

# AUFTANKEN STATT AUSBRENNEN

**IN BEWEGUNG BLEIBEN** Sport macht gesund, glücklich und stressresistent.

Wer auch nach Feierabend in Bewegung bleibt, kann dadurch beruflich und privat enorm profitieren.

// MELANIE MÜLLER

**W**er bewundert sie nicht insgeheim: jene, die eine Stunde vor uns aufstehen, um frühmorgens im eiskalten See ihre Bahnen zu ziehen, während wir uns noch im wohligen warmen Bett herumwälzen. Und diejenigen, die nach der Arbeit noch ihre Turnschuhe schnüren und in die Dämmerung joggen, während wir die müden Füße in Hausschuhe stecken und hochlagern. Auf dem Heimweg winken wir noch mitleidig aus dem Autofenster, wenn wir die regenassen Feierabend-Radler überholen – doch spätestens, wenn sie in der Mittagspause ein zweites Stück Kuchen in ihren Waschbrettbauch füllen und wir dankend ablehnen müssen, dann beneiden wir sie: die Sportler.

**Sport stärkt die körperliche und psychische Anpassungsfähigkeit an Herausforderungen des Lebens.**

## STRESSKILLER SPORT

Gut, wenn dieser Neid dazu führt, dass man selbst aktiv wird – denn regelmäßige Bewegung bringt eine ganze Reihe positiver Effekte mit sich. Wer sportelt, bleibt nicht nur

körperlich gesund und schlank, sondern ist auch stressresistenter, ausgeglichener und glücklicher. Eine ganze Reihe von Studien bestätigt das. Besonders Ausdauersport (Laufen, Radfahren, Schwimmen, Wandern usw.) hebt das Stimmungsbarometer und stabilisiert die Psyche langfristig. Dies hat eine ganze Reihe von Gründen. Einer davon ist etwa, dass unser Körper bei sportlichen Aktivitäten vermehrt sogenannte Glückshormone (Endorphine) produziert – während er Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol schneller und besser abbauen kann. Zudem lenkt Bewegung die Konzentration weg von den nervigen Kollegen im Büro oder der drohenden Deadline und streichelt mit Erfolgserlebnissen unser Ego.

## BURNOUT VERMEIDEN UND LINDERN

Als besonders effektiv haben sich körperliche Aktivitäten in der Vorbeugung und Behandlung von De-

pressionen und Burnout erwiesen. „Sport und Bewegung können mit einem ‚Breitbandantibiotikum‘ gegen Burnout sowohl im präventiven als auch im rehabilitativen Sinn verglichen werden“, weiß Universitätsprofessorin Andrea Paletta, die am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Graz zu diesem Thema forscht. „Präventiv ist nicht nur die allgemein körperlich-seelische Ausgleichs- und Ablenkungsfunktion hervorzuheben, sondern Untersuchungen zeigen auch eine Stärkung der Anpassungsfähigkeit des Organismus sowohl an psychische wie auch körperliche Stresssituationen.“ Wer bereits an einem Burnout leidet, dem hilft Sport dabei, seine Vitalität wieder zu steigern, besser schlafen und entspannen zu können und sein Selbstbewusstsein wiederzufinden. Grenzen können besser eingeschätzt, Stress schneller erkannt und abgepuffert werden. Wer in der Gruppe sportelt, kann zudem Niedergeschlagenheit und Isolation positive Gemeinschaftserlebnisse entgegensetzen.



## TEAM STATT EINZELKÄMPFER

Um es gar nicht erst zu einem Burn-out kommen zu lassen und Teams enger zusammenschweißen, setzen immer mehr Unternehmen auf sportliche Aktivitäten ihrer Mitarbeiter. Auch bei ALPINE ist man in dieser Hinsicht aktiv. „*Derartige Maßnahmen sind durchaus sinnvoll und können sehr positiv auf die teilnehmenden Teams wirken*“, weiß Michael Pichler, Leiter der Abteilung Recruiting & Personalentwicklung bei ALPINE. „*Vorausgesetzt, sie werden kompetent begleitet und ausreichend reflektiert.*“

Ein Mann, der ALPINE zum Beispiel bei Führungskräfte-Trainings professionell unterstützt, ist Dr. Bernd Hufnagl von der Benefit mobile training und Fitnessberatungs GmbH. Als Mediziner mit langjähriger Erfahrung im Bereich Gesundheitsmanagement weiß er, dass Unternehmen enorm profitieren können, wenn sie ihre Mitarbeiter dazu motivieren, sich zu bewegen: „*Eine unmittelbare Wirkung entsteht aus einer indirekten Signalwirkung: ‚Wir achten auf dich als Mitarbeiter, deine Gesundheit ist uns wichtig!‘ Darüber hinaus ist natürlich die Prävention typischer, durch Bewegungsmangel und Stress ausgelöster, Risikofaktoren entscheidend.*“ Datenerhebungen der benefit GmbH haben zudem ergeben, dass die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit von Mitarbeitern durch derartige Maßnahmen deutlich verbessert werden kann. „*Durch mehr Ausgleich und körperliche Fitness kann jeder seine individuellen Potenziale steigern.*“

## VOM SPORT LERNEN

Sport kann also auch dabei helfen, im Berufsleben besser zurechtzukommen. Nicht umsonst pilgern Manager in Seminare und Vorträge von Spitzensportlern und holen sich dort Tipps von den Profis. Parallelen zwischen diesen beiden Welten gibt es zur Genüge. Höchstleistungen erfordern hier wie da neben Talent vor allem hartes Training, mentale Stärke und kluge Taktik. Erfolgreiche Sportler haben zudem gute

Strategien, um sich immer wieder selbst zu motivieren, Ziele klar zu formulieren, mit Risiken umzugehen und Niederlagen besser wegzustecken. Hier können Manager profitieren.

Auch Helga Hengge, die als erste deutsche Frau den Mount Everest bezwungen hat, hält immer wieder Vorträge vor Führungskräften. Für sie gibt es eine ganze Reihe von Gemeinsamkeiten zwischen Bergsport und Business: „*Ein starkes Team, Vertrauen in die eigene Kraft, Durchhaltevermögen, Mut zu kleinen Schritten, Willenskraft und Ausdauer, Risikobereitschaft und kritische Selbsteinschätzung helfen durch schwierige Zeiten am Berg und auch im Leben. Wer trotz aller Widrigkeiten die Begeisterung nicht verliert, der wird immer wieder sein Bestes geben.*“

Zeit also, die Kuchengabel auf den Teller zu legen, den Wecker zu stellen und die Hausschuhe gelegentlich wieder auszuziehen. Oder um es mit Arthur Schopenhauer zu sagen: „*Das Wesen des Lebens liegt in der Bewegung.*“ //

## 5 TIPPS FEIERABEND-WORKOUT

- 1** Suchen Sie sich Gleichgesinnte und vereinbaren Sie feste Termine – so ist es weniger einfach, das abendliche Training mal wieder abzublenden.
- 2** Fahren Sie nach der Arbeit direkt zum Sport. Wer einmal einen Zwischenstopp auf der heimischen Couch einlegt, will garantiert nicht mehr los.
- 3** Entwickeln Sie einen Rhythmus, der Ihnen allmählich ins Blut übergeht. Wer jeden Morgen aus dem Bett direkt in die Laufschuhe steigt, macht das irgendwann ganz automatisch.
- 4** Suchen Sie sich einen Sport, der Ihnen wirklich Spaß macht. So wird das Training nicht zur Qual und es fällt leichter, sich aufzuraffen.
- 5** Setzen Sie sich konkrete Ziele und führen Sie über Erfolge Buch. Fortschritte werden Sie enorm motivieren.





# // ALPINE MITARBEITER UND IHR SPORT



**JOHANN DORNER** // Gruppenleitung, Straßenbau Ost

► **Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen), Mountainbiken, Skitouren gehen**

*Unter der Woche trainiere ich 1 - 3 x am Abend, in der Vorbereitungszeit absolviere ich auch morgens eine Laufeinheit. Je nach Jahres- und Wettkampfzeiten gibt es aber auch mehrwöchige Pausen oder 20 Stunden Training pro Woche in Spitzenzeiten. // Durch den Sport habe ich gelernt: Vieles im Leben ist erreichbar! Wenn man sich realistische Ziele setzt und fest daran glaubt, dann setzt das Unterbewusstsein diese Ziele in die Tat um.*

**ZIEL:** Das habe ich mir eigentlich schon verwirklicht: das „Finishen“ bei einem Ironman. Im vergangenen Jahr konnte ich diesen in Klagenfurt unter 10 Stunden bewältigen.



**RUTH WALCH** // Assistentin, Niederlassungsleitung Tirol

► **Laufen, Berg- und Trekkingtouren, Schwimmen, Skifahren, Rodeln im Winter**

*Während der Vorbereitung auf einen Bewerb (z. B. Halbmarathon) laufe ich 4 x wöchentlich ca. 3,5 - 5 Stunden. Sonst 2 - 3 x wöchentlich ca. 1 Stunde aus Freude an der Bewegung. Bergtouren meist ganztägig am Wochenende. // Mir ist Bewegung in der Natur ein Bedürfnis, ein Teil in mir, der gelebt werden will. Durch regelmäßigen Sport und Freude an der Bewegung wird Energie frei, die mir zugutekommt.*

**ZIEL:** Seit vielen Jahren interessieren mich Wüsten. Begonnen hat alles mit zwei kleineren Trekkingtouren (Halbinsel Sinai, Marokko), dann folgte die Durchquerung der Takla Makan-Wüste im Westen Chinas zu Fuß. Mein großer Wunsch wäre die Durchquerung der Wüste Gobi.



**THOMAS FALLER** // Budget & Cost Control Manager

► **Tauchen, Radfahren, Skifahren, Tennis**

*Regelmäßiges Training ist für den Tauchsport nicht nötig. Körperliche Fitness ist aber Voraussetzung. Im Moment fahre ich fast jeden Monat 2-3 Tage zum Tauchen (9-10 Tauchgänge). Da ich in Singapur stationiert bin, sind die besten Tauchplätze in Asien für mich gut erreichbar. Insgesamt habe ich ca. 600 Tauchgänge. Mein tiefster Tauchgang endete bei 65 m. // Tauchen macht mich glücklicher und ausgeglichener. Die Belastbarkeit wird gesteigert, denn unter Wasser muss man auch in stressigen Situationen klarkommen. Außerdem muss man lernen, sich bewusst zu entspannen - so benötigt man weniger Luft und bleibt immer Herr der Lage.*

**ZIEL:** Mein größtes sportliches Ziel ist, einmal mit dem Weißen Hai und einmal tiefer als 100 m zu tauchen.



**PETER GFRERER** // NL-Leitung Bulgarien & Leitung Wasserkraftwerksbau

► **Laufen**

*3 - 4 x die Woche jeweils ca. 10 km // Laufen kann man überall, auch im Ausland. Man braucht nur ein paar Schuhe. // Ich bin belastbarer, entspannter und ausgeglichener. Außerdem habe ich gelernt, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ich habe mich vier Mal auf einen Marathon vorbereitet - das erfordert ein hohes Maß an Zeitmanagement und Disziplin. Die geistige Einstellung auf die Langstrecke hilft bei der Abwicklung von langjährigen Projekten, man lernt mit Höhen und Tiefen besser umzugehen und weiß, dass es irgendwo ein Ende geben wird.*

**ZIEL:** Das habe ich durch die absolvierten Marathons schon erreicht.



**TOBIAS SCHRAMM** // Technischer Innendienst, ALPINE BeMo Tunnelling

► **Mountainbiken, Joggen, Spinning, Skifahren, Skitouren, Bergsteigen**

*1 - 4 x pro Woche // Sport ist eine absolute Notwendigkeit. Mit dem Sport erreicht man eine seelische Ausgeglichenheit von den täglichen äußeren gestellten Anforderungen. Neben der körperlichen Fitness wird somit auch eine psychische Harmonie reguliert. // Wovon ich überzeugt bin, ist der Einfluss des Sports auf eine Teambildung im Beruf. Bei gemeinsamen Unternehmungen, wie z. B. Firmenlauf, Berg- oder Radtour, Rodelabend, Skitag etc., kann der Teamgeist unter Kollegen wesentlich gesteigert werden.*

**ZIEL:** Auf ein Ziel zu trainieren ist kurzfristig ausgelegt. Für mich ist es jedoch wichtiger, ein gutes Fitness-Niveau langfristig zu halten.



**KARIN GÖSCHL** // Telefonzentrale Salzburg

► **Radfahren, Skitouren, Wandern, Yoga**

*Sooft es die Zeit erlaubt // Ich fahre beispielsweise mit dem Rad in die Firma (ungefähr 30 Minuten). Auf dem Weg sammle ich viele Eindrücke und ich fühle mich wach und frisch. Nach der Arbeit entspannt es mich. // An den Wochenenden unternehme ich in der warmen Jahreszeit gerne Wanderungen und genieße die Natur am Berg. Im Winter stehen ganztägige Skitouren im Salzburger Land und Bayern auf dem Programm. // Durch regelmäßiges Yoga, sowohl zu Hause als auch im Kurs, fühle ich mich ausgeglichen.*

**ZIEL:** Mein Ziel ist, fit und vital zu bleiben.