

So erhalten Sie Arbeitsfähigkeit, Arbeitsfreude und Arbeitsplatz

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Jugendfreund von Weltklasse-Torhüter Oliver Kahn. Olli feiert seinen 30. Geburtstag und Sie als «dienstältester» Freund sind sein Ehrengast. Während des Abendessens nimmt Olli Sie zur Seite, um ein persönliches Thema anzusprechen: «Es geht um den Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit. Ich habe noch fünf bis sieben Jahre in der Weltklasse vor mir. Was ist aus deiner Sicht als HR-Profi die optimale Strategie zum Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit?»

Liebe Leserinnen, liebe Leser: Was würden Sie Ihrem Freund Olli Kahn raten? Ich könnte mir vorstellen, dass Ihnen schnell einige Spontanideen einfallen wie zum Beispiel:

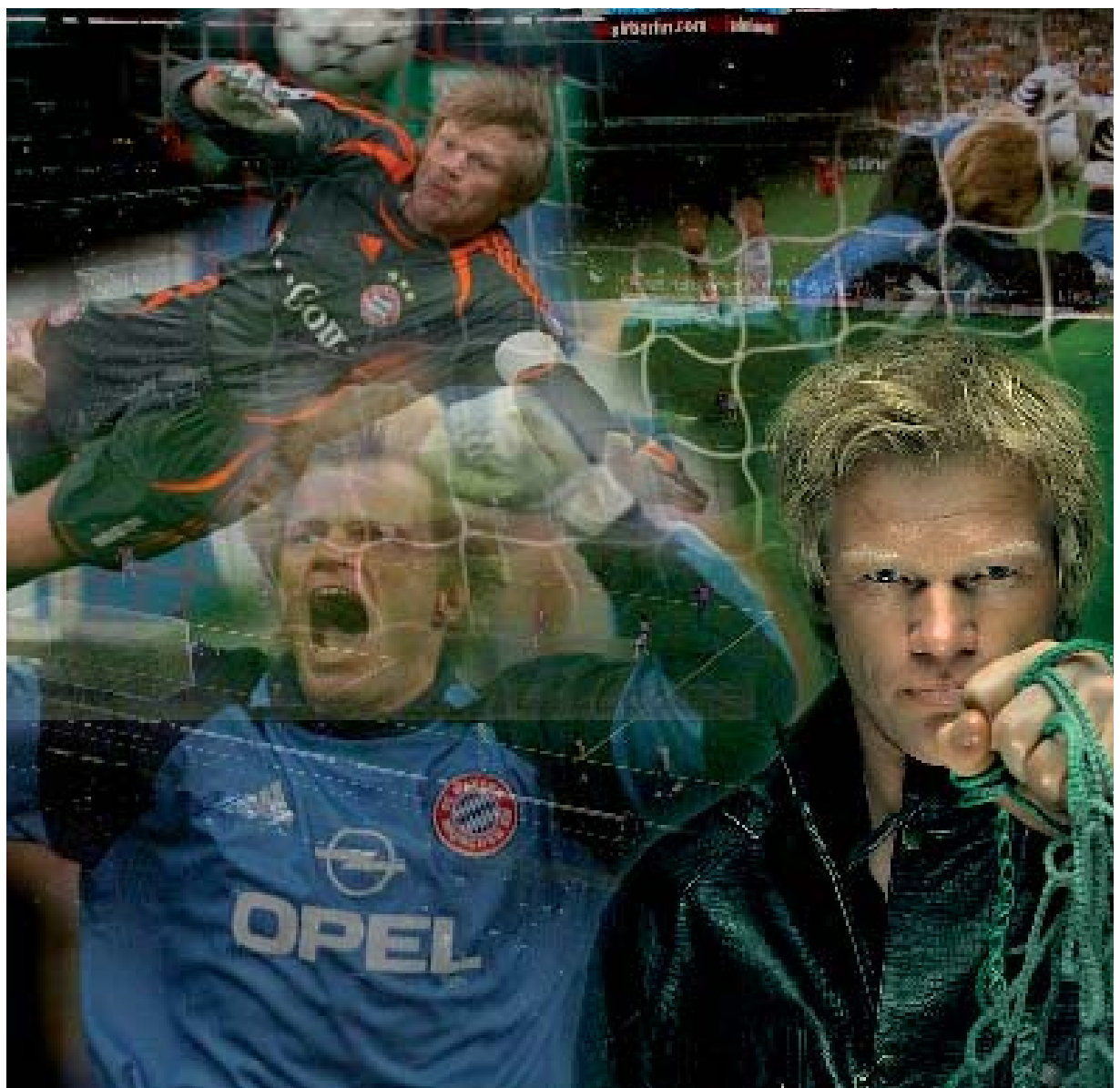
- Deine Gesundheit ist dein Fundament, dein grösstes Kapital und deshalb der erste Schlüsselfaktor.
- Der zweite ist Energiemanagement: Du kannst so gesund sein, wie du willst – wenn deine Energie und dein Biss nicht mehr ausreichen, um es mit dem hungrigen Nachwuchs aufzunehmen, schützt dich deine Erfahrung nur kurzfristig und dann bist du weg vom Fenster.
- Professionalität im Training: Je älter du wirst, umso wichtiger wird Trainingspräzision: Der Nachwuchs mag «Abkürzungen» im Trainingsplan mit jugendlicher Erholungsfähigkeit ausgleichen können – für dich ist entscheidend, deinen Erfahrungs- und Bewusstseinsvorsprung einzusetzen, um das Optimum aus jeder Übung zu holen.
- Wettkampfperformance: Als Torwart bist du immer nur so gut wie dein letztes Spiel: Der Nachwuchs mag mit zitternden Nerven zur EM fahren, aber du kannst mit deiner Erfahrung von 100+x Länderspielen dafür sorgen, dass die Schmetterlinge in deinem Bauch «Formation» fliegen.
- Lebenslange Lernbereitschaft: Wenn die Elite der Champions League umstellt von Defensiv- auf Angriffsfussball, dann musst du der Erste sein, der die neuen Strategien durchschaut. Denk an das Karriereende von «Otto Rehakles»!

Vielleicht – wenn Sie ein richtig guter Freund von Olli sind – antworten Sie nicht nur auf seine Frage, sondern weiten den Horizont mit einer Gegenfrage aus: «Olli, warum ist dir der Erhalt deiner Arbeitsfähigkeit so wichtig?»



Der Autor

Alexander Christiani ist Trainer der deutschen Bundestrainer und persönlicher Erfolgscoach von Unternehmern und Topmanagern. Er ist Geschäftsführer der Christiani Consulting KG in Köln und Autor diverser Managementbücher.



«Erstens weil ich meinen Job behalten will und zweitens weil ich weiterhin mit Fun Fussball spielen will!» Anders ausgedrückt: Der Erhalt der Arbeitsfähigkeit ist – und da dürfte Olli Kahn kein Einzelfall sein – Mittel zum Zweck der Erhaltung von Arbeitsplatz und Lebensfreude.

Vielleicht fragen Sie sich, inwieweit Strategien zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit eines Weltklasseathleten für Otto Normalverbraucher von Bedeutung sind.

Nach meiner Coachingerfahrung fungiert Spitzensport oft als Mikrokosmos unseres Lebens. Er bildet die Gesetzmässigkeit dessen, was funktioniert und was nicht, oft so klar und deutlich ab, dass wir trotz der vielen Bäume wieder den Wald sehen können. Lassen Sie uns also schauen, ob und welche Strategieparallelen zwischen Topathleten

und normalen «Arbeitnehmern» bestehen und wo wir gegebenenfalls modifizieren müssen.

Gesundheit

«Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts», so lautet die pointierte Formulierung des deutschen Philosophen Arthur Schopenhauer. Ob Sie dieser Zuspitzung im Bonmot folgen oder nicht – dass unsere (körperliche und geistige) Gesundheit das Fundament für den langfristigen Erhalt unsere Arbeitsfähigkeit ist, wird kaum jemand bestreiten. Wenn es jedoch darum geht, dieser Einsicht Taten folgen zu lassen, dann trennt sich die Spreu vom Weizen.

Hier einige Profitipps für Ihr Gesundheitsfundament:

- Chronische Übermüdung ist im gehobenen Management immer noch an der Tagesordnung: Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie zu jenen gehören, die ausgeschlafen in den Tag starten. Kaum etwas trägt so entscheidend zu unserer Lebensqualität und Gesundheit bei wie ausreichend Schlaf.
- Stress am Arbeitsplatz ist für viele von uns unvermeidbar. Sich darüber zu echauffieren, bringt kaum etwas. Produktiv ist es dagegen, ins eigene Belastbarkeitsmanagement zu investieren: Wer zwei Mal täglich 20 Minuten meditiert, Yoga oder autogenes

Alte Hasen glauben oft, ihre Verdienste in der Vergangenheit gäben ihnen die Erlaubnis, sich grosszügig Ausnahmen von den Regeln zu genehmigen

Training betreibt, kann seine Stressbelastbarkeit in wenigen Monaten so steigern, dass ihn der übliche Alltagsstress nicht mehr aus der Ruhe bringt.

- Chronische Krankheiten: In die Kategorie nicht immer praktizierter Selbstverständlichkeiten gehören auch Themen wie Gewichtsreduzierung, Ausdauersport oder gesunde Ernährung: Biologen und Mediziner wissen, dass unser Körper bis zu 70 Prozent Einbusse seiner Vitalkapazitäten hinnimmt, bis er mit Schmerzen oder anderen Symptomen auf das Defizit aufmerksam macht: Wer also wartet, bis sein Körper sich beschwert, hat oft schon erhebliche Einbusse seiner Arbeitsfähigkeit zu verzeichnen. Betreiben Sie deshalb Gesundheitsprophylaxe.

Das Ziel, 30 Jahre lang körperlich 30 Jahre alt zu bleiben, weist in die richtige Richtung.

Energiemanagement

Einer der am meisten übersehenen Faktoren beim Erhalt unsere Arbeitsfähigkeit ist systematisches Energiemanagement.

Von Konzentrationsfehlern über geringe Produktivität nachmittags bis hin zur chronischen Müdigkeit am Feierabend oder Wochenende: Die Liste der Indikatoren, die unsere Energiedefizite anzeigen, ist lang. Oft kurieren wir hier an Symptomen, anstatt Ursachen zu beseitigen: Disziplin oder schlechtes Zeitmanagement ist eben nicht das Problem, wenn uns schlicht die Energie fehlt, um in Flow zu kommen.

Techniken wie Tai Chi, die das Balancieren unserer Energie direkt adressieren, oder auch Methoden der neuen Energiepsychologie wie die Technik der Emotionalen Freiheit

(EFT) oder die so genannte PSYCH-K-Methode, können hier eine erhebliche Verbesserung der Arbeits- und Lebensqualität bewirken.

Trainings- oder Arbeitsprofessionalität

Was im Sport Trainingsethik heisst, lässt sich in der Businesswelt problemlos als Arbeitsethik beschreiben: Trainer kennen hier ihre Pappenheimer genauso wie Führungskräfte. Gerade alte Hasen glauben oft, ihre Verdienste in der Vergangenheit gäben ihnen die Erlaubnis, sich grosszügig Ausnahmen von den Regeln zu genehmigen, die für alle gelten.

So verständlich diese freizeitorientierte Schonhaltung auch sein mag (und auch wenn sie eine Zeitlang kaschiert werden kann): Chefs wissen langfristig, wer für seinen Job noch brennt und wer nicht. Eine professionelle Arbeitseinstellung ist deshalb eine Schlüsselinvestition, wenn es neben der Arbeitsfähigkeit auch um den Erhalt des Arbeitsplatzes geht.

Performance

Ein Punkt, der mir gerade bei älteren Managern und Verkäufern immer wieder ins Auge springt, ist die Bereitschaft, eigene Leistungsdefizite zu rationalisieren und nach Hinweisen auf geänderte Märkte, neue Zielgruppen, geringere Kaufkraft oder hohe Arbeitslosigkeit zu adressieren.

Typisch ist hier etwa der Verkäufer, der sich über Jahre einen Bestand aufgebaut hat, der ihm ein gutes Einkommen sichert, und seit Jahren im Bereich Neukunden-Akquisition weit hinten rangiert.

«Wer rastet, der rostet», sagt der Volksmund und wer glaubt, er brauche sich nicht mehr um neue Software oder ein neues Beratungsprozedere zu kümmern, der beginnt seine Arbeitsfähigkeit zu gefährden. Vorbild ist da für mich der Topverkäufer eines Markenherstellers, der letztes Jahr mit 65 Jahren in Rente ging: Er war nicht nur in den 30 Jahren Existenz des «Top-Verkäufer»-Clubs jedes Jahr Mitglied mit seiner Topleistung, sondern gewann im letzten Jahr seiner Tätigkeit diesen Wettbewerb mit dem grössten Vorsprung, den er je erzielt hat.

Hüten Sie sich also vor der Scheinlogik, weitere Topleistungen nicht zu benötigen: Wer als Grossvater mit den Enkeln Tischtennis spielt und schon vorher langatmig erklärt, warum er nicht mehr zu gewinnen braucht, der baut sich ein Wahrnehmungsgefängnis, in dem oft die Spielfreude verloren geht.

Permanente Weiterbildungsbereitschaft

Dass permanentes Lernen in der sich ständig wandelnden Welt ein Schlüsselfaktor unserer



Anpassungsfähigkeit und damit auch unserer Arbeitsfähigkeit ist, wird kaum jemand bestreiten.

Weit weniger bekannt ist jedoch, dass ein permanentes mentales Update der eigenen Festplatte einer der besten Jungbrunnen ist, den Anti-Aging-Wissenschaftler bis dato ent-

Ein Topverkäufer gewann im letzten Jahr seiner Tätigkeit mit 65 Jahren einen Wettbewerb mit dem grössten Vorsprung, den er je erzielt hat

deckt haben. Wir alle kennen Beispiele für den 67-jährigen Pensionär, der in den zwei Jahren seines Rentnerdaseins äusserlich um zehn Jahre gealtert ist, weil er nicht mehr gefordert wurde.

Je mehr unsere Wissenschaftler über die Plastizität des alternden Gehirns in Erfahrung bringen, umso klarer erkennbar wird das Naturgesetz:

«Use it or lose it»

Arbeitsfähigkeit, Arbeitsfreude und der Erhalt des eigenen Arbeitsplatzes sind untrennbar miteinander verbunden. Wer aus (durchaus egoistischem) «Spas an der Freude» seine Gesundheit, Energie und Lebensqualität optimiert, um mit professioneller Arbeitsethik gute Ergebnisse zu erbringen, braucht sich um seine Arbeitsfähigkeit genauso wenig zu sorgen wie um seinen Arbeitsplatz!

Alexander Christiani