETZWERK

powered by



FREINET.DE

Chinesen könnten Atomkonzern Arev einsteigen



FREINET.DE

Übernehmen Sie zunächst Verantwortung für Ihre eigene Leistungsfähigkeit. Ihre Vitalität, Ihre Energie, Ihre Schaffenskraft. Tragen Sie Vorsorge zu Zeiten, in denen Sie vor lauter Kraft und Kreativität strotzen. Der Leistungsverlust kommt schleichend, aber er kommt. Normalerweise. Es sein denn, sie beschließen eine zweite Investition, um diesem Abbau entgegenzuwirken: etwa 120 Minuten pro Woche.

Schon dreimal 40 Minuten pro Woche reichen, um laufend leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. 40 Minuten, die Sie in die Morgenstunden, Mittagspausen oder in den Feierabend legen können. Tanken Sie Sauerstoff, tanken Sie Energie, berauschen Sie sich an Ihrer eigenen Leistungsfähigkeit.

„Mein erster Sieg des Tages“, freut sich Unternehmer Jochen Spethmann von der Laurens Spethmann Holding (unter anderem Meßmer-Tee, Milford-Tee), wenn er vom morgendlichen Laufen nach Hause kommt. Selbstmotivation durch Joggen, das funktioniert nicht nur bei ihm. „Wenn ich in der Mittagspause laufe, hat der Tag zwei Vormittage für mich“, erlebt regelmäßig Jochen Schneider, COO beim Softwareriesen Sungard. Doppelte Leistungsfähigkeit durch eine bewegte Pause!

VORSORGE STATT HEILUNG

Laufen ist als Allheilmittel längst bekannt. Es macht schlank und drahtig, senkt Blutdruck, Cholesterin und Blutzuckerspiegel, stärkt das Herzkreislaufsystem und kräftigt den Bewegungsapparat. Doch was ist besser als ein Allheilmittel? Genau – gar nicht erst krank werden!

Ist es da ein Wunder, dass die Dichte der Marathonläufer steigt, je höher man in einem Unternehmen schaut? Dass neun von zehn Topmanagern regelmäßig Sport treiben? Natürlich nicht. Je erfolgreicher die Menschen sind, umso achtsamer gehen sie mit ihren persönlichen Ressourcen um. Achtsamkeit in Form von Selbstachtung, aber auch dem Umfeld gegenüber, das eine nachhaltige Leistungsfähigkeit erwarten darf, ist bei den Top-Erfolgreichen stark ausgeprägt. Denn sie wissen: Der Erhalt der Gesundheit, Energie und Schaffenskraft ist für meinen persönlichen Erfolg und den meines Unternehmens essenziell.



Buchcover: „Schwitzen für Erfolg. In Laufschuhen Karriere machen“



FREENET.DE
Greenpeace will Vattenfall-Sparte in Ökofirma umwandeln



N-TV.DE
Motivation im Job: Ältere Mitarbeiter haben mehr Biss



CHEFKOCH.DE
Der Brotkasten: Das richtige Klima für frisches Brot

DAS CAPITAL E-MAGAZINE IM DESKTOPREADER FÜR DIGITAL- UND UPGRADE-ABONNENTEN

Die Frau fürs Leben

IHRE PERSÖNLICHEN FINANZEN



Mit unseren Rechnern und Vergleichen finden Sie die besten Konditionen.

- ▶ TÄGESGELD-VERGLEICH
- ▶ FESTGELD-VERGLEICH
- ▶ GIBOKONTO-VERGLEICH
- ▶ SPARBRIEF-VERGLEICH
- ▶ RATENKREDIT-VERGLEICH
- ▶ AUTOKREDIT-VERGLEICH
- ▶ DEPOTBANK-VERGLEICH
- ▶ RENDITE-RECHNER

PARTNERANGEBOT



DAS UNTERNEHMEN ZUM LAUFEN BRINGEN

„Ich bin mir meiner Strahlkraft sehr bewusst“, weiß Multiaufsichtsrat Ulrich Lehner und übernimmt durch sein sportliches Vorbild Verantwortung für sich und seine Mitarbeiter. Selbst 10-facher Marathonläufer, lässt er es sich nicht nehmen, auch andere zum Laufen zu animieren. Denn ihm ist klar: Was ihm gut tut, tut auch seinen Mitarbeitern gut. Jahrelang war Lehner zusammen mit den Auszubildenden bei Henkel als Staffelläufer beim Düsseldorf-Marathon am Start. Ein großer Spaß für alle Beteiligten, und wenn der Chef läuft, ja, dann strahlt das aus.

Viele Unternehmenslenker haben das inzwischen erkannt und melden Teams aus ihren Betrieben bei Firmenläufen an. Über 10.000 Unternehmensteams haben im Jahr 2014 allein bei den Veranstaltungen von B2Run, HRS Businessrun und Marktführer JPMCC in Frankfurt teilgenommen. Wer sich dort anmeldet, übernimmt Verantwortung für die Fitness seiner Mitarbeiter, deren Leistungsfähigkeit und damit die Produktivität seiner Mannschaft. „Je mehr Mitarbeiter eines Unternehmens laufen, umso besser laufen auch die Geschäfte“, sagt auch Ford-Chef Bernhard Mattes. Mehr als 1000 seiner Unternehmensangehörigen starten jährlich bei einem Firmenlauf in Köln.

Laufen ist für viele Unternehmer und Führungskräfte längst mehr als nur ein sportlicher Ausgleich. Es ist zum Führungsinstrument geworden, ein erfolgreicher Weg zur Selbstführung, Teamführung und Unternehmensführung. „Leadership-Running“ kehrt ein in der Wirtschaft und bringt Menschen und Unternehmen zum Laufen. Daher mein Appell auch an Sie: Übernehmen Sie Verantwortung und laufen Sie los!

ARTIKEL ZUM THEMA

IHRE EIGENEN VIER WÄNDE



Sie wollen bauen oder Wohneigentum erwerben? Unsere Rechner und Vergleiche weisen den Weg zum besten Angebot.

- ▶ BAUGELD-VERGLEICH
- ▶ GRUNDBUCH-RECHNER
- ▶ EIGENHEIM-RECHNER
- ▶ TILGUNGS-RECHNER
- ▶ BAUSPAR-BERATER
- ▶ ANGEBOTE-VERGLEICH

BILDERSTRECKE



Wichtiges Wirtschaftswissen anhand von Bildern erzählt

[MEHR BILDERSTRECKEN](#)

CAPITAL REDAKTION



KOLUMNISTEN