

CARL HANSER VERLAG

Frank Riehle, Hermann Scharnagl

LifePower für Manager
Körperlich und mental Topform erreichen

3-446-22106-9

www.hanser.de

■ Einführung

Mit Kopf und Herz auf Erfolgskurs

Führungspersönlichkeiten bewegen viel. Sie tragen Verantwortung für ein Klima, in dem Ideen wachsen, sie fördern Teamgeist und Visionen. Manager mit Gewinner-Mentalität – wir beschäftigen uns damit ausführlich im ersten Kapitel – sehen in ihren guten Mitarbeitern das wichtigste Kapital für das Unternehmen, sie gehen klug mit der eigenen Lebensenergie und der des gesamten Teams um. Mit ebenso zielgerichtetem wie emotionalem Führungsstil binden sie gute Mitarbeiter langfristig an das Unternehmen, denn Menschen trennen sich in aller Regel nicht von einer Firma, sondern vorwiegend von schlechten Chefs.

Auf allen Ebenen agieren Führungspersönlichkeiten wie ihre Mitarbeiter in einer Zeit, in der mentale und physische Fähigkeiten immer mehr gefordert sind und an Bedeutung gewinnen. Unsere Zeit des Umbruchs und das damit verbundene Tempo der Veränderung bringt einer der bedeutendsten Manager, Jack Welch, exakt auf den Punkt, wenn er sagt: „Das Tempo der Veränderung in den 90er Jahren und am Beginn des 21. Jahrhunderts lässt die 80er Jahre wie ein Picknick, wie einen Spaziergang im Park erscheinen.“

Eine *Management Research Group* in Portland/USA ging in einer jüngst durchgeführten Studie u. a. den zentralen Fragen nach: „Was ist das Geheimnis erfolgreicher Manager?“ und „Warum sind manche Führungskräfte erfolgreicher als ihre Kollegen und Wettbewerber?“ Die Antwort fiel so einfach aus, dass sie schon fast banal klingt: Erfolgreiche Manager wissen immer genau, worauf es in der jeweils eingenommenen Position und Funktion ankommt. Wer diese Maxime beherrscht, ist effizient.

Vor diesem Hintergrund verstehen wir unsere praktische Philosophie „LifePower für Manager“ als *Macht und Einfluss*

»Der Begriff der Aufgabe ist ein Wesensbestandteil des Menschseins: Den Menschen gibt es nicht ohne die Aufgabe.«

José Ortega y Gasset

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Manager?

In immer mehr Unternehmen wird das Thema „Work-Life-Balance“ aktuell: erfolgreich arbeiten, erfüllt leben!

»Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.«

Pearl S. Buck

auf die eigene Lebensgestaltung von Führungspersönlichkeiten und daraus resultierend Vorbildfunktion den Mitarbeitern gegenüber. Das kann nur in dem Maß gelingen, in dem eine *Work-Life-Balance* zur tragenden Basis im beruflichen und persönlichen Alltag wird. Dieses Buch ist demnach eine Art Leitfaden für ganzheitliches Lebensmanagement. Das heißt: Eine Führungspersönlichkeit, die erfolgreich im „Management-Viereck“ – strategisches Management, Management der Märkte (Kunden, Wettbewerber, globale Partner usw.), Management der Mitarbeiter sowie Management der eigenen Person und Tätigkeit – agiert, muss trotz hoher Anforderungen nicht automatisch mit dem Beruf verheiratet sein, was manche Führungskräfte glauben, und dann in der Mitte des Lebens, in ihren besten Jahren, über Burnout und andere psychosomatische Störungen klagen.

Beruflicher Erfolg und ein harmonisches Miteinander in der Familie, mit der Partnerin/dem Partner schließen sich keineswegs aus, sondern sollen sich durch bewusstes Lebensmanagement gegenseitig bedingen und optimale Lebenserfüllung bewirken. Wir verstehen daher unser Buch

auch als Anstiftung zur *Lebenskunst* – ähnlich wie es der Heidelberger Wissenschaftler und Berater von namhaften Unternehmerpersönlichkeiten, Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres, jüngst in einem Vortrag sagte:

„Ich möchte mit meiner Arbeit dazu beitragen, dass der Begriff ‚Lebenskunst‘ offiziell Eingang in die Wissenschaftssprache der Heilkunst findet, und ich habe sogar den unbescheidenen Wunsch, dass Lebenskunst zu einem der Hauptthemen künftiger medizinischer Forschung werden sollte. Gesundheitsorientiert zu leben bedeutet in dieser Sicht nicht einfach, bekannte Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten zu reduzieren, sondern weit darüber hinaus die eigene Lebensführung aktiv forschend und mit ärztlicher Beratung als ein Gesamtkunstwerk zu gestalten.“ Und er fügte hinzu: „Wenn wir unserem Leben Gestalt geben wollen, ist es notwendig, unsere Lebenskräfte umfassend zu aktivieren und ebenso unsere Bewusstseinsaktivitäten konsequent in Zeit und Raum auszudehnen. Vergangenheit, Gegen-

wart und Zukunft bilden eine zeitliche Einheit, und hinsichtlich des Raums wird uns sinnlich immer klarer, dass unser *Lebensraum* nicht allein von den Wänden unseres Arbeitsplatzes definiert ist, sondern dass es ein *Klima* gibt, das auf uns einwirkt und zu dem wir auch selbst beitragen.“ Man könnte diesen Appell von Professor Verres verkürzt ebenso als Aufruf zu „bewusst organisiertem Wohlbefinden im Lebensunternehmen“ formulieren.

Dazu wollen auch wir mit unseren Erfahrungen im Beruf und im Sport, dessen Erfolgsgeheimnisse im modernen Geschäftsleben ebenso anwendbar sind wie im persönlichen Alltag, einen Beitrag mit diesem Buch leisten und die Diskussion einer „Work-Life-Balance“ weiter anstoßen. Das kann für Führungskräfte und ihre Mitarbeiter den wunderbaren „Nebeneffekt“ haben, verborgene Energien und Kreativitätspotenziale zu entdecken, zu aktivieren und ganzheitlich zu nutzen. Die Nutzung dieser Potenziale wäre dann zugleich der Gegenbeweis bzw. die Widerlegung der Behauptung Albert Einsteins, dass wir nur 10 % unseres tatsächlichen Energiepotenzials nutzen. Die Sentenz „Mens sana in corpore sano“, die ursprünglich in der Antike als Anrufung der Götter diente, sie mögen einem Kind sowohl einen gesunden Körper als auch eine gesunde, d. h. tapfere Gesinnung schenken, hat für unsere heute neu gewonnene Erkenntnis der Einheit von Körper, Seele, Geist, und dass somit einem gesunden Körper ein gesunder Geist, eine gesunde Seele entsprechen müsse, nichts an Bedeutung verloren. Unserem Buch liegen daher noch folgende Gedanken zugrunde:

Ein glückliches Leben kann im Sinne von *Lebenskunst im Lebensunternehmen* wundervoll befähigende Vorteile haben. Ebenso, wie wir uns entschließen können, glücklich zu sein oder anderen die Hand zu reichen, können wir uns auch dafür entscheiden, fit und gesund zu sein und es zu bleiben. Früher wurde Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit definiert, also waren Leute, die sich nicht über Symptome beschwerten, „gesund“. Doch nur wenige Menschen beschreiben das Leben ausschließlich als eine wunderbare, reizvolle Reise. Die meisten Krankheiten, mit denen Ärzte konfrontiert werden, haben eine riesige Lebensstilkomponente. Das frustriert

Mehr Lebensfreude durch Entdeckung, Aktivierung und Nutzung verborgener Energien und Kreativitätspotenziale.

Lebenskunst im Lebensunternehmen hält viele Vorteile bereit.

Gesund sein im modernen Sinn bedeutet, einen Körper zu besitzen, der auf ein maximales Leistungspotenzial eingestellt ist, einen klaren Kopf, der zum Staunen befähigt, Wissen und Imagination ideal verbindet, und eine Seele, die mit sich und der Welt im Einklang ist.

gute Ärzte, denn viele Krankheiten könnten mit Selbstfürsorge verhütet werden. Gesundheit ist daher weitaus mehr als ein krankheitsfreies Zwischenspiel. Gesund sein bedeutet, einen Körper zu besitzen, der auf ein maximales Leistungspotenzial eingestellt ist, einen klaren Kopf, der zum Staunen befähigt, Wissen und Imagination ideal verbindet, und eine Seele, die mit sich und der Welt im Einklang ist.

Zu viele Menschen befinden sich in der Grauzone zwischen Gesundheit und Krankheit, einem Bereich, in dem sie, wenn sie nach ihrem Befinden gefragt werden, antworten: „Danke gut“. Dieses Wort „gut“ kann alle möglichen Krankheits-symptome verdecken: die Ermüdungserscheinungen und Durchhänger, die von Menschen erlebt werden, die empfindlich auf Schwankungen im Blutzucker reagieren, als Ergebnis einer Nahrung, die einen hohen Zuckergehalt hat; Fußprobleme, die vom Tragen von Schuhen kommen, die der Mode und nicht der Fitness angepasst sind; mangelnde Konzentration und der Ärger, die bei einer armseligen Kommunikation mit dem Umfeld nachklingen. Es gibt in der Tat Hunderte von Möglichkeiten, die uns zwar nicht ständig bewusst sind, die aber negativen Einfluss auf unseren Lebensstil haben und zu ernsthaften Erkrankungen führen können.

Man muss kein Prophet sein, um voraussagen zu können, dass es in Zukunft für den Gesunden nicht mehr zufriedenstellend sein wird, wenn das Leben nichts weiter als erträglich ist, und es einem einfach nur „gut“ geht. Innerhalb der Heilkünste und Erziehung ist eine Bewegung mit dem Ziel im Kommen, die großen Lücken der Gesundheitsfürsorge auszufüllen, denn das Leben ist äußerst komplex und die Art, in der wir es erfahren, ist eng mit unserem Lebensstil verbunden. Es klingt zwar banal, ist aber dennoch zutreffend: Wie gesund wir sind, hängt davon ab, wie wir leben. In der Lebensweisheit „Wie man gelebt hat, erlebt man im Alter“ kommt dies deutlich zum Ausdruck. Viele Faktoren der Lebensweise sind so gewaltig, dass wir die Wogen der Gesundheit spüren, wenn wir uns nur ein paar von ihnen bewusst machen und konsequent danach leben. Der Begriff *Wohlbefinden* umfasst alles, das sich darauf auswirkt, wie wir fühlen, die Verbindung dieser Faktoren untereinander und alle Bemühungen, sie in die Tat umzusetzen.

Lebensmanagement mit besseren Gewinnaussichten

Wohlbefinden ist die Summe von allen Dingen, die uns gesünder machen. Im Gesundheitsmanagement muss sich daher die Rolle eines gesundheitsfürsorglichen *Betreuers* von der eines *Mechanikers* verschieben, der einen Zusammenbruch repariert, zu der eines *Gärtners*, der das Wachstum pflegt, weil sich Wohlbefinden aus aktiver Teilnahme ergibt, die nur das eigene Ich geben kann.

Wohlbefinden ist eine Investition mit vielen Gewinnaussichten. Eine langfristige Verpflichtung zu guter Gesundheit führt zu einer hohen Lebensqualität für den Kapitalanleger, und zwar ein Leben lang. Wer körperlich in Form ist und ein normales Gewicht hat, kann jeder beliebigen Aktivität uneingeschränkt nachgehen. Doch die Vorteile des Wohlbefindens gehen weit über das eigene Ich hinaus und wirken sich auf Beruf und Familie ebenso wohltuend aus. Das Familienleben kann kreativ, kommunikativ und kooperativ bereichert werden. Menschen, die auf dem Höhepunkt ihrer Gesundheit sind, können glücklicher und in all ihren Beziehungen liebevoller sein. Der Arbeitsplatz kann ebenfalls erfreulicher werden, wenn Fürsorglichkeit und Einfühlungsvermögen dazu beitragen, dass jeder Mitarbeiter durch kooperativen Führungsstil zu einem Teamkollegen und jede Aufgabe mit Enthusiasmus angegangen wird. Führungskräfte, die danach streben, gesund zu sein, bringen emotionales Management und Kreativität an den Arbeitsplatz. Untersuchungen haben ergeben, dass dort die Abwesenheitsquote zurückgeht und die Produktivität steigt, wo Menschen in den Mittelpunkt gestellt werden, betont auf Gesundheit geachtet wird und Raum und Zeit für sportliche Aktivitäten vorgesehen sind. Es ist also sogar wirtschaftlich profitabel gesund zu sein.

Leider gehört es zur Ironie des Lebens, dass Weisheit meist erst mit dem Alter kommt. Wenn wir feststellen, dass uns eine Lebensgewohnheit gründlich geschadet hat, fühlen wir uns zu hilflos, um sie zu ändern. Vielleicht rechtfertigen wir sie sogar als Teil unserer wahren Natur. Glücklicherweise ist der menschliche Körper so angelegt, dass er zu bemerkenswerter Gesundheit genesen kann; genau gesagt beginnt er sich sogar

Wohlbefinden ist eine Investition mit vielen Gewinnaussichten. Der Kapitalanleger kann mit einer hohen Lebensqualität – ein Leben lang – rechnen.

selbst zu reparieren, sobald wir eine ungesunde Angewohnheit wie alte Kleider ablegen.

Das Leben ist eine Kaskade von Entscheidungen, und wir sind sowohl Ausdruck unserer kurzfristigen als auch unserer langfristigen Entscheidungen. Um die Anzahl der täglichen Entscheidungen einzuschränken, verfallen wir auf Gewohnheiten, wobei die Routine die Auswahl ersetzt. Doch eine Gewohnheit kann ein zweischneidiges Schwert sein, denn wenn sie erst einmal eingefahren ist, wird es unglaublich schwierig, sie zu ändern, besonders, wenn sie ungesund ist. Wohlbefinden ist gewissermaßen ein System, um Menschen zu helfen, ihre Gewohnheiten mit dem Ziel eines gesünderen Lebensstils neu zu strukturieren, und zwar nicht mit einem großartigen Aufwand, sondern einfach dadurch, dass sie positive, beabsichtigte Gewohnheiten annehmen.

»Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Essen, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich.«

Jonathan Swift

Nehmen wir zum Beispiel die *Ernährung*. Grob vereinfacht gesehen ist unsere menschliche Physiologie ein großer Wassersack, der Chemikalien in gelöster Form enthält. Was wir sind, wird dadurch bestimmt, wie diese Chemikalien aufeinander einwirken. Doch

bei vielen Interaktionen werden Chemikalien aufgebraucht oder verändert und müssen wieder ergänzt werden. Unsere Ernährung setzt sich aus dem angemessenen Verzehr und der geeigneten Aufnahme von Lebensmitteln zusammen, die die Chemikalien enthalten, die der Körper braucht. Da nur wenige Nahrungsmittel alle oder fast alle Nährstoffe enthalten, müssen wir sie uns durch eine bewusste und ausgewogene Ernährung verschaffen.

Da sich die Menschen von den Quellen der Nahrung entfernt haben, und die Lebensmittelfirmen ihre Produkte Verfahrnsweisen unterziehen, die die Haltbarkeit verlängern, hat sich unsere Ernährung dramatisch verändert. In den letzten hundert Jahren sind viele natürliche Nahrungsmittel, die unsere Vorfahren verzehrten, durch synthetische Chemikalien, konservierte Kost, raffinierten Zucker und Speisesalz ersetzt worden. Laborratten, die mit dem schweren Schwarzbrot unserer Vorfahren gedeihen würden, sterben jetzt, wenn sie mit dem kommerziellen Brot gefüttert werden. Schlichter raffinier-

Wer sich bewusst und ausgewogen ernährt, ist leistungsfähig, tut etwas für seine Ausstrahlung, bleibt geistig in Form, beugt vielen Krankheiten vor und nimmt das Tempo aus dem Alterungsprozess.

ter Zucker ist in unserem täglichen Leben allgegenwärtig. Um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert verbrauchten wir z. B. drei Pfund Zucker pro Kopf und Jahr. Jetzt verbrauchen wir jährlich mehr als 125 Pfund pro Kopf. Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich der Zuckerverbrauch ganz wesentlich auf unsere Gesundheit ausgewirkt hat; mit Sicherheit spielt er eine Hauptrolle bei einer der verheerendsten Zivilisationskrankheiten: Fettleibigkeit. Es kann gar nicht häufig genug darauf hingewiesen werden, alles zu unternehmen, um neue Ernährungsgewohnheiten anzuregen, die drastische Einschränkungen bei Zucker und Salz, mehr Lebensmittel, die Pflanzenfaserstoffe enthalten, und starke Verminderung tierischer Fette in der Nahrungsaufnahme vorsehen. Wir haben in diesem Buch daher auch einen wichtigen Abschnitt über richtige Ernährung für mehr Power vorgesehen.

Während wir Ernährung als Treibstoff verstehen, dient *Bewegung* der Einstimmung des Körpers. Die moderne Zivilisation hat nur wenige Dinge so drastisch verändert wie das Maß an Bewegung, das wir haben. Niemals haben wir uns weniger bewegt als heute! Dieser Umstand – in Kombination mit der kalorienreichen Zucker- und Fettaufnahme – verursacht schon bei jedem vierten Kind und bei vielen Erwachsenen in fast allen Bevölkerungsschichten Übergewicht und Schläffheit. Ein biologisches Gesetz lautet sinngemäß: „Nutze es und schüttele es in seinem Übermaß ab.“ Das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern und Gelenken erfordert ständige Anregung, um aufeinander abgestimmt zu bleiben. In Form zu sein bedeutet nicht einfach nur schlank zu sein, sondern insgesamt eine durchtrainierte Muskulatur zu besitzen.

Ähnlich wie wir unseren Körper trimmen, um fit zu bleiben, muss auch der Kopf trainiert werden, um wissbegierig, neugierig und angeregt zu bleiben. Die besten Mittel zur geistigen Anregung sind *Staunen* und *Neugier*. Staunen und Neugier sind Werkzeuge, die jedes Kind besitzt. Genau genommen sind sie das, was Kinder so lebendig erscheinen lässt. Für viele Erwachsene sind Sonnenuntergänge eine Routine und der Lebensrhythmus zu hektisch geworden. Doch Staunen und Neugier können wiedergewonnen werden! Kein Anregungsmittel kann einen Menschen besser wachrütteln als ein neues und

Die Welt bewegt sich – bewegen Sie sich mit! Laufen Sie, und Sie werden feststellen: Alles läuft gleich viel besser.

Erhalten Sie sich Ihr Staunen und Ihre Neugier bis ins hohe Alter, und Sie werden Ihre Jugendlichkeit bewahren.

packendes Interesse oder eine bereits in Gang gekommene Erkundung. Erhalten Sie sich Ihr Staunen und Ihre Neugier bis ins hohe Alter, und Sie werden Ihre Jugendlichkeit bewahren. Oft ist ein sprühendes Interesse das Hauptmotiv, um gesund und fit zu bleiben, weil eine gute Gesundheit ebenso gute Voraussetzung für ein möglichst spannendes und langes Lebensunternehmen ist.

Hingabe, Begeisterung, Liebe und Leidenschaft sind die besten Brennstoffe für erfolgreiches Handeln.

Hingabe und *Leidenschaft* sind ein weiteres tragendes Elixier für Lebenskraft. Manager erfüllen ihre Aufgaben mit Leidenschaft, getragen von gegenseitigem Respekt der Mitarbeiter und Achtung im persönlichen Bereich. Diese leidenschaftliche Versunkenheit hat auch viele Künstler ergriffen, die versucht haben, Liebe im Sinne der Agape, der schenkenden Liebe, zu deuten und zu definieren. Wie selbstverständlich bringen wir Liebe unserer Familie, unseren Freunden, Geliebten, Gott, uns selbst, Tieren, der Natur entgegen oder pflegen liebevoll unsere Hobbys. Liebe ist die bedingungslose Kapitulation vor dem überwältigenden Gefühl, das wir erfahren, wenn wir sie schenken oder sie erhalten. Mit Kapitulation meinen wir, dass wir uns selbst in Ehrfurcht, Vertrauen, Achtung und Freude gegenüber dem Objekt der Hingabe verlieren. Je mehr man sich der bedingungslosen Liebe gegenüber einem Objekt unterwirft, desto leichter wird es, andere Menschen bedingungslos zu lieben. Voraussetzung dafür ist ein bestimmtes Maß an Selbstliebe, denn ein Manager, der sich selbst nicht mag, wird auch seine Mitarbeiter nicht sonderlich mögen und kaum in der Lage sein, ein Umfeld zu schaffen, in dem Wertschöpfung und Wachstum – auch in schwieriger Zeit – möglich bleiben. Der bedingungslose Aspekt ist lebenswichtig: Ohne ihn wird die Liebe oft von Erwartungen, Zweifeln und Befürchtungen getötet.

Wandel von Unternehmen zu „Sinn-Agenturen“ mit Leadern als „Sinn-Machern“, die den Menschen Halt, Zuversicht und Freude geben.

Unternehmen und Institutionen sollten sich daher zu gut behüteten „Sinn-Agenturen“ wandeln mit Leadern als „Sinn-Machern“, wie es Gertrud Höhler formuliert, die den Menschen Halt, Zuversicht und Freude geben, um die glaubwürdige Balance zwischen Arbeit und Leben wiederzufinden. Wissenschaftler haben nicht erst seit heute schlüssige Beweise, dass Liebe die wichtigste Kraft für Abbau von Stress ist, die wir kennen. Ebenso ist der Verlust von Liebe oder der Liebesent-

zug die mächtigste Kraft, die Krankheiten hervorrufen kann. Im Verzicht auf Intrigen und Mobbing spiegelt sich daher auch die Größe einer Führungspersönlichkeit.

Während Einfühlungsvermögen und Liebe die Grundlagen zum Glücklichen sind, verleihen ihnen Spaß, Spiel und Lachen Ausdruck. Der Pionier der renommierten Freiburger Sportmedizin, Prof. Dr. med. Dr. h. c. Joseph Keul, dem wir Autoren stets ein ehrendes Andenken bewahren werden, weil wir ihm und seinem Team viel verdanken, sagte gerne: „Lachen ist die Musik des Lebens.“ Der erfahrene Arzt und Menschenfreund wusste nur zu genau, dass eine der wichtigsten Funktionen der Lebensfreude darin besteht, alte Gewohnheiten in neue Perspektiven und Verhaltensweisen umzuformen. Das macht ihn nicht nur als erfolgreichen Sport-, sondern auch als Präventivmediziner (siehe dazu auch Seite 14) unvergesslich.

Glaube fördert ebenso unsere Lebenskraft. Er ist der Grundstein innerer Stärke – ein persönlicher, leidenschaftlicher Glaube an eine unerschöpfliche, geheimnisvolle Kraft. Immer, wenn wir uns einer umwerfenden Veränderung ohne einen soliden Glauben stellen müssen, werden wir von Verwirrung, Angst und Panik ergriffen. Oft werden durch diese Krisen Fragen aufgeworfen, auf die es keine Antworten gibt. Der 11. September 2001 führt dies drastisch vor Augen. Der Schmerz, der in dieser und ähnlichen Katastrophen aufsteigt, findet Trost im Glauben. Für Glauben gibt es keine körperlichen Voraussetzungen und keine äußeren Erfordernisse. Er ist keine Ware. Um zum Glauben zu gelangen, muss man einfach nur das Interesse und die Bereitschaft haben, sich seinem Geheimnis zu unterwerfen. Da alle großen Weltreligionen eine gemeinsame Interpretation des Glaubens fördern, wollen wir keiner bestimmten Religion das Wort reden. Glaube äußert sich in tätiger Liebe, Dialogfähigkeit und Achtung anderer. Glaube ist auch kein Aushängeschild, sondern eine innere Erfahrung der Kraft, die Tag für Tag in jedem Menschen lebendig ist. Er kann Berge versetzen und uns Willensstärke geben, die Körper und Geist zu Höchstleistungen inspiriert und bringt.

Während Glaube sich nicht greifen lässt, ist die *Natur* körperlich und sinnlich fassbar. Unsere Beziehung zur Natur war die gesamte Menschheitsgeschichte hindurch an einem ge-

*Lachen ist die
Musik des Lebens.*

*Glaube fördert
ebenso unsere
Lebenskraft und
ist Basis innerer
Stärke.*

*Unsere Beziehung
zur Natur war
schon immer an
einem gesunden
und ausgeglichenen
Leben beteiligt.*

sunden und ausgeglichenen Leben beteiligt. So ist es auch kein Wunder, dass die meisten Symbole früherer Religionen aus der Natur kamen. Unsere Gemütsverfassung wird häufig mit Begriffen aus der Natur beschrieben. „Sonnig“ ist ein anderes Wort für „glücklich“. Der erste warme, helle Tag nach dem Winter richtet unseren Geist in einer Weise auf, wie es nur wenige andere Tage tun können. Entsprechend hat die Liebe eine metaphorische Verbindung zum Mond. Die meisten unserer frühgeschichtlichen Festlichkeiten entstanden im Zusammen-

»Die Natur ist ein unendlich geteilter Gott.«

Friedrich Schiller

hang mit den Jahreszeiten. Wir haben ein derart starkes Bedürfnis, uns mit der Natur zu verbinden, dass wir viel Geld ausgeben, um sie in Form von Haustieren und Zimmerpflanzen zu uns nach Hause zu bringen. Die Liste medizinischer Literatur wird immer länger, die den therapeutischen Nutzen von Haustieren für ältere und geistig kranke Menschen darlegt. Blumen sind eine universelle Art von Liebesbezeugungen am Krankenbett, beim Tod, bei Hochzeiten, Geburtstagen und anderen besonderen Ereignissen. Unsere wenigen Urlaubswochen in jedem Jahr verbringen wir vorzugsweise am Strand, in den Bergen oder anderswo in der Natur. Schließlich ist die Natur die Mutter machbarer Wunder. Wenn wir erfolgreich arbeiten und erfüllt leben wollen, brauchen wir eine enge Verbindung mit dem Schauspiel des Sonnenuntergangs oder dem verwegenen Grashalm, der durch den Asphalt emporschießt.

Kreativität: Wir erfahren das Leben als eine prächtige Reise, wenn unsere Fantasie, unsere Hände und unsere Sinne Werkzeuge des Schaffens sind.

Ein weiterer Hauptfaktor von LifePower ist *Kreativität*. Wir erfahren das Leben als eine prächtige Reise, wenn unsere Fantasie, unsere Hände und unsere Sinne Werkzeuge des Schaffens sind. Kreativität kommt nicht nur durch Hobbys und Kunst zum Ausdruck, sondern vor allem durch unsere Arbeit, unsere Familien und sogar durch die Art und Weise, wie wir in einer Warteschlange stehen. Der Vorgang selbst ist oft wichtiger als das Endprodukt. Kreativität arbeitet ebenso wie die Muskeln: Je mehr sie geübt wird, desto stärker ist ihr Tonus. Ähnlich wie tagelanges Hocken vor dem Fernsehgerät die geistigen und körperlichen Muskeln verkümmern lässt, töten passive Unterhaltung und Monotonie die Kreativität. Der Passivität lässt sich begegnen, indem man neue Ideen und

Aktivitäten ausprobiert und sich nie auf einen einzigen Aspekt festlegt. Der Schlüssel dafür sind Offenheit und Spontaneität. Ein eigenes Kapitel beschäftigt sich deshalb auch mit dem Feuer der Kreativität und Begeisterungsfähigkeit, denn in Leadern muss brennen, was sie in ihren Mitarbeitern entzünden wollen! Nur die Meister des Beziehungsmanagements, die kreativen und optimistischen Chefs, deren Kreativität und Begeisterung für die Sache auf ihre Mitarbeiter überspringen, werden mit ihrem Team langfristig gute Ergebnisse erwirtschaften. Es ist wirklich fast simpel: Stimmt die Beziehung zwischen Chef und Mitarbeitern, stimmen auch die Ergebnisse.

Mit diesem Buch wollen wir daher auch pessimistischem Denken und der Ratlosigkeit gegensteuern, die sich wie ansteckende Krankheiten seit dem 11. September ausbreiten. Viele „Rezepte“ greifen heute einfach nicht mehr, weil sie nicht ausreichend berücksichtigen, dass im Wandel nur bestehen kann, wer sich auch verändert. Wenn aber echt aufbauende Perspektiven fehlen, hat dies zur Folge, dass die Freude am Leben und am eigenen Tun nachlässt. Diese Lücke nutzen geschickt Scharlatane und falsche Propheten. Sie versprechen viel, haben aber in der Regel nur den schnellen Rubel und nicht das Wohl der Menschen im Auge. Der Fall des Jürgen Höller ist nur einer von vielen, der zeigt, dass unrealistische Erfolgsversprechen letztlich ins Leere führen und sogar der Pleitegeier zur dominierenden Figur in einem schwammigen Gebilde werden kann.

Nachdenklich macht uns, dass ein erheblicher Teil unserer Intellektuellen sich nicht in der Lage sieht, ihre Fragmentierung – hier Geisteswissenschaftler, dort Naturwissenschaftler, da Techniker – zu überwinden und endlich ihren unverbrüchlichen Glauben aufzugeben, dass alle Probleme dieser Welt ausschließlich rational und mit der Kälte ihres Computers lösbar seien. Statt wirkungsvolle Hilfen anzubieten und nicht nur der analytischen, sondern auch der emotionalen, kreativen Erfolgsintelligenz Rechnung zu tragen, werden so von jenen „Denkern“, die ihre narzistische Selbstzelebration als bahnbrechende Klarsichtigkeit verstanden wissen wollen, entweder nur theoretische Konzepte vorgelegt oder Szenarien an die

Stimmt die Beziehung zwischen Chef und Mitarbeitern, stimmen auch die Ergebnisse.

Unsere Welt – ein vernetztes System. In ihm ist lineares Denken und Handeln ebenso fehl am Platz wie die Aufteilung von Wissenschaft und Technik in eng umgrenzte Gärten.

Wand gemalt, die linearem Denken und Handeln im eng umgrenzten Gärtchen des Fachgebiets verhaftet sind, statt praxisorientierte Vernetzungen zu berücksichtigen. Obwohl der großartige Querdenker und Pionier des „vernetzten Denkens“, Frederic Vester, Leiter der „Studiengruppe für Biologie und Umwelt“ in München, seine wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse in zwei Bestsellern darlegte und in einer Ausstellung mit dem Titel „Unsere Welt – ein vernetzes System“ präsentierte, haben diese Linear-Analytiker bisher wenig oder nichts daraus gelernt.

Doch mit Denken und Handeln in eng umgrenzten Gärtchen verbunden mit falschen Einsparungen auf staatlicher Seite ist aufgestauten Aggressionen und Frust, die u. a. auf der Straße über das Gaspedal abreagiert werden, ebenso wenig beizukommen wie dem Tabletten-, Alkohol- und Drogenkonsum, der in den letzten Jahren enorm gestiegen ist. Allein durch Alkohol sterben in Deutschland im Jahr mehr als 42 000 (!) Menschen. Dass dies unser sozialmedizinisches Problem Nr. 1 ist, wird konkret fassbar, wenn man sich klar macht, dass die Krankheit Alkoholismus knapp fünf Jahre braucht, um die gesamte Bevölkerung einer Stadt so groß wie Freiburg i. Br. komplett zu vernichten! Wir bedauern, dass in unseren Medien darüber und über Wege aus der Trunksucht oder Drogenabhängigkeit viel zu wenig berichtet wird. Man könnte eine ganze Fernsehfilm- und Buchreihe allein damit auf die Beine stellen, indem man anhand von Fallbeispielen zeigt, wie mit Hilfe des Lebenselixiers Sport viele Menschen – Frauen wie Männer – von der Flasche und/oder der Nadel losgekommen sind. Ihre Berichte über eine neu erworbene Freiheit, über ihre heutige LifePower und eine damit verbundene ungeahnte Qualität des Lebens könnten vielen Tausenden Menschen, die noch leiden, Hoffnung geben und Mut machen.

Wenn wir in diesem Buch große Probleme wie Alkoholismus nicht einfach unter den Teppich kehren, weil Alkoholismus klassenlos ist – er trifft Vorstandsvorsitzende und Fabrikarbeiter, Nobelpreisträger und Sonderschüler –, so ermutigen wir andererseits, verbreiten Optimismus, denn für jedes Problem gibt es auch eine Lösung, und es besteht kein Anlass, der Versuchung zur Verzweiflung nachzugeben.

*Sozialmedizinisches
Problem Nr. 1:
Alkoholismus. Er
ist klassenlos und
breitet sich zuneh-
mend auch auf
Führungsetagen aus.
Doch es gibt viele
Mut machende Bei-
spiele für den Weg
aus dem Labyrinth
der Sucht.*

In diesem Sinne sollten Führungspersönlichkeiten sich und ihren Mitarbeitern verstärkt bewusst machen, dass Entspannung als Ausgleich der Anspannung dringend erforderlich ist, die widerstandsfähig und energiegeladen macht. Immer mehr Menschen finden diesen Ausgleich erfreulicherweise im Freizeitsport. Inzwischen liegen auch wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse vor, dass Fitnesstraining, insbesondere die Ausdauersportarten Radfahren, Laufen, Schwimmen, aber auch Walking, Nordic Walking und Wandern u. a. unser Immunsystem positiv stimulieren und die Funktionen der Körperzellen anregen.

Diese Sportarten und körperlichen Aktivitäten steigern das allgemeine Wohlbefinden, erneuern den Körper und erfrischen den Geist. Immer mehr Ärzte empfehlen daher ihren Patienten, sich sportlich zu betätigen. So gewinnt der Freizeitsport eine ständig größere Resonanz und Breitenwirkung in der Bevölkerung. Bemerkenswert und durchaus ermutigend ist daher, dass stressgeplagte Menschen mehr und mehr die wohltuende Wirkung des Sports erkennen.

Mentale Stärke ist ebenfalls ein wichtiges Mittel, um belastende sichtbare und unsichtbare Einflüsse in uns und um uns zu reduzieren. Unsere Wahrnehmungs-, Leistungs- und Freude-fähigkeit ist im Wesentlichen davon abhängig, in welcher mentalen Verfassung wir uns befinden – ganz gleich ob im Beruf, im privaten Bereich oder im Sport. Mentales Training ist daher in der heutigen Zeit unverzichtbarer denn je und von unschätzbarem Wert. Psychologen und Mediziner bestätigen immer wieder, dass Menschen, die gezielt und regelmäßig mentales Training anwenden und Entspannungsübungen durchführen, leistungsfähiger sind als diejenigen, die behaupten, dafür keine Zeit zu haben. Der Oberstufe mentalen Trainings für Manager will dieses Buch daher ebenfalls ausreichend Rechnung tragen.

Nicht erst seit heute ist bekannt, dass durch gezielte körperliche Aktivitäten körperchemische Substanzen erzeugt und freigesetzt werden, die zu einem Stimmungshoch führen und das Leistungsniveau steigern. Wie aus vielen Rückmeldungen hervorgeht, fühlen sich freizeitaktive Sportlerinnen und Sportler nach dem Training körperlich, geistig und seelisch einfach

Aktiver Lebensstil verbunden mit regelmäßigem Sport steigert das Wohlbefinden, erneuert den Körper und erfrischt den Geist.

Gut drauf sein voller Vitalität und Lebensfreude – Steigerung des Leistungsniveaus.

*Ein eindrucksvolles Beispiel für Teamerfolg durch Teamgeist und Teamverbundenheit:
Prof. Dr. med. Joseph Keul (Mitte) beim Empfang durch Bundespräsident Richard von Weizsäcker nach dem Finalsieg im Davis Cup 1987.*



„gut drauf“. Körperliche Aktivität ist also auch die eine wichtige Komponente, um Stress abzubauen und mögliche Folgen schon im Keim zu ersticken. Lassen wir an dieser Stelle noch einmal Professor Keul zu Wort kommen:

„Auch der Gesunde bedarf der Anleitung, um Sport und Gesundheit in angemessener Weise miteinander zu verbinden und die körperliche Mehraktivität für eine positive Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Deshalb bedeutet die konsequente Forderung eben mehr als nur Freizeitaktivität, sondern auch eine Änderung der oft negativen eingefahrenen Alltagsgewohnheiten ... Erst die Kombination von physischem und psychischem Training bietet die Basis einer verbesserten Belastbarkeit.“

Physische und psychische Gesundheit kann man nicht voneinander trennen. Sie sind vielmehr eng miteinander verwoben. Ein gesunder Körper begünstigt ein frohes Gemüt – und umgekehrt. „LifePower für Manager“ enthält daher Frohbotchaften für erfolgreiche Führung durch optimale Lebenskunst, denn bewusstes Leben macht Sie bewusster. Sie selbst sind der wichtigste Trumpf, den Sie in der Hand haben: Es ist Ihr Leben! Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

*Sie selbst sind der wichtigste Trumpf, den Sie in der Hand halten:
Es ist Ihr Leben!*

Reute im Breisgau
Hermann Scharnagl

Freiburg im Breisgau
Frank Riehle