

# Schneller, höher, weiter

Beruflicher Erfolg reicht in der heutigen Leistungsgesellschaft nicht mehr aus, körperliche Fitness gehört fast schon zum Pflichtprogramm. Doch die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, setzt zusätzlichen Druck auf.

Text: Anja Knabenhans

**D**a stehen sie – still, aber nicht stumm. Ihr Neopink kreischt nach Aufmerksamkeit. Hallo! Sei nicht faul! Zieh uns an! Sie hatte extra leuchtend bunte Schuhe gekauft, weil sie die Vorstellung motivierend fand, damit über den Stadtplatz zu joggen. Ein toller Ausgleich zum stressigen Büroalltag. Doch nun gibt es statt eines Mittagslaufs einen Wehlauf gegen die Pendenzentliste. Also reicht es nur für einen Sprint zum Sandwichladen, dafür braucht man keinen Schuhwechsel. Und abends, nach anstrengenden Stunden und mit der Aussicht auf weitere solcher Tage, bleiben die knallbunten Treter auch unbenutzt. Sie lässt die Schuhe sogar im Büro stehen, um dahinter nicht ständig an ihr Versagen erinnert zu werden.

## Marathon? Triathlon!

Versagen? Ja, heutzutage scheint es oftmals ein Makel, wenn neben dem Berufsstatus nicht auch der Körper optimiert wird. Wer sagt schon selbstbewusst, er würde keinen Sport treiben? Das ist fast undenkbar, rasch gilt man dann als genüssig und träge. «Heute muss ein erfolgreicher Manager auch mal einen Marathon absolviert haben», sagt die Beraterin Kafi Freitag. «Eigentlich reicht ein Marathon schon nicht mehr aus, das neue Ziel lautet: Triathlon», ergänzt die Sportpsychologin Komana Feldmann. Beide Expertinnen sprechen zwar in scherzhaftem Ton darüber, sie beobachten die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft aber mit zunehmender Sorge.

Grundsätzlich tut Bewegung zweifellos gut. «Unser Körper braucht sie zwingend, unter anderem wird so das Stresshormon Cortisol abgebaut», sagt Feldmann. Mit physischer Aktivität kann man auch geistige Blockaden lösen, in der Depressions-therapie etwa ist die Wirksamkeit von bereits kurzen Bewegungseinheiten erwiesen. Und jeder kennt wohl die Erleichterung, wenn plötzlich aller Druck abfällt, man einfach mal dem Körper die Führung überlässt und das Denken ausknapst.

Gemäss der Fitnessexpertin Regina Münstermann haben Frauen ein besseres Gespür für die Notwendigkeit einer Balance zwischen Job und Freizeit, «Männer vernachlässigen im Berufsstress oft alles andere». Das Problem ist nur: Wie kann



Kafi Freitag, prozessorientiertes Coaching und Seminare.

man Bewegung in einen ohnehin schon vollgepferchten Alltag integrieren – und zwar so, dass sie Spass macht und nicht einfach ein zusätzlicher Punkt auf der Pendenzentliste und folglich ein Stressfaktor ist?

## Ich, ich, ich

Zuallererst sollten Sie die Fragen klären: Was will ich? Was tut mir gut? Denn es nützt nichts, sich etwas aufzuzwingen. Vor allem, wenn die Freizeit rar ist. «Das Wichtigste ist die Zielbindung», sagt Feldmann. Die Übereinstimmung der Ziele ►



Romana Feldmann, Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP.

mit persönlichen Werten und Interessen entscheidet zu einem grossen Teil darüber, ob man auf Kurs bleibt. Wer also nur im Fitnesscenter schwitzt, weil das irgendwie dazugehört, wird sich nicht auf Dauer motivieren können. Auch Anregungen von aussen, seien es Ärzte, Lebenspartner oder Arbeitskollegen, haben keine längerfristige Wirkung.

Es ist manchmal schwierig und anstrengend, sich zu den eigenen Bedürfnissen durchzukämpfen, vorbei am Schlick aus unrealistischen Vorstellungen und externen Beeinflussungen. «Aber es kann befreiend sein, einen bestimmten Druck bewusst wegzuschieben», sagt Romana Feldmann. Käff Freitag bestätigt das: «Nein sagen tut gut. Es stärkt das Selbstbewusstsein, wenn man merkt: Hey, jetzt habe ich mir etwas zuliebe getan!»

Während so einem Findungsprozess kann es auch sein, dass Bewegung gar nicht im Fokus steht, sondern eine andere Freizeitbeschäftigung, die Freude macht – Musik, Malerei, was auch immer. Ein gewisses Mass an Bewegung sollten Sie zwar trotzdem in Ihrem Alltag einbauen, aber das kann auch die Vielfalt zur Arbeit, ein Spaziergang zu einem Konzert oder ein Tanzen mit dem Liebsten sein. Freizeit ist eine Verfechterin des Tanzens: «Wir machen das zu Hause jeden Morgen. Es entspannt, man startet ganz anders in den Tag. Und es gibt kein richtig oder falsch, keine Leistungsziele.» Es müssen kei-

## «Es kann befreiend sein, Druck bewusst wegzuschieben.»

ne Schweissperlen tropfen, Fettdropfs schmelzen und Kalorien verfliegen. Hauptsache, Sie haben einen guten Ausgleich zum anstrengenden Berufsleben gefunden.

### Probieren und planen

Wenn Sie sich aber durchaus öfter bewegen möchten, braucht es nach der richtigen Zielbindung die Suche nach der passenden Bewegungsart. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten – je nachdem, ob Sie beim Sport eher das Naturerlebnis suchen, gerne unter Leuten sind oder mit anderen wetteifern. Auch hier nützt es nichts, auf externe Ratschläge zu hören. Nur weil Ihre beste Freundin gerne Squash spielt, wird sich Ihr Herz kaum für die Sportart erwärmen, wenn Ihnen sonst eher ruhige Methoden wie Yoga behagen.

Viele Anbieter offerieren Schnupperkationen, munterem Ausprobieren steht also nichts im Weg. Bei regelmäßiger Schreitscharheit rät Regina Münstermann aber zwingend zu Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, das beuge diversen Beschwerden vor, verringere beispielsweise den Druck auf die Bandscheiben. «Bei Unerfahrenen, die alleine trainieren wollen, empfehle ich angeleitete Trainings, zumindest die ersten paar Mal», sagt Münstermann. Denn die Erklärungen von Apps oder Video-Tutorials können eine persönliche Kontrolle nicht ersetzen. Die Übungen müssen nicht lange dauern, das Motto lautet: Lieber kurz und dafür regelmässig.

Wenn die Zielbindung stimmt und eine angenehme Bewegungsart gefunden ist, dann stehen die Chancen gut, dass Sie auch ein Zeitfenster finden. Alle drei Expertinnen raten dazu, Freizeittermine fix einzuplanen und im Terminkalender zu vermerken. Dann werden sie eher eingehalten als ein geistiges Vorhaben. «Auch eine realistische Planung ist wertvoll», sagt Feldmann. «Wer merkt, dass er abends nach der Heimkehr nicht mehr nach draussen mag, sollte seine Trainings auf den Mittag legen oder direkt nach der Arbeit machen.» Und wer nicht gerne allein sportelt, kann sich verabreden, mit Kollegen oder einem Personal Trainer.

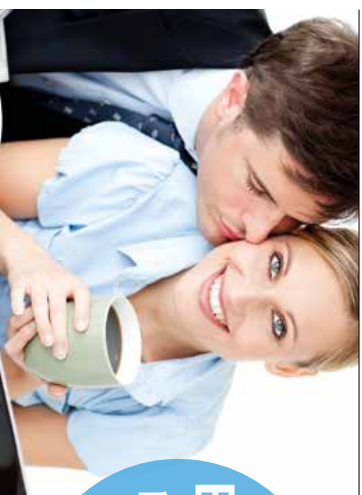


Regina Münstermann – Inhaberin des Fitnessunternehmens Sweatzone.

## «Geglückte Strategien aus dem Sport lassen sich im Beruf anwenden.»

«den Körper zu schockieren», wie es Münstermann nennt. Denn manchmal können Leute, die im Berufsleben ständig überpowern, das auch im Sport gut, obwohl es ihnen schadet. Eine Schulung der Körperwahrnehmung wäre nicht nur in diesem Fall hilfreich. Feldmann sagt: «Körperliche Betätigung und ein engagiertes Berufsleben bereichern sich oft. Zum Beispiel lassen sich geglückte Strategien aus dem Sport im Beruf anwenden und umgekehrt: Ziele setzen, darauf hinarbeiten, Lösungen suchen, sich durchbeissen oder kurzfristig umplanen. Aber manchmal ist der Erfolg im einen Bereich auch eine Belastung für den andern.» Wer sich an allen Fronten zu sehr fordert, hat nur noch Stress statt Spass – und wer will das schon?

Die Laufschiene kreischen noch immer, lauter denn je. Aber nicht mehr im Büro voller Vorfreude auf einen alltäglichen Mittagslauf, der viel nämlich praktisch immer aus – vielleicht weil sie gar nicht so gerne joggt? Jetzt verspüren die Schullehrerinnen den Fröhlichkeit im Zumba, wo Rumpfhüpfen wichtiger ist als Laufrhythmus. ➤



Und BIOTICS-G nicht vergessen!

Burgersystem BIOTICS-G mit lebenden Bakterien- und Heifeul文化ren sowie Mikro Nährstoffen gehört zum Morgen wie das Frühstück. Denn regelmässige Einnahme gibt es Ihnen ein gutes Bauchgefühl. Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Darmschleimhaut bei und die Vitamine B5 und B12 unterstützen die Funktion des Immunsystems. [www.burgerstein-biotics.ch](http://www.burgerstein-biotics.ch)



**Burgerstein BIOTICS**

Tut gut. *Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Bewegung*

# 5 Tipps fürs kurze Energie-tanken

## 1 Körper lockern

Haben Sie ein eigenes Büro? Oder in der Nähe ein Örtchen, wo man kurz allein sein kann? Gut. Dann: Tür zu und den Körper richtig durchschütteln. Sie können zu Musik tanzen oder einfach so herumzappeln, ganz egal. Hauptsache, die Glieder lockern sich. Wenn Sie sich alben vorkommen, macht das nichts – im Gegenteil! Dann müssen sie nämlich schmunzeln oder lachen, und das setzt Glückshormone frei. Solche Lockerungsübungen machen auch im Team Spass. Für ganz stressige Zeiten gibt es die Minimalvariante: Im Stuhl zurücklehnen und nacheinander alle Glieder schütteln, inklusive Kopf. Das dauert wenige Sekunden und kann schon sehr guttun.

## Gegensteuer geben

Am Schreibtisch sitzt man vornehmbeugeugt, das verkürzt den Hüftbeuger und übt Druck aus auf die Organe. Deshalb sollten Sie regelmässig eine konträre Position einnehmen: Zwei Übungen von Regina Münstermann: Aufstehen, Schuhe ausziehen, Zehen in den Boden spreizen, Rückbeuge machen (Hände verschränken, zur Decke strecken, Bauchdecke hochziehen, Blick zu den Händen). Der Nacken ist ebenfalls zu oft gebeugt, nicht nur am Computer, auch beim ständigen Blick aufs Smartphone. Dagegen hilft: Hände hinter den Kopf verschränken, Kinn hochziehen und den Kopf in die Hände pressen, Ellbogen hinter die Schultern drücken, tief in Brust und Bauch atmen.

## Konzentration stärken

Die volle Leistungsfähigkeit hält nicht stundenlang an, zwischendurch braucht der Kopf einfach mal eine Pause. Neben Bewegungsübungen hilft oft ein rasches Gehirn-Workout. Versuchen Sie zum Beispiel, ein Wort rückwärts zu buchstabieren. Oder sie vertauschen in einem Text jeweils zwei Buchstaben miteinander und lesen sich den Text dann laut vor. Sie können einen absurden Reim verlassen oder Ihr liebstes Kinderlied trällern. Was auch immer Sie tun: Es sollte Freude machen und für einen kurzen Moment totale Ablenkung bieten. Falls Sie sonst am Computer arbeiten, ist eine Pause fernab des Bildschirms ratsam, das tut den Augen wohl.

## Luft holen

Unter Anstrengung verkrampfen wir uns automatisch, dann wird die Atmung hektischer und flacher – das gilt nicht nur fürs Sporttreiben, sondern auch im Alltag. Während man beim Sport aber darauf achtet, richtig zu atmen, geht das in anderen Situationen unter: Die gekrümmte Sitzposition am Schreibtisch blockiert zusätzlich die Atemwege. Setzen oder stellen sie sich deshalb mehrmals täglich aufrecht hin und atmen Sie bewusst ein und aus, ganz tief in den Bauch hinein. Manchmal hilft es, die Augen zu schliessen und sich ganz auf die Atmung zu konzentrieren. So kann mehr Sauerstoff einströmen und in den Blutkreislauf eingespeist werden, das gibt Energie!

## Selbstbewusstsein aufbauen

Selbstwertgefühl bei der Arbeit blockieren enorm und sind nicht so leicht auszuräumen. Einige Übungen helfen aber über kleine Zwischentiefs hinweg. Legen Sie sich einen Vorrat an schönen Worten und Komplimenten an, die sie mal bekommen haben – als Klebezettel, im Smartphone, in einem Heften, ganz egal –, und lesen Sie diese regelmässig, am besten sogar laut. Oder zwingen Sie sich mehrmals täglich vor dem Spiegel zu einem breiten Lächeln, das sie für 60 Sekunden beibehalten. Auch wenn es nicht echt ist: Das Gehirn reagiert auf die Gesichtsbewegung und belohnt Sie mit Glücksgefühlen. ★

**1.** HAMMER Premium Black Kick (155cm, 45kg), CHF 179.–, [goharris.ch](http://goharris.ch)

**2.** ADIDAS Scippo Boxing Gloves, CHF 54.–, [goharris.ch](http://goharris.ch)

**3.** UPLA Weekend Bag Jungle, Euro 200, [upla.ch](http://upla.ch)

**4.** 100 Getaways rund um die Welt, Verlag Taschen, Euro 39.99, [taschen.com](http://taschen.com)

**5.** HUNTER Gummistiefel Original, CHF 145.–, [zildando.ch](http://zildando.ch)

**6.** AESOP Redemptio Body Scrub, CHF 37.–, [aessop.com](http://aessop.com)

**7.** RETROUVÉ Intensive Replenishing Facial Moisturizer, CHF 480.–, [ossuvald.ch](http://ossuvald.ch)

**8.** TEAM DR JOSEPH Intense Revitalizing Mask, CHF 36.–, [hammanhuesr.ch](http://hammanhuesr.ch)

**9.** BIOTHERM Body Refirm Anti-Cellulite Oil, ca. CHF 58.–, [biotherm.com](http://biotherm.com)

**10.** OLIVEDA Foot Balm, CHF 36.70, [puresens.ch](http://puresens.ch)

**1.** BIOTHERM BODY REFIRM OIL, [biotherm.com](http://biotherm.com)

**2.** OLIVEDA FOOT BALM, [puresens.ch](http://puresens.ch)

**3.** TEAM DR JOSEPH INTENSE OIL REVITALIZING MASK, [hammanhuesr.ch](http://hammanhuesr.ch)

**4.** RETROUVÉ FACIAL MOISTURIZER, [ossuvald.ch](http://ossuvald.ch)

**5.** AESOP BODY SCRUB, [aessop.com](http://aessop.com)

# FIT FOR FUN