



Aus dem Hamsterrad aussteigen ...

Die Gesundheitstrainerin Claudia Colantoni aus Goslar kommt gleich zur Sache. »Was ich bei der Zusammenarbeit mit rund 50 Unternehmen erlebt habe, wird in einer Kienbaum Studie eindrucksvoll bestätigt«, sagt sie. Mehr als 50 Prozent der Führungskräfte klagen über regelmäßige Befindlichkeitsstörungen wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen, »Herzstolpern«, usw. Über 80 Prozent aller Chefs arbeiten regelmäßig am Wochenende. Weniger als ein Drittel der Manager ist mit ihrem Zeitmanagement zufrieden. Mehr als 50 Prozent der Führungskräfte legen weniger als 1000 Meter am Tag außerhalb des Büros zurück und verbringen weniger als 30 Minuten im Freien. Die Hälfte der Manager unterziehen sich nie oder selten einem Gesundheits-Check. – Dabei gibt es nach den Worten Colantonis durchaus Möglichkeiten, aus dem Hamsterrad auszusteigen, gesünder und ausgeglichener und dabei sogar deutlich leistungsfähiger zu werden.



1 Wir leben in einer erschöpften Gesellschaft

Die Symptome sind für Claudia Colantoni eindeutig: Viele Führungskräfte sagen ihr, dass sie nach Feierabend oder zum Wochenende nicht mehr runterfahren können. Das betrifft vor allem die besonders gewissenhaften, leistungsorientierten Menschen, diejenigen, die eigentlich ein Segen für das Unternehmen sind, die aber verlernt haben, ihre Grenzen zu kennen. Sie versuchen, dem Druck einer Hochleistungsgesellschaft mit Kaffee, Alkohol und Medikamenten standzuhalten und sind besonders Burn-out-gefährdet. Colantonis Diagnose: Wir leben in einer zum Teil maroden erschöpften Gesellschaft.

2 Wie verlässt man die Stress-Spirale?

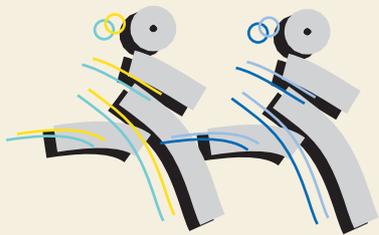
Stress hat eine helle und eine dunkle Seite, so Colantoni, er kann sich, wenn er wohldosiert ist, leistungssteigernd auswirken, uns aber, wenn er mit Ärger und Zeitmangel verbunden ist, auch völlig fertigmachen. Der negative Stressfaktor Nr. 1 sei eine »ungesunde« Führungskultur.

»Wir sind beruflich und privat selten wirklich konzentriert und bei der Sache. Dadurch haben wir das Gefühl, dass alles an uns vorbeisaust. Permanent denken wir an das, was wir noch nicht geschafft haben, anstatt sich über das zu freuen, was bereits erledigt ist. Wir haben zig Aufgaben. Jeder ist irgendwie für alles zuständig«, erläutert die Gesundheitstrainerin und

rät dazu, sich auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren und auf ein besseres Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu achten. »Gönnen Sie sich jeden Tag eine stille Stunde, in der Sie nicht durch Gespräche und Telefonate ständig unterbrochen werden. Und werden Sie sich über Ihre Ziele klar. Wo wollen Sie in fünf und wo in 10 Jahren sein? Visualisieren Sie diese Ziele, die nicht nur materieller Art sein sollten, an einer Pinnwand.«

3 Mobilität hat ihre Schattenseiten

Viele Unternehmen, so Claudia Colantoni, erwarten von ihren Führungskräften, dass sie vollkommen flexibel sind: »Junge Menschen wissen manchmal nicht, an welchem Ort sie



Die Goslarer Gesundheits-Trainerin Claudia Colantoni war bereits in über 50 Unternehmen tätig, darunter Firmen wie Essilor und Perschmann in Braunschweig. Foto: Jörg Scheibe

in fünf Jahren sein werden. « Nicht jeder könne damit umgehen, zumal es nicht nur Vorteile, sondern auch eine Reihe von Nachteilen gebe. »Gewohnte soziale Kontakte zu Verwandten und Freunden müssen zurückgefahren werden und die berufliche Entwicklung des mitreisenden Partners bleibe häufig auf der Strecke.«

4 Bewegung: die einzige Sucht mit positiven Effekten

Eine weitere Möglichkeit, das Hamsterrad zu verlassen, ist Bewegung. Colantoni: »Es gibt jede Menge Süchte, die einzige Sucht mit dauerhaft positiven Effekten ist Bewegung. Sport ist ein Energielieferant, der für einen klaren Kopf sorgt und für Wohlbefinden. Er tut auch, und gerade der Internetgeneration, gut und ist darüber hinaus eine enorme Inspirationsquelle.«

Joggen sei das Optimale, ebenso Nordic Walking oder ein zügiger Spaziergang. »Die Übersäuerung wird abgebaut, der Blutzuckerspiegel normalisiert sich, die Stresshormone verschwinden, die Fettwerte sinken und der Medikamentenbedarf wird reduziert«, macht Colantoni deutlich, dass wir einiges selber in der Hand haben. Damit die sportlichen Aktivitäten nicht gleich wieder als Leistungsdruck empfunden werden, empfiehlt Colantoni, mit ganz kleinen Einheiten zu beginnen. Sie selbst betätigt sich viermal in der Woche. Sie joggt, macht Nordic Walking und geht zweimal ins Fitness-Studio.

5 Wie man effektiv runterfährt

Um nach einem stress-reichen Tag »runterzufahren«, haben sich nach den Erkenntnissen von Claudia Colantoni feste Rituale bewährt. »Das beginnt schon im Büro. Durch das Aufräumen des Schreibtischs wird dem Gehirn signalisiert »ich fahre jetzt runter«. Eine weitere Möglichkeit ist es, auf dem Nachhause-Weg

eine ganz bestimmte Musik zu hören oder Zuhause unter die Dusche zu springen bzw. mit dem Hund spazieren zu gehen. Andere können am besten runterfahren, wenn sie sich eine »blaue Stunde« reservieren, in der sie zum Beispiel einen Ruhetee trinken und ein bestimmtes Buch lesen.«

6 Wenn die Gedanken kommen ...

Wenn es nicht gelingt, sich von quälenden Gedanken frei zu machen, sollte man, so der Rat Colantonis, die Gedanken in eine andere Richtung lenken, zum Beispiel durch Gartenarbeit. »Diese Technik muss man sich zur Gewohnheit machen und drei Wochen lang trainieren, dann stellen sich Erfolge ein. Und wer nachts um halb drei aufwacht und von Gedanken verfolgt wird, sollte das Bett nicht zur Grübel-Oase machen und aufstehen.«

7 Ein neues Statussymbol: Zeit für Kinder haben

Zeit ist zu einer Mangelware geworden. Regelrechte Glücksgefühle – das wird Claudia Colantoni immer wieder bestätigt – empfinden viele Führungskräfte, wenn es ihnen gelingt, genügend Zeit für ihre Kinder zu haben. Dies sei letztlich eine Frage des Selbstmanagements. »Setzen Sie sich für Ihre Arbeiten entsprechende Endtermine«, empfiehlt Colantoni, »und verbinden Sie diese mit klaren, kontrollierbaren Maßnahmen.«

8 Warum Fernsehen nicht die Lösung ist

Manche Chefs behaupten, dass sie beim Fernsehen am besten abschalten können. »Dies ist oft ein Trugschluss«, sagt Colantoni, »die Bilder müssen verarbeitet werden und das kostet eine Menge Energie. Die immer zahlreicher angebotenen Krimis lassen einen letztlich erschöpft zurück. Claudia Colantoni hat für sich daraus die Konsequenzen gezogen und den Fernsehapparat ganz abgeschafft. Für den Nachrichtenüberblick nutzt sie am liebsten die Tagesschau-App.

9 Alte Glaubenssätze sind übermächtig

»Ich muss perfekt sein.« »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.« »Jemanden um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche.« – Es gibt eine Fülle alter Glaubenssätze und eingefahrener Wege, die unser Leben bestimmen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, umreißt Claudia Colantoni ein weiteres Hindernis im Leben vieler Menschen, »davon wieder loszukommen ist ein langer, beschwerlicher Weg und eines der Hauptprobleme. Wie Mark Twain schon vollkommen richtig erkannt hat, kann man eine schlechte Angewohnheit nicht einfach aus dem Fenster schmeißen, sondern muss sie die Treppe hinunterboxen. Und das Stufe für Stufe.«

Auch Management-Kurse seien nicht immer hilfreich, um das Leben in den Griff zu bekommen. Beispiel: Zeit- und Selbstmanagement. »Viele Führungskräfte kennen auf diesem Gebiet mehr Bücher als ich und wissen ganz genau, dass A-Aufgaben mit hoher Priorität und größter Sorgfalt bearbeitet werden sollten. Aber hat es ihnen wirklich geholfen? Bei vielen hat das Zeitmanagement den beruflichen Stress eher noch verstärkt«, schildert Colantoni ihre Eindrücke.

10 Das Thema Gesundheit ist stark im Kommen

Führungskräfte arbeiten nicht nur selber an der Belastungsgrenze, sondern sie beeinflussen auch die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter. Ein modernes Betriebliches Gesundheitsmanagement, wie es Claudia Colantoni in über 50 Unternehmen propagiert hat, berücksichtigt beide Aspekte. Sie orientiert sich dabei an den Konzepten von Dr. Anne Kathrin Matyssek (»Gesund führen – sich und andere!«) und ist ausgebildete Trainerin von »Do Care«.

Inzwischen, so Colantoni, tasten sich immer mehr Mittelständler an das Thema heran, zum Beispiel mit einem Gesundheitstag, bei dem die Themen Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung im Vordergrund stehen.

(www.colantoni.de)

jh