

## „Manager können von Spitzensportlern lernen“

**Der Wirtschafts- und Mentalcoach Günter Spiesberger spricht im wirtschaftszeit.at-Interview über die hohe Arbeitsbelastung von Österreichs Selbständigen und Führungskräften und vergleicht deren Situation mit dem Spitzensport.**



**Günter Spiesberger:** „30 Prozent der geistigen Kapazitäten liegen brach.“

**wz:** Die Selbständigen in Österreich sind besonders fleißig und arbeiten im Schnitt 52 Stunden pro Woche, wie aus der Arbeitsmarktstatistik hervorgeht. Sie kritisieren diese Zustände. Wieso?

**Spiesberger:** Weil der hohe Aufwand nicht mit einem entsprechend hohen Output einhergeht. Viele Manager leben im Irrglauben, sie könnten 30 Prozent mehr Leistung erzielen, wenn sie um 30 Prozent länger arbeiten. Das stimmt nicht, weil mittel- und langfristige Faktoren wie die nachlassende Konzentration und gesundheitliche Schäden nicht bedacht werden. Zu lange Arbeitszeiten machen krank, da sind sich die Mediziner und Experten einig. Die Lebensqualität sinkt, im Extremfall ist sogar ein Burnout-Syndrom zu befürchten – das darf man nicht auf die leichte Schulter nehmen.

**wz:** Ihre Gegenstrategie?

**Spiesberger:** Auch wenn die Papierstapel auf dem Schreibtisch noch so hoch werden, bin ich gegen neue Arbeitsstunden-Weltrekorde. Die Führungskräfte unserer Wirtschaft sollten lieber versuchen, ihre Effizienz bei acht Arbeitsstunden zu erhöhen. Mindestens ein Drittel der geistigen Kapazitäten liegt brach, weil der heutige Mensch wie eine wahre Energieverbrennungsmaschine funktioniert. Unterschwellige Ängste wie der Verlust des Arbeitsplatzes, finanzielle Befürchtungen, interne Hierarchie-Probleme und soziale Ängste spielen eine Rolle. Auch berufliche Zwänge, Stress und Druck sind keine guten Wegbegleiter. Wenn man versteht, wie der moderne Mensch aufgebaut ist und welche Rolle unser Unterbewusstsein spielt, kann man die eigene Effizienz entscheidend erhöhen. Dabei ist es wichtig, die Ziele zu visualisieren und an ähnliche Situationen und Aufgaben in der Vergangenheit zu denken, die man erfolgreich gemeistert hat. Das erzeugt ein gutes Gefühl, und das ist genau das, wovon die Spitzensportler immer sprechen: eine gute mentale Verfassung. Negative Gefühle und Zweifel sollen nicht verdrängt werden, weil das schlicht und einfach nicht klappt. Man soll sich vielmehr ganz bewusst an erfolgreiche Aktionen erinnern und sich vor Augen halten, wie man anstehende Aufgaben meistern kann. Genau wie der Ski-Abfahrtsläufer das Rennen vor dem Start im Kopf durchgeht, kann auch der Manager seine Ziele visualisieren, das lässt sich trainieren.

**wz:** Apropos Ski-Abfahrtsläufer: Sie haben unter anderen die Doppelolympiasiegerin Michaela Dorfmeister gecoacht. Wo sehen Sie die Parallelen zwischen Spitzensport und Big Business?

**Spiesberger:** Es gibt zahlreiche Parallelen: In beiden Bereichen geht es darum, mit Stresssituationen umzugehen und Top-Leistungen abzuliefern, wenn es um die Wurst geht. Im Sport ist mentales Training eine Selbstverständlichkeit, auch in der Wirtschaft verlassen sich immer mehr Führungskräfte auf Coaching-Unterstützung. Viele Wirtschaftstreibende könnten vom Spitzensport aber noch einiges lernen: Zum Beispiel ist jedem Athleten und jedem Betreuer klar, dass nach intensiven Trainingswochen und Wettkämpfen Erholungsphasen erforderlich sind. Nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. In der Wirtschaft scheint das die Wenigsten zu interessieren, da wird geschuftet und geschuftet und geschuftet. Nicht nur auf Kosten der Gesundheit, sondern auch auf Kosten der Effektivität. Anstatt mit dem Kopf durch die Wand zu wollen, wäre Leichtigkeit gefragt.

**wz:** Danke für das Gespräch!