

Management in Bewegung

Wie Führungskräfte sich körperlich fit halten

von Michael Hirt¹

Wie hält man sich gesund und leistungsfähig trotz hoher Arbeitsbelastung?

Die Antwort hierauf ist eigentlich ganz einfach: gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung.

Weiß doch jeder, werden Sie jetzt sagen. Richtig, jedoch kommt der Anstoß zum Handeln, besonders bei Führungskräften oft zu spät. Manchmal erst dann, wenn der eigene Körper nicht mehr mitspielt und sich z.B. durch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall die notwendige Auszeit holt.

„Aber ich tue es doch für meine Familie“ ist dann oft von gestressten Managern zu hören. Wenn Sie sich in Ihrem Berufsleben physisch und psychisch vollkommen verausgaben, für Ihre Familie nur an den hohen Feiertagen zur Verfügung stehen und am Ende nach der „Ziellinie“ der Pensionierung zusammenbrechen, tun Sie Ihrer Familie keinen wirklichen Gefallen.

Und übrigens, die „Ziellinie“ ist gar nicht der Antritt der wohlverdienten Pension.

Die meisten von uns haben nach Pensionsantritt noch 20 bis 30 Jahre (!) vor sich und diese Jahre sollten dank physischer Vitalität und Leistungsfähigkeit möglichst lebenswert sein. Sie wollen doch z.B. auch Ihre Kinder und Enkelkinder aufwachsen sehen und stolz darauf sein, wenn diese Ihre eigenen Projekte verwirklichen oder noch das eine oder andere selbst unternehmen!

Nehmen Sie sich deshalb Ihren Körper zu Herzen.

In diesem Artikel erfahren Sie, wie gezielte Bewegung einen wichtigen Beitrag für Ihren Erfolg leistet.

Weiters steht Ihnen ein kurzer Selbsttest zu Verfügung, um festzustellen in welcher körperlichen Verfassung sie sich befinden.

Anschließend finden Sie praktische und praxisnahe Wege um auch im dichten Manageralltag die Fitness zu bewahren und damit Ihrem Körper was Gutes zu tun.

Denn auf die Umsetzung im Alltag kommt es an. Wie schon Arnold Schwarzenegger geasgt hat: „Nobody ever got in shape by watching me work out!“

Richtige Bewegung und Ihr Erfolg

Regelmäßige, gezielte Bewegung steigert Ihre Leistungsfähigkeit und erhöht die Konzentration. Außerdem fördert Bewegung ein vitaleres, energetischeres Auftreten, denn sie verleiht Ihnen mehr Körperspannung, Kraft und Motivation.

Kurz gesagt, Sie fühlen sich einfach besser und können Ihr so gesteigertes Selbstbewusstsein positiv für Ihren Erfolg einsetzen.

Selbsttest: Wo stehen Sie jetzt?

Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und führen Sie die weiter unten aufgeführten praktischen Tests durch. Beantworten Sie dann die 8 Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Zählen Sie anschließend wie viele Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben und geben Sie sich für jedes „Ja“ einen Punkt.

Falls Sie sich bei irgendeinem dieser kleinen praktischen Tests nicht wohl fühlen, oder dabei Schmerzen verspüren, führen Sie ihn bitte nicht aus.

1. Gelingt es Ihnen zehn Sekunden lang ohne Wackeln auf einem Bein zu stehen?
2. Können Sie mit Ihren Fingerspitzen den Boden berühren, wenn Sie Ihre Beine dabei gestreckt halten?
3. Nehmen Sie ein dickes Buch in die Hand und strecken Sie einen Arm waagrecht nach vorne, wobei die Handfläche nach unten zeigt. Können Sie diese Position bei durchgestrecktem Arm mindestens 30 Sekunden halten?
4. Stehen Sie innerhalb von 15 Sekunden 5 Mal von Ihrem Sessel auf und setzen Sie sich wieder hin. Nehmen Sie dabei nicht die Armlehnen zur Hilfe. Gelingt Ihnen diese Übung ohne außer Atem zu kommen?
5. Setzen Sie sich auf einem Sessel gerade hin. Führen Sie den rechten Arm über den Kopf, winkeln Sie ihn an und legen Sie die Hand zwischen die Schulterblätter. Winkeln Sie jetzt den linken Arm an und führen Sie die Hand auf den unteren Rücken. Berühren sich zumindest Ihre Fingerspitzen?
6. Sind Sie Nichtraucher?
7. Machen Sie pro Woche 3 Mal mindestens 30 Minuten Ausdauertraining?
8. Machen Sie pro Woche mindestens 2 mal 15 Minuten Muskeltraining?

Auswertung

7 – 8 Punkte Sie bewegen sich regelmäßig und sind relativ gut in Form. Es geht aber noch besser. Lesen Sie dazu die Tipps weiter unten in diesem Artikel.

4 – 6 Punkte Sie bewegen sich zu wenig. Damit sind Sie zwar in guter Gesellschaft, jedoch tun Sie weder sich noch Ihrer Gesundheit einen Gefallen. Fangen Sie damit an 1 oder 2 der Tipps weiter unten in Ihren Alltag zu integrieren.

0 – 3 Punkte Sie bewegen sich viel zu

wenig. Ihre Gesundheit ist möglicherweise ernsthaft gefährdet. Vielleicht fühlen Sie sich oft müde und demotiviert. Sie sollten rasch Schritte setzen. Die gute Nachricht: Sie können mit der Umsetzung der Tipps in diesem Artikel beträchtliche Verbesserungen schaffen!

Warum Bewegung wichtig ist

Noch vor hundert Jahren legte der durchschnittliche Erwachsene am Tag ungefähr 20 Kilometer zu Fuß zurück. Heute sind es nur mehr 400 bis 700 Meter pro Tag. Maschinen haben unser Leben grundlegend geändert, sie haben uns viel Arbeit abgenommen und uns das Leben leichter gemacht, aber auch viele natürliche Gelegenheiten zur Bewegung und Anwendung unserer Muskelkraft genommen.²

Um unseren Alltag zu bewältigen, müssen wir heute kaum noch aktiv sein, was natürlich massive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Wir sind „Stubenhocker“ geworden.

Obwohl viele Erwachsene angeben sportlich und körperlich aktiv zu sein, zeigen genauere Studien ein anderes Bild: Im Alter zwischen 50 und 59 Jahren sind 65% der Frauen und 60% der Männer nicht in der Lage zügig und ohne Pause drei Stockwerke Treppen zu steigen. Selbst bei den über 40-Jährigen sind 70% der Frauen und 65% der Männer körperlich inaktiv.^{3 4}

Die logische Folge von Bewegungsmangel sind körperliche Schwierigkeiten, die sich auf verschiedensten Ebenen äußern. Die häufigsten Symptome sind Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwerden und Stoffwechselprobleme.

In den westlichen Industrieländern sind Rückenprobleme der häufigste Anlass für Arztbesuche. Fast 70% der Menschen gehen zumindest einmal in ihrem Leben wegen Rückenschmerzen zum Arzt.⁵

Was tun?

Sie sollten jede Gelegenheit nützen, körperlich aktiv zu sein. Ein bisschen Bewegung ist besser als keine Bewegung, weil allein der Wechsel vom Zustand „körperlich inaktiv“ zum Zustand „geringfügig körperlich aktiv“ ein wichtiger erster Schritt ist.

Um die Gesundheit aufrecht zu erhalten, sollten Erwachsene mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit hoher Intensität machen. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Eine Bewegung mit hoher Intensität ist gegeben, wenn nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.⁶

Um die körperliche Fitness zu steigern und einen weit reichenden gesundheitlichen Nutzen zu schaffen, ist es ratsam pro Woche 5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität oder zweieinhalb Stunden mit hoher Intensität zu machen. Darüber hinaus sollten 2 bis 3 Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden.⁷

Zur besseren Vorstellung wieviel Bewegung wichtig ist, sollte man sich an der Bewegungspyramide orientieren. Die Bewegungspyramide hat 4 Ebenen:

- Auf der ersten, untersten Ebene ist die Alltagsbewegung angesiedelt. Darunter fallen Tätigkeiten wie Treppensteigen, Gehen oder Fahrradfahren. Je mehr Sie davon machen, umso besser.
- Die zweite Ebene der Pyramide ist der Ausdauersport.
- Auf der dritten Ebene der Pyramide befindet sich der Kraftsport.
- Und die Spitze der Pyramide bilden sitzende Freizeittätigkeiten. Hier gilt: je weniger, umso besser.⁸

Die Umsetzung im Alltag

Hier einige Praxistipps wie Sie trotz des stressigen Alltags Bewegung in Ihr Leben bringen.

Falls Sie sich bei irgendeinem dieser praktischen Übungen nicht wohl fühlen, oder dabei Schmerzen verspüren, führen Sie diese bitte nicht aus.

- Lassen Sie das nächste Mal wenn Sie die Wahl haben den Lift links liegen und bringen Sie Ihren Stoffwechsel und Ihren Energiehaushalt in Schwung, indem Sie sich für die Stiegen entscheiden. Sie werden überrascht sein, wie wach Sie sich plötzlich fühlen und wie viel motivierter und ausgeglichener Sie in die nächste Besprechung gehen.
- Organisieren Sie insgesamt Ihr Büro und Ihren Tagesablauf so, dass sie immer wieder automatisch gezwungen sind Bewegung zu machen, sich zu strecken und Ihre Körperhaltung zu ändern. Also, z.B. anstatt alle Unterlagen immer in Griffweite zu haben, ist es gar nicht schlecht, wenn Sie eine kleine Kniebeuge machen, um sich einen Ordner aus einem Regal in Bodenhöhe zu holen, oder sich strecken, um ein Buch aus einem Hochregal herauszufischen.
- Kaufen Sie sich einen Stehpult und arbeiten Sie im Laufe des Tages immer wieder im Stehen. Sie werden übrigens beim Telefonieren im Stehen, mehr Energie und Überzeugungskraft entwickeln.
- Fahren Sie, sooft es das Wetter und die Distanz erlaubt mit dem Fahrrad anstatt das Auto oder den Bus zu benutzen. Fahrradfahren bietet eine gute Möglichkeit vom Tagesgeschäft abzuschalten und die

frische Luft schafft Raum für neue Gedanken.

- Dasselbe gilt für einen Spaziergang. Egal welches Tempo sie wählen, passen Sie es den Gegebenheiten und Ihrer Fitness an. Ein Spaziergang muss nicht zwingend zum Powerwalk werden.
- Fahren Sie zur nächsten Auswärts-Besprechung mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Planen Sie für den Weg 10 Minuten mehr Zeit ein und steigen Sie eine Station früher aus, um den Rest des Weges zu Fuß zu gehen. Falls das Ihr dicht getakteter Arbeitsalltag nicht erlaubt, können Sie diese Methode wenigstens für den Nach-Hause-Weg benutzen (oder vielleicht gleich den ganzen Weg zu Fuß gehen...).
- Wenn Sie Kinder haben – Spielen Sie mit ihnen! Ihre Kinder werden sich riesig freuen und im Normalfall bleibt man dabei auch nicht auf dem Sofa sitzen.
- Machen Sie sich in Haushalt und Garten nützlich um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Falls Sie das Ganze ernsthaft angehen wollen:

- Stehen Sie in der Früh eine halbe Stunde früher auf und machen Sie 3 simple Übungen: Sit-Ups, Liegestütz und Kniebeugen. Wärmen Sie vorher auf und dehnen Sie nachher.⁹ Machen Sie so viele Wiederholungen, wie Sie können und steigern Sie sich. Es ist egal ob Sie am Anfang nur 3 oder vielleicht sogar nur eine Wiederholung dieser Übungen schaffen. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben. Sie werden überrascht sein, wie schnell (3-6 Wochen) sich die Fortschritte bei täglicher Übung einstellen. Sobald

Sie z.B. 3 x 50 Sit-Ups, 3 x 10 Liegestütz und 3 x 50 Kniebeugen schaffen, können Sie weitere Übungen lernen und Abwechslung schaffen.

- Kaufen Sie sich eine Fitness-Bodenmatte. Sie ist ein wichtiges Hilfsmittel für Sit-Ups und für Dehnungsübungen.
- Legen Sie sich Hanteln zu. Achten Sie darauf, dass man das Gewicht z.B. durch zusätzliche Scheiben erhöhen kann. Am Anfang lieber mit weniger Gewicht beginnen und kontinuierlich steigern.¹⁰
- Kaufen Sie sich ein Exercise-Bike, oder eine Rudermaschine, einen Stepper oder ein Laufband und benutzen Sie diese 3 Mal in der Woche für mindestens 30 Min.¹¹

Und wie soll das alles gehen?

Sie werden sich jetzt vielleicht fragen, wie eine Führungskraft unter dem enormen Druck, unter dem man heute arbeitet, auch nur einen Teil dieser Maßnahmen in der Realität umsetzen kann.

Dazu ist Folgendes zu sagen:

- Sie verfügen nur über ein einziges Instrument Ihres Erfolges: Sie selbst. Wenn Sie dieses Instrument in Grund und Boden fahren, bleibt Ihnen gar nichts mehr.
- Menschlichkeit und Wertschätzung fängt bei einem selber an. Wenn man die Folgen fehlender Bewegung bei vielen Führungskräften betrachtet, kann man eigentlich von Selbstmord auf Raten sprechen.
- Wer nicht einmal Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen kann und wem es nicht gelingt im

täglichen Leben Selbstbeherrschung und Konsequenz (z.B. in Form von ausreichender Bewegung) an den Tag zu legen, wird es in Zeiten, in denen Glaubwürdigkeit und Integrität immer wichtiger werden, immer schwieriger finden als Vorbild von seinen Mitarbeitern ernst genommen zu werden.

Menschen, die sich in gesundem Ausmaß regelmäßig bewegen, berichten von besserem Wohlbefinden, gesteigerter Vitalität und höherer Belastbarkeit.

Der Punkt ist also nicht, dass Sie sich eine Zusatzbelastung aufbürden, sondern dass Sie mit relativ einfachen Maßnahmen und Mitteln Ihre Leistungsfähigkeit massiv und nachhaltig steigern können!

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



Dr. Michael Hirt, Experte für Strategisches Management und Selbstführung verhilft Führungskräften und deren Unternehmen zu nachhaltigem Erfolg durch innere Klarheit und konsequente Umsetzung. Der energiegeladene Österreicher begeistert durch Authentizität, Klarheit und Umsetzungsorientierung.

Er verbindet dabei souverän die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft mit den tiefen Erkenntnissen der Weisheitsliteratur.

Vor der Gründung von HIRT&FRIENDS im Jahr 2001 war Michael Hirt Projektleiter bei der weltweit führenden Strategieberatung Boston Consulting Group (BCG) und der Österreichischen Industrieholding AG (ÖIAG).

Als leidenschaftlicher Berater, Trainer, Vortragender, Coach, Hochschullehrer, Managementpraktiker und Autor mit Studium u.a. in Wien, Fontainebleau (INSEAD MBA) und Montreal (McGill LL.M.) begleitet er seit über 15 Jahren Spitzen-Führungskräfte im In- und Ausland, mit Konzentration auf die erfolgreiche Verbindung von Leistung und Menschlichkeit.

TEL: +43-(0)-2773 20176

E-MAIL: m@hirtandfriends.at

WEBSITE: www.hirtandfriends.at

Weitere Artikel von Michael Hirt unter www.hirtandfriends.at:

Den Schweinehund besiegen - Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis

Ohne Ziel stimmt jede Richtung - Der Strategiecheck für Ihr Unternehmen

Sie können Michael Hirt's zukünftige Artikel und Podcasts (kostenlos) erhalten, wenn Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Artikel“ an office@hirtandfriends.at schicken.

Alle männlichen Bezeichnungen in diesem Artikel wie z.B. „Unternehmer“ beziehen sich generell auf beide Geschlechter.

¹ Recherche und Vorarbeiten Anna Knobloch.

² Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann in „Die Heilkraft der Bewegung“; München 2006; Heinrich Hugendubel Verlag, S.8

³ Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann in „Die Heilkraft der Bewegung“; München 2006; Heinrich Hugendubel Verlag, S.9

⁴ U.S. Department of Health and Human Services: <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/3.2.2011>

⁵ Schweizer Med Forum - forschung.ch: Therapie oder einfach mehr Bewegung – Jedem Rücken seine Mischung:

http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2008/2008-15/2008-15-062.PDF2, 22.2.2011

⁶ Harvard School of Public Health:
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/staying-active-full-story/index.html> ,
3.2.2011

⁷ Österreichisches Bundesministerium für
Gesundheit: Folder - Österreichische Empfehlungen
für gesundheitswirksame Bewegung:
<http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/forschung/bewegungsempfehlungen>, 22.2.2011

⁸ „Die Bewegungspyramide“:
<http://www.gesundesleben.at/bewegung/fakten/bewegung-pyramide> , 6.9.2010

⁹ Wenn Sie wissen möchten, wie man sich richtig
aufwärmt und wie man richtig dehnt, empfehlen wir
die folgenden Quellen:
<http://www.gymnastik365.de/aufwaermuebungen>
und Arnold G. Nelson und Youko Kokkonen:
„Stretching Anatomie“; München 2007; Stiebner
Verlag

¹⁰ Wenn Sie Ideen für Hantelübungen brauchen,
empfehlen wir das folgende Buch: Charles Hix
„Working Out – The total shape-up guide for men“;
New York 1995; Souvenir Press Ltd. Die meisten
der dort vorgeschlagenen Übungen sind für Männer
und Frauen zielführend.

¹¹ Willi Dungal in „Top in Form“; Wien 1995; Verlag
Orac