



# Sind Sie gestresst – oder laufen Sie schon?

Schon wieder müde im Meeting? Keine Zeit, um regelmäßig Sport zu treiben? Das glauben Sie! Laufen Sie Ihren Ausreden davon. Denn eines ist sicher: Läufer sind die besseren Manager. Und nicht nur das...

➤ Liebe Kopfarbeiter, die Zeit der Ausreden ist vorbei. Wer läuft, hat mehr vom Leben. Fragen Sie einfach führende deutsche Top-Manager. Zum Beispiel Ulrich Lehner, Vorsitzender der Geschäftsführung des

Düsseldorfer Konzerns Henkel. Sein Terminkalender ist immer voll. Aber die Zeit zum Laufen findet er trotzdem. Selbst die Teilnahme am letztjährigen New York-City-Marathon ließ sich der 59-Jährige nicht entgehen. Beim Lauf durch die Schluchten

der amerikanischen Metropole fand er Entspannung vom stressigen Alltag. Er ist nur ein Beispiel von vielen.

**In allen Büroetagen** gibt es die kreativen, die gelassenen und die nach vorne strebenden Alpha-Manager. Unter diesen Erfolgstypen werden Sie nur selten einen finden, der Kleidergröße 54 oder größer trägt. Sie werden aber immer mehr Manager finden, die laufen. Wer selbst läuft, der weiß warum. Laufen ist legales Doping für Unternehmer und Führungskräfte. Manager, die morgens laufen, kommen, mit einem Kopf voller Ideen ins Büro. Unwiderstehlich ihre Dynamik, wenn sie nach der frühmorgendlichen Sauerstoffdusche bei den Meetings immer einen Tick schneller denken als ihre Kollegen, deren Impulse nur vom Rühren in der Kaffeetasse her kommen.

**Das Siegerlächeln** des Morgenläufers ist unwiderstehlich. Er ist gelaufen, als seine Kollegen sich im Bett nochmal umgedreht haben. Oder nehmen wir die Kopfarbeiter, die die Möglichkeit haben, in der Mittagspause zu laufen. Diese überlisten aktiv ihren Biorhythmus, kennen kein Tagestief. Sie sind nachmittags noch genau so leistungsfähig wie schon am Vormittag. Und Manager, die abends laufen, können entspannt ihre Familie und Hobbys genießen. Sie laufen sich im Wald oder auf der Bahn die Gedanken an die Arbeit aus dem Kopf. Es gibt kaum ein befriedigenderes Gefühl, als die Dusche danach. Der Marathon ist der Mount Everest des Managers. Ihn zu schaffen



Legales Doping: Fitness im Alltag macht den Kopf frei für neue Ideen





Andreas Butz war früher erfolgreicher Manager, heute ist er Unternehmensberater und Langstreckenläufer. Läufer sind leistungsfähiger, sagt er. Seine Erfahrungen gibt er mittlerweile in Seminaren weiter.

**Sie bieten Lauf-Seminare für Kopfarbeiter an. Müssen Menschen, die fast ausschließlich mit dem Kopf arbeiten, anders trainieren?**

Nein, müssen sie nicht. Aber für Kopfarbeiter ist es wichtig, dass sie überhaupt laufen. Kopfarbeiter sitzen die meiste Zeit. Sie sitzen im Büro, sie sitzen in Konferenzen, sie sitzen im Auto oder Flugzeug. Sie sitzen in geschlossenen Räumen, den Weg zur Arbeit fahren sie im Auto. Ist das eine artgerechte Haltung? Bei Hühnern regt sich Deutschland auf, doch was machen wir mit den Menschen? Wir stopfen sie in Großraumbüros. Dabei ist der Mensch von Natur aus ein Lauftier. Laufen steckt in unseren Genen. Wer nicht 20 Kilometer pro Tag läuft, der lebt eigentlich unnatürlich. Wenn aber diese Kopfarbeiter morgens wenigstens eine halbe Stunde laufen würden, dann würden sie schon mal die zehnfache Menge Sauerstoff tanken, im Vergleich zu ihren nicht-sportlichen Kollegen. Sie aktivieren den Kreislauf, das Gehirn wird durchblutet, der Kopf wird zur Leistung stimuliert.

**Sie bieten ja keinen Lauftreff an, was ist das Besondere an Ihren Seminaren?**

Bei meinen Wochenendseminaren wird auch gelaufen, natürlich morgens, vor den Vorträgen. Das macht allen Spaß. Und nach dem Mittagessen machen wir gemeinsam Bürogymnastik. Für fast alle ist dies das erste Mal. Wer sich diese Übungen merkt, für den sollten verspannte Nacken und Rückenschmerzen künftig der Vergangenheit angehören. Doch bei den Seminaren geht es viel mehr um die Hilfe zur Selbsthilfe, die vielen Effekte des Laufens sollen bewusst

gemacht werden. Läufer sind schlichtweg die erfolgreicherer Manager. Sie sind leistungsfähiger, schlanker und attraktiver. Meine Gleichung lautet: Bessere Kondition gleich bessere Konzentration. Mein nächstes Buch wird „Clever laufen“ heißen, und das ist bewusst doppeldeutig gemeint. Man kann sich clever laufen, oder eben clever trainieren. Kopfarbeiter sollten auch mit Köpfchen trainieren, sich nicht überfordern. In meinen Seminaren vermittele ich, wie man mit geringem zeitlichen Aufwand maximale körperliche und geistige Fitness erreicht und wie ein 50-Wochenstunden-Manager tägliches Laufen in seinen Berufsalltag integrieren kann.

**Als ehemaliger Geschäftsführer eines erfolgreichen Unternehmens aus der IT-Branche kennen Sie den 12-Stunden-Tag aus eigener Erfahrung. Wie macht man Managern klar, dass 45 Minuten laufen in der Mittagspause keine Zeitverschwendung, sondern ein Zeitgewinn sein kann?**

Ich habe früher immer durchgearbeitet. Ich konnte mich von meinen Aufgaben nicht lösen. Als junger Mann ist man voller Energie und beseelt von dem Willen, Karriere

Die Karriere ist auf den Weg gebracht, die Krawatte ziert einen Wohlstandsbauch und abends nicken sie kurz nach der Tagesschau ein

zu machen. Ich bin ein Kind der New Economy, habe alle Klischees erfüllt, mit Pizza auf dem Schoß bis in die Nacht am PC gearbeitet. In dieser Zeit merkt man nicht, wie man Raubbau an seinem Körper betreibt. Viele meiner Seminargäste sind um die 40, kommen dann zu mir, wenn sie spüren, dass sich etwas ändern muss. Die Karriere ist auf

den Weg gebracht, die Krawatte ziert einen Wohlstandsbauch und abends nicken sie immer häufiger schon kurz nach der Tagesschau ein. Plötzlich macht es kling, das Bewusstsein sagt: Das muss nicht sein, dass bin nicht ich, der hier so müde auf dem Sofa sitzt. Meine Kollegen, die es damals schon besser wussten als ich, sind mittags eine halbe Stunde spaziert. Sie kamen entspannt zurück ins Büro und haben ihre täglichen Aufgaben bestens gelöst. Inzwischen arbeite ich keine zwölf Stunden mehr, sondern nur noch sechs. Und in dieser Zeit schaffe ich die gleiche Leistung. Morgens laufe ich, hole mir die Ideen für den Tag. Das funktioniert jeden Tag aufs Neue. In der Mittagspause mache ich 30 Minuten Zirkel-Training im Studio. Ich überwinde aktiv mein Tagestief. Bei meinen Seminaren bekehre ich nicht, wer dort sitzt, sucht Tipps und Anleitungen. Tipps für Abwechslung beim Laufen, Tipps, wie man durch Marathonlaufen auch für das Berufsleben profitiert und Tipps fürs Zeitmanagement.

**Also alles eine Sache des Timings?**

Ja, aber Timing setzt voraus, dass man weiß, wie es geht. Typisch Mann ist zum Beispiel, immer die selbe Runde durch den Stadtpark zu laufen und immer die Uhr im Auge zu haben. Ich mache meinen Seminargästen immer wieder bewusst, was natürliches Laufen ist, was die letzten 2 Millionen Jahre Evolution uns an Eigenschaften mitgegeben haben. Die Urmenschen haben die Antilope nicht im Sprint erlegt, sondern mit Ausdauer.

**Wie haben Sie zum Laufen gefunden?**

Mit einem Schock. Meine Frau hat mir eine Waage zu Weihnachten geschenkt. Und das mit 27 Jahren. Das hat gesessen. Als athletischen Handballer hatte sie mich kennen gelernt und sechs Jahre später hatte ich zwar meine ersten Karrierestufen genommen aber auch 20 Kilo zugelegt. Gleich am nächsten Tag fing ich in meinem Baumwoll-Jogginganzug zu laufen an. Heute bin ich 40, aber mit der gleichen Figur wie damals beim ersten Treffen mit 21.

Das Interview führte Norbert Hensen

»Bessere Kondition heißt bessere Konzentration«

ist möglich, setzt aber Disziplin und Know-how voraus. Manche Zeitgenossen behaupten sogar, ohne Marathonerfahrung sei man kein Manager. Doch bereits eine halbe Stunde tägliches Laufen kann im Büro den Unterschied ausmachen zwischen Erfolg und Mittelmaß. Die Summe der Kilometer, die man regelmäßig pro Woche läuft, kann man theoretisch auch mal am Stück laufen. Den Beweis liefern tausend Läufer an jedem Wochenende, bei über 100 Marathon-Laufveranstaltungen pro Jahr allein in Deutschland. Und jetzt rechnen Sie selber: Ein Marathon ist 42 Kilometer lang, das entspricht sechs Kilometer an sieben Tagen. Und sechs Kilometer am Tag sind auch für zeitlich sehr stark engagierte Führungskräfte möglich. Wenn der Terminkalender des ehemaligen Außenministers Fischer das erlaubte, dann sollte jeder Manager Marathon laufen können.

**Es gibt viele Möglichkeiten, das Laufen effektiv und manchmal sogar unmittelbar geschäftsfördernd in den Terminkalender einzubauen. Darüber hinaus wissen laufende Manager aus eigener Erfahrung, dass Läufer sowieso mehr Zeit haben. Denn durch die zusätzliche Sauerstoffdusche, durch den aktivierten Kreislauf, durch die animierte Gehirnleistung, sind laufende Manager schlichtweg produktiver und kreativer als ihre nicht laufenden Kollegen. Also: Sind Sie gestresst, oder laufen Sie schon?**

## Manager-Seminare

**Läufer sind die besseren Manager - und die entspannteren Eltern**  
03. - 04. April 2006, Trebesing (Österreich), 2-Tagesseminar in Europas erstem und führenden Baby- und Kinderhotel, www.babyhotel.at

**Läufer sind die besseren Manager?**  
24. - 25. Juni 2006, Camp de Mar, Mallorca, 2-Tagesseminar im Royal Golfresort & Spa  
Mehr Infos: [www.laufcampus.de](http://www.laufcampus.de) oder bei Andreas Butz, Tel.: 02251 - 776724, Fax: 02251 - 776725

**„Marathon für Manager“**  
Auch Herbert Steffny, vielfacher deutscher Marathon-Meister bietet in seiner Run Fit Fun GmbH auf Wunsch das Thema „Marathon für Manager“ an.  
Mehr Infos: [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de), Herbert Steffny, Kapellenweg 29, D-79822 Titisee

# Mehr Sex und besserer Schlaf – aber bitte nicht im Büro

**8** Gründe, warum Läufer die besseren Manager sind

## Laufende Manager...

**>>> haben mehr Ausdauer.** Wer mehr Ausdauer hat, gibt nicht so schnell auf, im Sport, privat und bei der Erreichung beruflicher Ziele. Mehr Kondition ist die Basis für eine bessere Konzentration. Ausdauer gibt Kraft für das ganze Leben.

**>>> sind dynamischer und attraktiver.** Sie sind schlanker und muskulöser als ihre nicht sportlichen Kollegen. Laufende Manager verdienen mehr Geld, denn attraktive Menschen werden nachweislich besser bezahlt.

**>>> machen steilere Karrieren** und lernen aus den sportlichen Erfolgen und Niederlagen auch für das Berufsleben. Große Ziele anstreben, hart dafür arbeiten, Rückschläge wegstecken, wieder aufrappeln und mit viel Ausdauer und einem Lächeln auf den Lippen siegen: das haben Marathonläufer und Manager gemeinsam.

**>>> sind ausgeglichener und daher auch privat erfolgreicher.** Sie haben ein glücklicheres Familienleben und mehr Lust auf Sex. Manager, die Laufen, haben mehr Freunde und finden Anerkennung auch außerhalb des Berufslebens.

**>>> sind mit sich selbst zufriedener,** sammeln Erfolge im beruflichen wie im privaten Umfeld. Laufende Manager haben veränderte Wertvorstellungen, können sich auch an den kleinen Dingen des Lebens freuen.

**>>> sind überall auf der Welt auch sportlich zu Hause.** Auch auf Geschäftsreisen finden Sie Ausgleich und Anschluss durch Laufen. Laufende Manager können ihren Sport immer und überall ausüben. In jeder Region gibt es Laufstrecken, in jeder Stadt



Laufende Manager sind entspannter: Andreas Butz gibt seine Erfahrungen mittlerweile in Seminaren weiter

Hotels mit Laufbändern, auch auf jedem Kreuzfahrtschiff.

**>>> schlafen nachts besser und sind am Tag besser drauf.** Sie ernähren sich ausgewogener, entwickeln eine somatische Intelligenz. Laufende Manager lernen, was ihnen gut tut. Laufende Manager sind Genießer.

**>>> leben länger gesund.** Körperlich aktive Manager sind auch im Beruf länger erfolgreich. Laufende Manager laufen auch den Ärzten davon. Sie kennen Ärzte auch nur in Sportkleidung. Man trifft sich beim Lauftreff, nicht in der Praxis.