



„Butter bei die Fische“ – wie sieht es eigentlich mit Ihrer Gesundheit aus?

Gesundheit steht an Rangstelle 1 unserer Werteskala – das belegen zahlreiche Studien und Statistiken. Wir wissen, wie es gehen könnte - mehr Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung. Warum aber setzen dies nur wenige wirklich konsequent um?

Gesundheit ist mehr als ein Fehlen von Krankheit! – ein gesunder Körper lässt uns stark, kraftvoll und energiegeladen sein. Er ermöglicht uns Freude und Wohlergehen. Unser Körper ist unser bester Freund und Partner. Jemand der mit großer Intelligenz und positiver Weisheit immer für uns da ist und sich meist unglaublich für uns „verausgaben“ muss. Denn wie gut wir leben, hängt ganz allein davon ab, wie wir uns um uns selbst, um unseren Körper kümmern.

Viele Manager leben dagegen **permanent am Limit**: immer verfügbar, viel Stress, zu viele Termine, zahlreiche Reisen gehören zur Tagesordnung. Laut einer Kienbaum-Studie arbeiten Manager mit über 200 000 € Jahresgehalt im Durchschnitt 60 bis 70 Stunden pro Woche. Im Durchschnitt! – das heißt die Höchstbelastung ist zu einem Dauerzustand geworden. Das kann keiner über eine lange Zeit durchstehen und dennoch wundern sich Führungskräfte immer wieder, dass sie sich ausgepowert fühlen und selbst am Wochenende nicht richtig entspannen können.

Wolfram S. war so ein Fall – Partner einer weltweit tätigen Unternehmensberatung, 47 Jahre, erfolgsverwöhnt und Top Performer, verheiratet, 2 Kinder. Er wollte eigentlich nur mal eine „kurze Klärung seines Zeitmanagements, gerade weil größere Aufgaben einer Fusion anstehen.“ Bei dieser Analyse zeigte sich sehr schnell, was in dieser Branche üblich und zum guten Ton gehört:

- Ständige Verfügbarkeit. Mobile, Mails werden auch spätnachts und am Wochenende beantwortet
- Ein Arbeitstag von üblicherweise 12 bis 14 Stunden
- Zahlreiche Business Reisen, auch interkontinental
- Häufige Geschäftsessen mit Klienten und Kollegen
- Ein schlechtes Gewissen gegenüber Partner und Familie, überhäuft mit schönen Geschenken

Zusätzlich empfand Wolfram S. auch noch die Anforderung, drahtig und durchtrainiert sein zu müssen. So nahm er seine Laufschuhe auch auf Business Trips mit und nutzte die Fitness Center der Hotels exzessiv. Er hatte ein gutes Gewissen, etwas für sich zu tun und konnte dadurch ruhig auch mal ausgiebige Geschäftsessen „wegstecken“. Nur ja keine Schwäche zeigen, – die jüngeren haben den vollen Biss und stehen in den Startlöchern.

Auf die Frage, wie er sich denn „fühle“, wie sein Körper die Belastung vertrage, antwortete Wolfram S erst mal gar nicht - und war sichtlich irritiert. Erst auf meine Fragen, ob er gut schlafen könne, ob er in der Nacht öfters mal sein Herz schlagen „höre“, - antwortete er erstaunt: „Woher wissen Sie das? – manchmal macht mir das Angst.“ Unser Coaching konzentrierte sich nun auf das wirklich Wesentliche – **sein Energiemanagement**, seine Gesundheit.

Wolfram S hatte seit langer Zeit kaum eine Nacht durchgeschla-

fen, häufig plagten ihn Herzrhythmusstörungen Ein EKG und ausführlicher Gesundheits-Check zeigten, dass außer Bluthochdruck noch keine schweren Schäden aufgetreten waren. Erdrückend allerdings war die Aussage des Arztes, dass er biologisch nicht 47, sondern sein Körper eigentlich 67 Jahre alt sei. Das war eine klare Aussage. So konnte er nicht weitermachen.

Ein grundlegender Turn-around zu einem gesunden Lifestyle war Wolfram S. aber auch noch nicht machbar. Vor allem Entspannung war für ihn ein „rotes Tuch“. Dafür hatte er keine Zeit, immerhin wären da ja auch noch seine Frau und Kinder. Er war froh, wenigstens im Flugzeug schlafen zu können. Nur ja keine klassischen Entspannungsmethoden: „Ich hab nun wirklich anderes zu tun, als still zu sitzen und vielleicht OM zu singen.“

Aber selbst Top-Athleten wissen, dass Höchstleistung und Regeneration eine Einheit bilden. Regeneration ist wesentlich. Damit hatten wir eine intellektuelle Basis der Zusammenarbeit für das neue Thema des eigenen Energie-Managements erreicht. Wir begannen mit kleinen Veränderungen und Ritualen während des Geschäftsalltags:

- Lunch - kein notwendiges Übel, am Schreibtisch eingenommen, sondern leicht und gesund in einem angenehmen Restaurant genießen.
- Dafür einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft unternehmen, der einem neue Eindrücke und eine Pause verschafft.
- Bei Geschäftsessen auf Alkohol verzichten und sich spätestens ab 23:00 Uhr verabschieden.
- Im Zimmer den Tag mental mit mindestens zwei positiven Ereignissen abschließen.
- Sport weiter betreiben, nicht exzessiv, sondern genau auf seinen Körper (einzelne Muskeln, Atem) achten. Immer ausgiebig Stretchen und zur Ruhe kommen.
- Abends ab 20:00 konsequent das Mobile ausschalten und ebenfalls am Sonntag.
- Mindestens alle 2 Wochen einen Event mit dem Partner und Familie einplanen.
- Soviel wie möglich im Home Office arbeiten, dabei aber feste Zeiten mit der Familie ausmachen und einhalten.

Diese kleinen Rituale verhalfen Wolfram S. schnell zu einem durchgängigen Schlaf. Er fühlte sich ausgeruhter. Seine Energien regenerierten. Das „Runterschrauben“ seiner Laufleistung von Schnelligkeit auf Länge mit niedrigeren Pulsfrequenzen war schwieriger, zahlte sich aber aus, als er mehr an der frischen Luft als im Fitness Center trainierte. Er fand wieder Muse die Natur zu genießen. Wenn er bei seiner Familie war, war er mit Gedanken und im Tun ganz bei ihnen, - nahm Auszeit vom Office. Statt großer Vorsätze ohne Umsetzung lieber kleine Änderungen – große Wirkung!

Wolfram S. war auf dem besten Weg, seinen Körper als Freund anzunehmen und zu akzeptieren, dass diese Investition sich lohnt. Sein Körper ihm sehr viel Energie, Lebensfreude und Lebensqualität schenkt. **Gesundheit ist Zeichen unserer Lebenskompetenz.**