

INTERVIEW DES MONATS



© Markus Daniel Weber

Was kann ich von Leistungssportlern lernen, wenn mir die moderne Arbeitswelt über den Kopf wächst? // Wie man

„auf Knopfdruck“ fit ist, ständig neu lernt und sich optimiert. //

ZUR PERSON

Markus Daniel Weber

Beim Extremsport und im Hubschrauber, bei der Stille-Meditation und auf dem Kilimandscharo: Markus Daniel Weber (Jahrgang 1965) ist fasziniert und inspiriert von dem Spiel mit den eigenen mentalen und körperlichen Grenzen. Das zieht sich durch sein gesamtes bewegtes Leben. Längst hat sich der ursprüngliche Kaufmann, Sportlehrer und staatlich geprüfte Skilehrer sowie ehemalige Leistungssportler als Moderator, Trainer und Speaker etabliert. Der Gründer und Geschäftsführer der V.I.T. GmbH hat schon früh erkannt, dass die richtige Balance von Körper und Geist aus Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitern echte Gewinner macht. Weber ist mehrfacher Finisher der Transalp und der Vattenfall Cycloclassics in Hamburg sowie des LBS Mountainbike Radmarathons in Albstadt und stellt sich immer wieder neuen Herausforderungen. Unter anderem erfüllte er sich zum 50. Geburtstag einen Lebenstraum – die Besteigung des Kilimandscharo. Wie lassen sich solche Lebensziele und Träume verwirklichen? Wie ist ein stressfreies, vitales Leben möglich? Diese Fragen beschäftigen ihn beruflich wie privat.

Fahrschule: Was ist in der Arbeitswelt von heute anders als vor 30 Jahren?

Markus Daniel Weber: Wir sind viel vernetzter und digitaler. Wir haben immer mehr technische Hilfsmittel im Einsatz, dadurch geht alles schneller und dadurch sind natürlich die Erwartungen an die Geschwindigkeit höher als vor 30 Jahren. Ein Begriff, der in diesem Zusammenhang gerne verwendet wird, ist „VUCA-Welt“. Dieser Begriff kommt aus dem amerikanischen Militär und setzt sich zusammen aus den Begriffen Volatilität, Ungewissheit, Komplexität (eng.: complexity) und Ambiguität. VUCA beschreibt eine Welt, die charakterisiert ist von permanenten, schnellen und extremen Schwankungen, die wenig vor-

hersehbar, dafür unglaublich komplex und mehrdeutig sind. In diesem Spielfeld befinden wir uns – und da stoßen wir schnell an unsere psychischen und physischen Grenzen.

Was müssen speziell Fahrschulen beachten, um in dieser „VUCA-Welt“ zu bestehen?

Die große Herausforderung für Fahrschulen wird sein, wie es in der Zukunft weiter geht. Was ist zum Beispiel mit autonomen Autos geplant? Im außerstädtischen Bereich können diese recht schnell Realität werden. Eine Fahrschule muss deshalb schauen: Wie kann ich in dieser Welt geschäftlich überleben? Wo ist mein sogenannter USP, also mein Alleinstellungsmerkmal? Wichtig ist, sich attraktiv zu machen. Trendige Elektroautos haben hier eine große Anziehungskraft auf Fahrschüler. Außerdem: Sollten Fahrlehrer wegkommen von der „reinen Lehre“? Und zum Beispiel Berater für Mobilität werden? Fahrlehrer könnten sich in diesem Bereich fortbilden und so auf die „VUCA-Welt“ reagieren. Das Berufsbild könnte neu überdacht werden.

Das klingt anspruchsvoll. Hilft da vielleicht ein Blick in den Leistungssport?

Wichtig ist vor allem mentale Stärke: Egal, was für Bedingungen herrschen, Spitzensportler geben niemals auf und rufen ihre besten Leistungen nach Bedarf ab. Sie lernen ständig neu und sind bereit, sich zu optimieren. Da kann man viel für das eigene Berufsleben daraus ziehen. Vom Sport lernt man außerdem, sich immer wieder Ziele zu setzen, zum Beispiel die Olympia-Teilnahme.

// BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN. DA MÜSSEN SICH PRIORITÄTEN VERSCHIEBEN //

Wenn ich mir dann so ein Ziel im Beruf definiere und immer wieder zwischendurch Teilziele erreiche, habe ich größere Chancen, erfolgreich zu sein, als wenn ich das nicht tue. Wie kann dieses Ziel für meine Fahrschule lauten – in den kommenden drei bis fünf Jahren? Habe ich das definiert, muss ich mich schlau machen, neu lernen und die bestehenden Prozesse optimieren.

Ein Beispiel aus dem Skisport: Wenn Felix Neureuther seine Slalom-Technik verbessern will, dann trainiert er nicht nur seine Fahrtechnik, sondern zeitgleich auch andere Regionen des Gehirns, die nicht für die Motorik zuständig sind. Er lässt sich auf der Slackline von seinem Trainer Bälle zuwerfen und ruft so neue Bewegungen ab, um schließlich herauszufinden: Wie schnell ist sein Gehirn bereit, sich auf die neue Lage einzustellen? Neue Situationen annehmen, ständig lernen, sich zu optimieren und „auf Knopfdruck“ präsent sein – genau da hilft der Blick in den Leistungssport.

Spitzenleistungen auf Knopfdruck abrufen – ist das für „Normalos“ so einfach?

Da braucht es Selbstwirksamkeit – ich habe Einfluss auf das gewünschte Ergebnis – und Selbstberuhigung – ich kümmere mich um mich, wenn ich unter Stress gerate. Achtsamkeitsübungen sind dabei besonders

wichtig. Ich orientiere mich „nach innen“ und lasse die Außenwelt erst einmal so wie sie ist. Im Sport kann das heißen: Ich muss im Rennen die Zuschauer oder Stürze anderer Skifahrer ausblenden. Das lässt sich mit Atemübungen gut und schnell regulieren, eben „auf Knopfdruck“. Ich baue durch ruhiges Atmen Stresshormone ab und werde gelassener. Kleine Übungen können auch einen unglaublichen Effekt haben: Eine fünf bis sieben Sekunden dauernde Kontraktion aller Muskeln im Körper und deren anschließende Entspannung haben schon messbaren Erfolg, das wurde in Studien nachgewiesen. Man nennt das progressive Muskelrelaxation. Gut eignet sich dafür die „Quasimodo-Übung“, die man auch im Sitzen machen kann: Angefangen von den Füßen geht man nach oben, spannt alle Muskeln an und entspannt diese dann alle auf einmal mit tiefem Ausatmen. Das Ganze noch mal wiederholen. Anschließend ist der Körper weniger angespannt als vorher und alle Sinne sind wunderbar aufmerksam. Die Übung heißt übrigens so, weil die Romanfigur Quasimodo mit seinem gekrümmten Körper für mich das Sinnbild für die totale Anspannung darstellt.

Und wenn ich für so etwas im Alltag einfach keine Zeit habe?

Keine Zeit ist eine Lebenslüge. Ehrlicher wäre doch: Es ist mir nicht wichtig! Denn für die wirklich wichtigen Dinge habe ich immer Zeit. Ein Beispiel: Ich erleide einen Bandscheibenvorfall. Dann investiere ich plötzlich viel Zeit, um mir wieder selbst die Schnürsenkel binden zu können. Schnell werden da drei Stunden pro Woche daraus, um den Bandscheibenvorfall zu kurieren. Das ist doch ein klares Zeichen: Der Leidensdruck ist jetzt so hoch, jetzt nehme ich mir eben die Zeit. Aber davor hieß es: Ich habe keine. Es geht um die Gesamtpflege unserer Körper. Bewegung ist das beste Medikament, das bestätigen Studien immer wieder. Experten haben festgestellt, dass das Gehirn nicht nur durch Gedächtnistraining trainiert werden kann, sondern auch durch stramme Spaziergänge – die reichen da schon. Wir müssen die Leute deswegen mehr in Bewegung bringen. Da müssen sich einfach die Prioritäten verschieben.

Thomas Cyganek



Das Gehirn neu „justieren“: Felix Neureuther trainiert auf der Slackline