



Mensch bleiben

Wie man Business Trips entschleunigt

Langstreckenflüge in der Economy Class, wenig Zeit, um den Jetlag zu verdauen und Meetings mit Menschen aus einem fremden Kulturkreis: Keine Frage, Geschäftsreisen können ziemlich anstrengend sein. Selbst wenn man im eigenen Land unterwegs ist, steigt der Adrenalinspiegel gern mal an – Verspätungen bei Flieger und Bahn, eng gesteckte Zeitpläne und eine instabile Internetverbindung sind Begleiterscheinungen, die den Business-Trip erschweren und das Wohlbefinden des Reisenden beeinträchtigen können. Ist der Stress-Level hoch, steigt die empfundene Belastung mit der Anzahl der Reisen – dauerhafte Störungen der Work-Life-Balance

können die Folge sein, ebenso Einbußen bei der Produktivität im Job und nicht selten ernstzunehmende gesundheitliche Probleme.

Bevor es so weit kommt, sollten wir unter allen Umständen die Reißleine ziehen – kein Job der Welt ist es wert, die Gesundheit zu opfern. Was nicht heißt, dass wir allen zur Kündigung raten, die sich auf ihren Dienstreisen gestresst fühlen. Es heißt aber sehr wohl, dass wir bereit sein sollten zur Veränderung: Ob wir die Umstände angehen, unter denen wir leiden, die Art und Weise, wie wir auf diese reagieren, oder aber unsere Grundeinstellung, die maßgeblich darüber bestimmt, was wir als belastend empfinden und was nicht –

Tatsache ist, dass wir selbst aktiv werden müssen, wenn Unzufriedenheit und Erschöpfung überhandnehmen und die Situation so belastend wird, dass sie uns nachhaltig schadet.

Was im Einzelnen zu tun ist, das erfahren Sie von unseren Experten, die wir zum Thema befragt haben und die Ihnen auf den folgenden Seiten mit Rat, Tat und handfesten Tipps zur Seite stehen. Die Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, der Stressfalle zu entkommen, Druck aus Ihrem Alltag zu nehmen und Mensch zu bleiben auf Ihren Reisen. Damit Sie sich im Flieger künftig entspannt zurücklehnen können – und mehr Glückshormone ausschütten als Adrenalin. sg

Alles Strapaze, oder was?

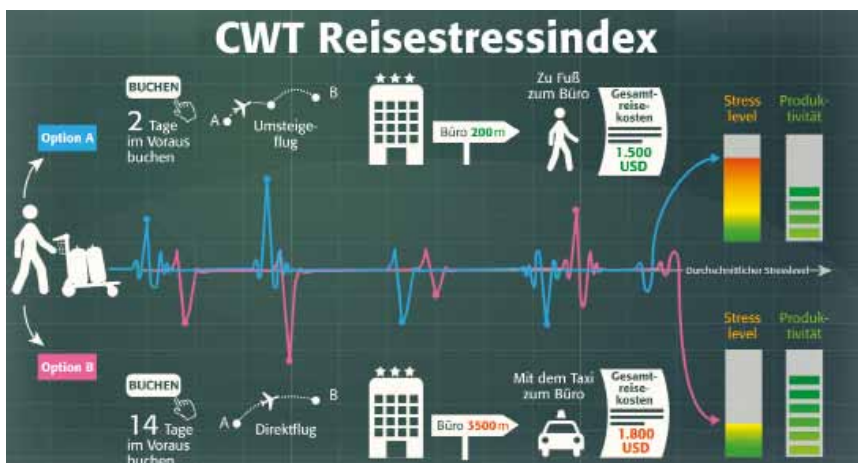
Zeitverlust, unangenehme Überraschungen und die Unterbrechung der Alltagsroutine – die meistbeklagten Störfaktoren für Business Traveller

Das Thema „Stress auf Geschäftsreisen“ Brisanz hat, erkennt man schon daran, dass die Zahl aktueller Umfragen und Erhebungen zur Belastung von Mitarbeitern auf Business Trips stetig wächst. So vergeht kein Jahr, in dem nicht Unternehmen und Verbände Betroffene zum Thema befragen – das wirtschaftliche Interesse ist groß. Geht es doch nicht nur um das Wohl reisender Mitarbeiter, sondern auch um deren Produktivität bzw. krankheitsbedingte Fehlzeiten. Eine aktuelle Umfrage der CWT Solutions Group, unabhängiges Beratungsunternehmen von Carlson Wagonlit Travel (CWT),

analysiert Stressfaktoren auf Geschäftsreisen, um den messbaren Kosten einer Reise (Flug, Hotel) die durch Stress entstehenden, verdeckten Kosten (Produktivitätsverlust) gegenüberstellen zu können. Vincent Lebonetel, Europa-Chef der CWT Solutions Group: „Die Unternehmen bezahlen ihre Mitarbeiter fürs Geschäftemachen, nicht fürs Reisen. Deshalb sind ihre Aktivitäten klar aufs Business fokussiert.“ Dabei könnten die verdeckten Kosten um ein Vielfaches höher liegen als die Einsparungen bei den einzelnen Reisebausteinen, weiß Lebonetel. Noch scheint sich diese Erkenntnis nicht zur Gänze durchgesetzt

zu haben: Die Geschäftsreiseanalyse 2012 des Verbands Deutsches Reise-management (VDR) ergab, dass vier von fünf Travelmanagern mindestens zehn Prozent bei den direkten Geschäftsreisekosten einsparen, Economy als Buchungsklasse (nahezu unabhängig vom Ziel) dominiert und auch bei den Hotelkategorien gern zugunsten von 3- und 4-Sterne-Häusern entschieden werde (87 Prozent). Außerdem würden immer mehr Reisen auf immer weniger Schultern verteilt – nur jeder Vierte reise jährlich mindestens einmal, 2005 war es noch jeder Dritte – sowie möglichst auf einen Tag begrenzt: Mit 54 Prozent war der Anteil der Reisen ohne Übernachtung noch nie so hoch.

Dass Geschäftsreisende den unterwegs entstehenden Stress abhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität und Position unterschiedlich wahrnehmen, dürfte dabei wenig überraschen: So ergab die Umfrage von CWT (siehe oben), dass die Belastung mit steigendem Alter und zunehmender Reisehäufigkeit ansteigt. Außerdem litten Frauen stärker als Männer und Mitarbeiter in höheren Positionen stärker als Kollegen, die im Ranking weiter unten stehen.





Vincent Lebunetel, Europa-Chef der CWT Solutions Group

„Als Auslöser für belastende Momente auf Reisen rangieren Gepäckverlust und eine fehlende Verbindung ins Internet ganz oben.“

Als Auslöser für belastende Momente auf Reisen rangierten dabei Gepäckverlust und eine fehlende Verbindung ins Internet ganz oben auf der Negativliste der 6.000 Befragten aus neun international operierenden Unternehmen – dicht gefolgt vom Fliegen in der Economy Class auf Langstreckenflügen sowie Flugverspätungen.

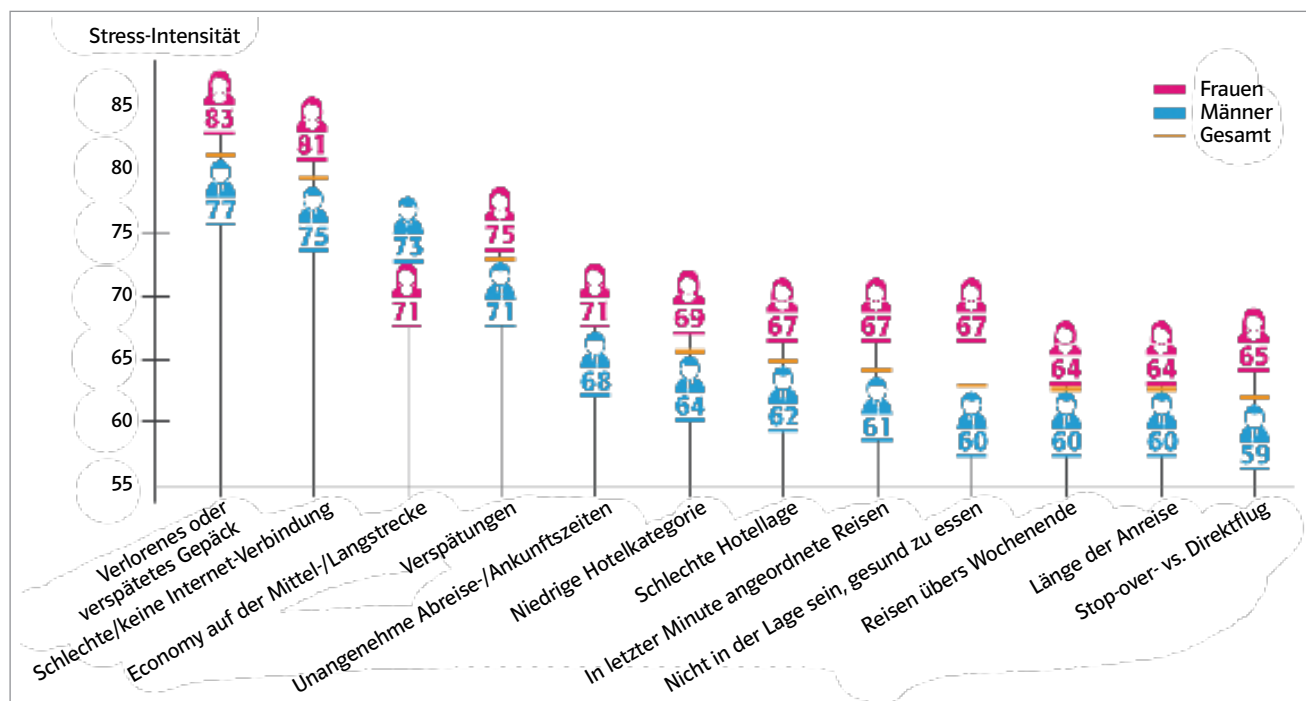
Die ermittelten Stress-Ursachen lassen sich dabei in drei Hauptkategorien einteilen:

1. Zeitverlust (Situationen, in denen es schwer oder unmöglich ist, zu arbeiten – zum Beispiel in der Economy Class auf der Langstrecke)
2. Unvorhergesehene Ereignisse (z. B. verlorenes oder verspätetes Gepäck)
3. Beeinträchtigung der Alltagsroutine Gerade für deutsche Business Traveller, die im Allgemeinen nicht so leicht aus der Bahn zu werfen seien wie ihre internationalen Kollegen (ihr Stress-Empfinden liegt laut Studie drei Punkte unter dem Gesamtdurchschnitt), spiele der Faktor „verlorene Zeit“ eine maßgebliche Rolle. Keine Direktflüge zu bekommen oder auf der Langstrecke in der Economy Class sitzen zu müssen, stresse deutsche Mitarbeiter

am meisten. Dafür seien diese resistenter gegenüber langen Arbeitszeiten vor Ort. Außerdem bereite es ihnen keine Probleme, ohne ihre Muttersprache auskommen zu müssen: 98 Prozent der Befragten sprachen zwei Sprachen und mehr – im Gegenteil etwa zu den Befragten aus den USA, die einen Aufenthalt im nicht englischsprachigen Ausland als überdurchschnittlich belastend empfänden.

Auch wenn es zwischen den Nationalitäten kleine Abweichungen gebe, sei die Kernbotschaft der Studie doch allgemeingültig: „Dem Wohlbefinden der Mitarbeiter auf Reisen muss Sorge

getragen werden“, sagt CWT-Europa-Chef Lebunetel, „als wichtiger Bestandteil der Fürsorgepflicht von Unternehmen“. Was nicht heiße, alle Mitarbeiter in der Business Class reisen zu lassen – das sei wirtschaftlich nicht vertretbar. Aber: „Wir empfehlen den Unternehmen, ihren Mitarbeiter alles Machbare an Komfort zu ermöglichen: sie mit dem passenden Equipment auszustatten, außerdem Dinge wie Preferred Check-in, Zugang zu Airport Lounges usw. zu regeln“. Damit werde der wichtigste Stressfaktor „verlorene Zeit“ entkräftet und das Reisen insgesamt erleichtert.



Grafiken: CWT Solutions Group



Fünf Fragen an Dirk Gedom

„Wer am falschen Ende spart, setzt einiges aufs Spiel!“

Der Präsident des Verbands Deutsches Reisemanagement (VDR) und Chef des Travel Managements bei der SAP über den Spagat zwischen Sparzwang und Reisekomfort

Herr Gedom, Sie wissen aus der Praxis, wie sehr die Unternehmen bei Geschäftsreisen den Rotstift angesetzt haben in den vergangenen Jahren. Wie wirkt sich das auf den Alltag der reisenden Mitarbeiter aus?

Obwohl die Krise weit in die Vergangenheit gerückt zu sein scheint und die Zahl der betrieblich bedingten Reisen auch wieder kräftig gestiegen ist – der Druck auf die Travel-Manager in den Unternehmen hat nicht nachgelassen. Eher im Gegenteil. Das in den Krisenjahren entstandene Kostenbewusstsein setzt sich fort – das hat die aktuelle VDR-Geschäftsreiseanalyse gezeigt.

Die Belastung der reisenden Mitarbeiter wächst, Effektivität und Produktivität müssen zwangsläufig sinken. Wird dieser Zusammenhang bei den Unternehmen berücksichtigt?

Selbstverständlich waren die vergangenen Jahre in vielen Unternehmen schwierig. Aber wenn es von der Geschäftsleitung richtig kommuniziert wird, zeigen die Arbeitnehmer Verständnis für verschärfte Reisebedingungen. Wenn es aufwärtsgeht, müssen die Zügel aber auch wieder gelockert werden. Mittlerweile stehen Geschäftsreisen in vielen Firmen erneut auf dem Plan – und das ist aus unternehmerischer Sicht wirklich sinnvoll. Schließlich tragen sie maßgeblich dazu bei, geschäftliche Beziehungen zu entwickeln, sie zu festigen und Erlöse zu steigern. Ist der Business Traveller ausgeschlafen und hat sich auf das Meeting vorbereitet, wirkt sich das direkt auf die Geschäftsbeziehung aus. Wer am falschen Ende spart, setzt das aufs Spiel.

Wie gehen Sie als Travel-Manager mit dieser Problematik um?

Gerade in Zeiten, in denen Burn-out zum Massenphänomen wird, ist es wichtig, Dienstreisen optimal zu planen. Um Stressfaktoren möglichst gering zu halten, müssen Geschäftsreiseverantwortliche betrieblich bedingte Mobilität in ein Gleichgewicht von Kosten und Komfort bringen. Möglich ist zum Beispiel eine Entzerrung der Dienstreise auf zwei Tage und die Zusammenlegung von mehreren Terminen. Das spart bestenfalls noch Kosten, denn eine erneute Anreise kann vermieden werden.

Eine aktuelle Studie der CWT Solutions Group hat ergeben, dass Geschäftsreisende Faktoren wie „verlorene Zeit“, „unvor-

hersehbare Ereignisse“ und die „Unterbrechung der Alltagsroutine“ als besonders belastend empfinden. Werden diese Ergebnisse von den Unternehmen wahrgenommen – und wenn ja, wie wird darauf im Einzelnen reagiert?

Der „Return on Invest“ einer Dienstreise ist um einiges höher, wenn die An- und Abreisezeit zum Arbeiten genutzt werden kann. Das ist mittlerweile in den Köpfen der Travel-Manager und CFOs angekommen. Deshalb werden auf der Langstrecke auch wieder Business- oder Zwischenklassen wie Premium Economy genehmigt. Unvorhergesehene Ereignisse sind zwar oft nicht zu vermeiden, Unternehmen müssen trotzdem Lösungen bzw. entsprechende Services bereitstellen. Es ist immens wichtig, dass ein Reisender seine Ansprechpartner für Notfälle kennt bzw. eine zentrale Anlaufstelle hat, einen sogenannten End-to-end-Support. Wichtig sind zeit-

zonenunabhängige und schnelle Erreichbarkeit sowie kompetente Hilfe. Dass man während einer Geschäftsreise aus der Alltagsroutine herausgerissen wird, ist ja bekannt. In einigen größeren Unternehmen bietet das interne Gesundheitswesen mittlerweile hilfreiche Programme und Beratungen an.

Gibt es Projekte und Strategien in den Unternehmen, die darauf abzielen, das Stresspotenzial von Geschäftsreisen zu minimieren?

Zum Beispiel kann eine gute Beratung während der Reiseplanung das Stresspotenzial reduzieren. Wenn der Geschäftsreisende genau weiß, was auf ihn zukommt, kann er sich besser darauf vorbereiten und Unwägbarkeiten besser verarbeiten. Unternehmen müssen ein Gesamtkonzept anbieten, das Reiseplanung, -durchführung und -abrechnung abdeckt.



**Anzeige 1/3 Seite hoch
mit Anschnitt**

Susanne Preiss entschleunigt von Berufswegen. Die Trainerin bringt die wichtigsten Stressquellen auf den Punkt – und Top-Manager auf den Teppich



„Ich muss nicht immer erreichbar sein!“

Schlafprobleme, innere Unruhe, Unzufriedenheit und das Gefühl, sich schlapp und ausgeleugt zu fühlen – klassische Anzeichen von Erschöpfung, weiß Susanne Preiss. Die Hamburger Trainerin hilft Menschen bei der Stressbewälti-

gung, Managern wie Hausfrauen, sensibilisiert sie für die eigenen Bedürfnisse und lehrt sie Methoden, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und dickhäutiger zu werden für die wachsenden Anforderungen im Alltag und im Job.

Raus aus der Opferrolle

Man muss dem Stress den Nährboden entziehen“, sagt Preiss, „und das beginnt mit der inneren Haltung“. Für Business Traveller bedeutet das, Reisen nicht als Belastung zu sehen, sondern als Trainingseinheit, die sie mit Freude angehen. „Wenn ich mir sage: Ich armes Schwein, jetzt muss ich wieder los – dann ist das eine Depressionsstrategie. Stattdessen muss ich raus aus der Opferrolle: Ich habe einen Job mit viel Reisetätigkeit, und den habe ich mir freiwillig ausgesucht“, rät die Fachfrau. „Bei stetig wachsenden Anforderungen gilt es, das energetische Gen zu mobilisieren. Nach dem Muster: Gut, die Situation entspricht nicht meinen Erwartungen, aber ich gebe

Susanne Preiss

arbeitete viele Jahre in der Werbung, verantwortete Millionenetats, reiste um die Welt und lebte ein Leben zwischen beruflichem Höhenflug und nächtlichen Panikattacken. Bei einem Aufenthalt in Shanghai lernte sie einen alten Qi-Gong-Meister kennen – und stieg aus. Heute ist die Mittvierzigerin eine der anerkanntesten Trainerinnen für Stressmanagement und Qi Gong in Deutschland (Shenzai – the Qi Gong Company, Hamburg, www.shenzai.com).



mein Bestes. Und: Ich habe eine Handlungsoption und werde kreativ!“ Gerade unvorhersehbare Situationen, laut CWT-Studie einer der Top-Stressfaktoren für Geschäftsreisende, ließen sich damit gut bewältigen.

Beispiel I: Die Straßen sind glatt, ich sitze im Taxi, komme nur langsam voran und fürchte, den Flieger zu verpassen. Also rufe ich frühzeitig bei meinem Kunden/Geschäftspartner an und informiere ihn über die aktuelle Situation. Preiss: „Damit nutze ich meine Handlungsoption und nehme der Situation schon im Vorfeld die Dramatik.“

Beispiel II: Ich stehe an der Sicherheitskontrolle, vor mir ein älterer Herr,

der mit seiner Langsamkeit den ganzen Verkehr aufhält. Anstatt in die Opferrolle zu fallen (wenn der nicht so trödeln würde, wäre ich nicht so unter Druck), kann ich eine positive Haltung einnehmen, Hilfe anbieten oder einfach ein paar freundliche Worte sagen. Die Folge: Der Mann freut sich und ich bekomme positive Energie zurück. Preiss: „Wenn ich die unvorhergesehenen Dinge, mit denen ich konfrontiert bin, energetisch angehe, werden sie nicht zur Belastung, sondern zur Energiequelle.“

Stress abbauen, wenn er auftritt

Auch sei es wichtig, mit positiven Gedanken in den Tag zu starten: sich auf die Dinge zu besinnen, für die man dankbar ist (Gesundheit, Kinder, Beziehung), vor die Tür zu treten, einen Moment innezuhalten und ganz bewusst die Natur wahrzunehmen. Während des Tages sollte man sich Freiräume schaffen, Pausen einlegen und auch mal „unplugged“, also nicht immer erreichbar sein. Preiss: „Nur so kann ich leistungsfähig sein und kreativ, nicht wenn ich 200 Mails am Stück abarbeite.“ Das Wichtigste aber sei, ins biologische Gleichgewicht zu kommen. Das heißt: den Stress abzubauen, wenn er auftritt – durch körperliche Bewegung, Entspannungs-

übungen oder Meditation. „Nur wenn ich den Stress abbauen kann, bin ich innerlich zufrieden und mit ganzem Einsatz dabei – das haben

unzählige Studien bewiesen“, weiß der energetische Coach.

Erlebe man vier oder fünf Stresssituationen pro Tag, mit erhöhtem Blutdruck, Puls und Adrenalin, und

baue den Stress nicht ab, setze man eine unheilvolle Spirale in Gang: Der Blutzuckerspiegel steige jäh an und falle wieder in den Keller, was zu frühzeitiger Ermüdung im Tagesverlauf führe und langfristig gesundheitliche Schäden zeitige. Preiss: „Durch einen Lebensstil mit wenig Bewegung, Convenience Food und der daraus resultierenden Unterversorgung der Zellen arbeite ich mich aktiv in eine Erschöpfungsdepression.“

Wer trotz aller Versuche mit seiner Situation nicht zurechtkommt, müsse sich schließlich die Sinnfrage stellen: Erfüllt mich das, was ich tue? Ist diese Aufgabe eine Energiequelle oder kostet sie nur Kraft? Bin ich die/der Richtige für den Job oder möchte ich einen mit weniger Reisetätigkeit? Einfach sei die Frage nicht, dafür brauche man schon Mut, sagt Susanne Preiss – die aus Erfahrung spricht: Die 45-Jährige hängte vor Jahren ihren Job als erfolgreiche Werberin an den Nagel, um Coach zu werden...

„Ich habe eine Handlungsoption und werde kreativ!“



Der 7-Punkte-

von Susanne Preiss

Survival-Tipps für Stressgeplagte – eine praktische Anleitung für den Alltag im Office und im Flieger

Bewegen Sie sich

Warum?

Wir leben mit Steinzeit-Körper im Cyber-Zeitalter. Unser ganzes System im Körper ist so angelegt, dass es auf eine Stresssituation mit Flucht oder Kampf reagiert. Selbst nach vielen Millionen Jahren haben sich unsere Reaktionen nicht verändert, sehr wohl aber die Gefahren, denen wir ausgesetzt sind, und die Art, wie wir mit ihnen umgehen: Wir haben Stress, aber wir bewegen uns nicht. Das heißt: Wir bauen ihn auch nicht ab.

Was kann ich tun?

Im Alltag: Bewegen Sie sich so viel es geht. Jeden Tag ein bisschen. Nehmen Sie das Fahrrad anstelle des Autos oder der Bahn. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge oder Wanderungen – betreiben Sie Ausdauersportarten aller Art. Es hilft, wenn Sie zu Beginn etwas wählen, was Ihnen wirklich Spaß macht.

Auf der Reise: Sie haben noch zehn Minuten bis zum Einsteigen? Nutzen Sie Flughafen oder Bahnhof für eine Trainingseinheit und gehen Sie in schnellem Tempo zehn Minuten auf und ab. Eine Treppe in der Nähe? Umso besser! Gehen Sie die Treppe ein paar Mal rauf und runter. Lassen Sie

Rolltreppen und Aufzüge links liegen. Ihr Handgepäck können Sie ruhig mitbewegen – als zusätzliches Gewicht. Falls Sie leicht schwitzen: mit Ersatzhemd verreisen.

Was bringt das?

Mit körperlicher Bewegung werden unter anderem Herz und Lunge gestärkt, die Durchblutung gefördert, der Stoffwechsel angeregt und der Schlaf verbessert. Außerdem werden Gehirn und Organe besser mit Sauerstoff versorgt, es werden Endorphine ausgeschüttet, die Stimmung steigt. Stresshormone können abgebaut werden, Muskelkraft bleibt erhalten oder verbessert sich sogar.

Plan



Machen Sie Pausen

Warum?

Der Körper pendelt in Radianen von 90 bis 120 Minuten zwischen „aufgeladen“ und „erschöpft“ hin- und her. Meetings, die länger als 60 Minuten dauern, sind demnach komplett unproduktiv. Für die Erschöpfung während des Tages gibt es Anzeichen, wie zum Beispiel den Wunsch nach einer Tasse Kaffee, den Griff zu Süßigkeiten oder einer Zigarette, außerdem Gähnen, Gereiztheit und Unkonzentriertheit.

Was kann ich tun?

Im Alltag: Versuchen Sie für sich herauszufinden, was Ihre persönlichen Anzeichen dafür sind, eine kleine Pause einzulegen. Falls Sie diese gern übersehen bzw. überhören, helfen Sie nach: Kleben Sie sich einen kleinen Zettel an Ihren Arbeitsplatz mit dem Hinweis: „Pause machen nicht vergessen“. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit, gehen Sie ins Treppenhaus und steigen Sie vier Minuten Treppen. Oder setzen Sie sich auf Ihren Stuhl, lehnen sich zurück und schließen die Augen. Atmen Sie 30-mal ein und aus (Bauchatmung). Konzentrieren Sie sich dabei nur auf das Zählen und auf Ihren Bauch.

Auf der Reise: Anstatt jede freie Minute dafür zu nutzen, Mails zu checken oder zu telefonieren, nutzen Sie bewusst den Leerlauf auf Reisen als natürliche Ruhephasen. Sonst kann der Geist nie zur Ruhe kommen. Pause im Flieger: Machen Sie es sich bequem und legen Sie die Hände auf den Bauch. Praktizieren Sie zehn Minuten die in Punkt 4 beschriebene Atemübung. Das hat doppelten Nutzen: Sie bekommen einen Frischekick und fokussieren auf eine andere Sache als den Job.

Was bringt das?

Wenn wir lernen, kleine Pausen in unseren Alltag zu integrieren, füllen wir zwischendurch die Energiespeicher auf, können uns über den Tag hinweg besser konzentrieren und entziehen so dem Stress den Nährboden.

Schaffen Sie Distanz durch Meditation

Warum?

Durch viel Stress steigt die Aktivität in der präfrontalen Kortex – das ist der Teil im Gehirn, der für das Planen, Erinnern, Lernen, Organisieren etc. zuständig ist. Wenn es zu einer Überforderung im Lebensalltag kommt, hemmt das die Leistungsfähigkeit. Außerdem wird man „dünnhäutiger“ und verliert die Distanz zu den Dingen. Durch Meditation können wir wieder zu mehr Distanz kommen und unterscheiden zwischen Dingen, die wirklich wichtig sind, und jenen, die es zu vernachlässigen gilt. Tägliche Meditationspraxis, lässt – das ist wissenschaftlich bewiesen – selbst bei Ungeübten die Kortex „dicker“ werden und bewirkt bereits innerhalb von 60 Tagen erstaunliche Veränderungen hin zum Positiven.



Was kann ich tun?

Im Alltag: Es gibt verschiedene Formen der Meditation. Probieren Sie doch einfach mal folgende Übung aus, die Sie im Sitzen, Liegen oder Stehen versuchen können: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist und die Beine nicht übergeschlagen sind. Dann fangen Sie einfach an, Ihren Atem zu beobachten, ohne ihn zu bewerten: Wie fühlt er sich an, wo geht er hin, welcher Körperteil bewegt sich dabei? Wenn andere Gedanken kommen, dann lassen Sie diese vorbeiziehen wie Wolken am Himmel und kommen einfach zurück zur Atmung. Starten Sie mit einem Zeitraum von nur fünf Minuten und üben Sie täglich. Steigern Sie die Zeit von Woche zu Woche, bis Sie bei 20 Minuten angekommen sind.

Auf der Reise: Meditationseinheiten können Sie ohne Probleme in Ihre Reiseroutine einbauen – im Flieger, in der Bahn oder sogar im Taxi. Falls Sie eine oder mehrere Übernachtungen eingeplant haben, gewöhnen Sie sich an, vor dem Zubettgehen eine Meditationsübung zu machen.

Was bringt das?

Innere Ruhe und Gelassenheit, der Puls senkt sich, der Blutdruck normalisiert sich, die Muskeln entspannen sich, die Sauerstoffaufnahme verbessert sich, ebenso die Regeneration. Die Atmung wird tief und langsam, Stress wird abgebaut, die Grundstimmung steigt. Eine wunderbare Randerscheinung ist, dass wir wieder kreativer werden. Lösungen und Ideen kommen wie von selbst.



Praktizieren Sie die Bauchatmung

Warum?

Das ist die natürlichste und effektivste Atemtechnik. Durch Absenken des Zwerchfells öffnen sich die unteren Lungenlappen, dort findet der größte Sauerstoffaustausch statt. Bei der Bauchatmung wird deshalb auch ein größeres Luftvolumen ausgetauscht. Durch Heben und Senken des Bauchs werden gleichzeitig die inneren Organe massiert. Mit jedem Ausatmen werden Kohlendioxid und Stoffwechselschlacken abtransportiert, mit jedem Einatmen werden Nährstoffe herangeschafft. Das heißt: Entgiftung und optimale Sauerstoffversorgung des Gehirns sowie aller Organe.

Wie geht das?

Hände auf den Bauch legen, Hosengürtel lockern und spüren, dass sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Allein die Konzentration auf die Atmung verändert schon unsere Atmung. Versuchen Sie nicht so sehr den Atem zu kontrollieren, im Sinne von besonders langsam oder tief atmen zu wollen. Lassen Sie dem Atem einfach freien Lauf.

Auf der Reise: Versuchen Sie, Ihre Reise in Etappen/Trainingseinheiten einzuteilen für Bewegung, Atmung und Meditation (wir wissen aus der Erholungsforschung, dass das Dreiebenen-Modell die schnellste Regeneration bringt):

Trainingseinheit 1/Bewegung: Flott gehen bis hin zum Gate. bzw. bis zum Einsteigen. Trainingseinheit 2+3/Atmung, Meditation: Im Flieger oder in der Bahn Bauchatmung praktizieren – das ist zugleich eine kleine Meditationsübung.

Was bringt das?

Tiefatmer reagieren gelassener in Stresssituationen. Das Atmen ist eine Minipause, in der wir unsere Aufmerksamkeit von den täglichen Ängsten und Sorgen auf die Bedürfnisse des Körpers richten – ein Frischekick für zwischendurch. Wir können die Erholung damit aktiv einleiten, auftanken und zur Ruhe kommen.



Single-tasking statt Multitasking

Warum?

Multitasking ist ein Mythos. Man kann nicht an mehreren Dingen gleich hoch konzentriert arbeiten. Wenn Sie



in einem Meeting sitzen und gleichzeitig Mails mit Ihrem Smartphone checken, nehmen Sie nur noch Teile des Gesprächsinhalts wahr. Und vermutlich überfliegen Sie die Mails nur. Das ist kein Gewinn, denn: Man macht nicht zwei Dinge gleichzeitig, sondern wechselt rasch zwischen zwei Aufgaben. Dabei sinkt die Effektivität, weil man unkonzentrierter ist. Wenn man konzentriert an einer Sache arbeitet und unterbrochen wird, etwa durch einen Anruf oder das Signal, dass eine E-Mail eingetroffen ist, dauert es manchmal 15 Minuten, bis man wieder im gleichen Workflow ist. Außerdem passieren dann schneller Fehler, die später mit Mehraufwand kompensiert werden müssen. So kommt es ganz schnell zu dem unbefriedigenden Gefühl, nichts richtig zu schaffen.

Was kann ich tun?

Im Alltag/auf der Reise: eins nach dem anderen, das haben uns doch unsere Eltern schon beigebracht.

Was bringt das?

Bessere Konzentration, höhere Effektivität und das gute Gefühl, Dinge zu Ende gebracht zu haben.

Auch mal offline gehen

Warum?

Die Kommunikationsmittel, mit denen wir heute arbeiten, erzeugen Sucht. Jedes Signal einer eingegangenen Mail oder SMS gibt uns einen „Kick“. Glückshormone werden ausgeschüttet, die jedoch nicht lange vorhalten. Deshalb checken wir mit zwanghafter Regelmäßigkeit alle uns zur Verfügung stehenden Geräte, anstatt uns auf unsere Arbeit zu konzentrieren.

Was kann ich tun?

Im Alltag: Rituale schaffen für gewisse Arbeiten. Mails zu zwei bis vier fes-

ten Terminen am Tag checken, dafür Zeitraum x einräumen und diese beantworten. Für konzentriertes Arbeiten: alle Geräte ausschalten und sich nur auf die eine Aufgabe fokussieren.

Auf der Reise: Auch wenn sich unterwegs die Abläufe ändern – selbst dann kann ich an meiner Alltagsroutine festhalten. Zweimal täglich Mails checken ist auch in Shanghai möglich. Und ich muss (und kann) nicht immer online und erreichbar sein – das wissen auch Vorgesetzte und Kollegen.

Was bringt das?

Mehr Effektivität und größere Arbeitszufriedenheit, bessere Konzentration und weniger Stress.

Ernähren Sie sich sinnvoll

Warum?

Ganz einfach: Was wir oben reinton, kommt am Ende raus. Unsere Ernährung entscheidet ganz wesentlich darüber, wie konzentriert und leistungsfähig wir sind. Es gibt keinen einzigen Grund für einen „Coffee to go“ und ein Franzbrötchen am Morgen, es sei denn, man hat sich vorgenommen, vorsätzlich nur 50 Prozent seines Potenzials abrufen zu wollen. Sie würden doch Ihren Zwölfzylinder auch nicht mit Diesel füttern, oder?

Was kann ich tun?

Im Alltag: Ein Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten, Obst und Eiweiß lässt uns konzentrierter arbeiten. Es hält auch länger vor als etwa weiße Brötchen. Versuchen Sie am Vormittag schon einmal so viel Wasser zu trinken, dass der Urin mittags klar ist. Der Darm kann etwa 250 ml pro Viertelstunde aufnehmen. Es hilft also nichts, kurz vor zwölf einen ganzen Liter runterzukippen. Reduzieren Sie Ihren Kaffeekonsum auf ein Minimum und ersetzen Sie den Cappuccino doch einmal durch eine Tasse grünen

Tee oder einfach Wasser. Kaffee ist ein Genussmittel, und so sollten wir es auch behandeln. Damit die Leistungskurve nicht absinkt, zwischendurch mal Walnüsse oder getrocknete Aprikosen, einen Apfel oder eine Karotte essen. Versuchen Sie generell, möglichst viel Gemüse und Obst zu essen (Achten Sie doch mal darauf, wie müde Sie sich nach einer Riesen-Currywurst am Mittag fühlen oder nach einer großen Portion Nudeln). Essen Sie abends nicht zu spät. Versuchen Sie mehrere Tage in der Woche keinen Alkohol zu trinken.

Auf der Reise: Gewöhnen Sie sich an, im Flieger auf Kaffee zu verzichten und stattdessen Wasser zu trinken. Nehmen Sie sich, falls es zu früh fürs Frühstück war, ein paar Haferflocken mit, lassen Sie sich ein bisschen heißes Wasser in einem Teebecher geben und rühren Sie es zu einem Porridge zusammen. Außerdem ab und an in einen Apfel beißen oder aber eine Handvoll Studentenfutter knabbern.

Was bringt das?

Durch eine ausgewogene Ernährung sind wir schlichtweg leistungsfähiger, konzentrierter und fühlen uns energiegeladener (siehe auch BT 1/2011 – Titelstory „Brainfood“).





Interview mit Dr. med. Walter Oskar Schüler

„Reisen ist per se nicht gesund – und unter Stress schon gar nicht“

Der Pforzheimer Kardiologe zeigt auf, was Business Traveller tun können, um ihren Alltag zu entspannen und Erkrankungen vorzubeugen

Herr Dr. Schüler, Sie sind Kardiologe – gestresste Manager Ihr Fachgebiet. Was raten Sie Menschen, die sich im Job be- bzw. überlastet fühlen, und noch kein kardiologisches Problem haben?

Das lässt sich nicht so leicht beantworten. Zunächst einmal muss ich mich fragen: Was bedeutet es, ein kardiologisches Problem zu haben? Was kann ich spüren? Was bin ich bereit wahrzunehmen? Viele Patienten haben irgendwann tatsächlich ein kardiologisches Problem, realisieren es aber erst, wenn sich Infarkt, Schlaganfall etc. einstellen. Das sind die Endpunkte der Entwicklung – die Erkrankung läuft aber schon viel länger. Das heißt: Man braucht zunächst einen diagnostischen Wert, um dann eine therapeutische

Strategie anzugehen. Ideal ist, zu einem Zeitpunkt mit therapeutischen Maßnahmen anzufangen, zu dem wirklich noch kein kardiologisches Problem besteht. Mit einfachen prophylaktischen Mitteln wie Ausgleich suchen, Runterkühlen, körperliches Training.

Wie würde Ihre Prophylaxe für Business-Reisende aussehen?

Zum einen ist Reisen per se nicht wirklich gesund – schon gar nicht unter Stress. Und so wie ich die klassischen Business Traveller kenne, sind sie selten entspannt. Diesen Menschen

muss man vorschlagen, sich bestmöglich zu organisieren, ihr Zeitmanagement sinnvoll zu gestalten. Das heißt: mehr Zeit zwischen die Reisen zu legen und mehr Zeit für sich selbst herauszuholen. Nicht gleich nach dem Meeting zurückzufliegen, sondern sich vielleicht noch einen Tag Pause vor Ort zu gönnen. Sinnvoll ist auch, schon einen Tag früher anzureisen, um vor dem Geschäftstermin noch etwas Zeit zur Entspannung und Vorbereitung zu haben.

„Auch den Unternehmen wird immer klarer, dass die Ressource Mensch endlich ist“

Was kann ich auf der Reise tun, um meine Gesundheit zu erhalten bzw. Gesundheitsrisiken zu minimieren?

So viel Bewegung wie möglich: längere Strecken zu Fuß gehen, Treppen laufen statt Aufzüge zu benutzen usw. Viele profitieren davon, dass sie körperlich fit sind. Jetzt findet man unter den Business Travellern erfahrungsgemäß ja gern den Typ „Pseudo-Marathonman“, der seine Denkstruktur aus dem Job ins normale Leben transferiert, gleich von

Dr. med. Walter Oskar Schüler

ist Kardiologe, Internist und Sportmediziner. Als Leitender Arzt Kardiologie der Arcus-Sportklinik, Pforzheim, führt der hoch spezialisierte Mediziner unter anderem individuelle Check-ups für Manager durch. Gemeinsam mit der Hamburger Trainerin Susanne Preiss bietet Schüler außerdem Kurse zum Stressabbau an (Medicorum, Prävention in der Arcus-Sportklinik, Pforzheim, www.medicorum.eu)

0 auf 100 kommen und immer der Schnellste sein will – das macht natürlich keinen Sinn. Um vom körperlichen Training zu profitieren, muss man „gesund trainieren“, das heißt: zum Beispiel ein gezieltes Outdoor-Training in optimierter Pulsfrequenz betreiben. Letztere ist ganz individuell und kann bei einem Check-up vom Arzt oder vom Fitness-trainer ermittelt werden. Außerdem ist Entspannung ideal. Wenn Ihre Leser jetzt sagen: „Der hat gut reden. Für so was habe ich keine Zeit“, dann stimmt das schlicht und einfach nicht. Das Leben ist voller Präferenzen. Will ich gesund bleiben, muss ich mich fragen: Was ist mir wirklich wichtig?

Über die Hälfte der Geschäftsreisen werden auf einen Tag komprimiert, habe ich da noch eine Chance, etwas für mich zu tun?

Hier kann man nur mit Entspannung arbeiten, Ruhephasen einbauen. Wenn ich natürlich fünf Tage die Woche jeweils für einen Tag unterwegs bin, habe ich keine Chance. Aber jeder modern denkende Chef sieht ein, dass es keinen Sinn macht, seine Mitarbeiter Tag für Tag auf die Straße zu schicken.

Und bei mehrtägigen Fernreisen mit Langstreckenflug?

Hier kann man das übliche Programm abspulen: möglichst viel bewegen (auch auf dem Flug), viel trinken, auf Alkohol verzichten und – ganz wichtig – vorher und nachher runterkühlen.

Laut einer aktuellen Studie leiden Business Traveller besonders unter der



fehlenden Möglichkeit, ihre Alltagsroutine fortzuführen. Wie lautet der Tipp vom Mediziner?

Man muss nicht unbedingt auf seine Alltagsroutine verzichten. Ich kann auch auf einer Geschäftsreise versuchen, mich zu bewegen, für Phasen der Entspannung und Ruhe zu sorgen und mich vernünftig zu ernähren: wenig Kohlenhydrate, viel Gemüse und Salat – also „bunt zu essen“.

Wenn ich bereits Ihr Patient geworden bin – bedeutet das für mich das Aus für den Job mit intensiver Reisetätigkeit?

Nein, im Gegenteil. Der wichtigste Punkt ist eine saubere Diagnostik. Damit kann ich viel Sicherheit erzeugen und im Anschluss therapeutisch tätig werden. Die Erfahrung zeigt, dass man bei Managern, die man über ihre Situation aufklärt, Denkprozesse auslöst, die zur Optimierung der Lage führen. Die Voraussetzung aber ist, dass ich den Tatsachen ins Auge sehe und sie nicht so lange verdränge, bis es unter Umständen zu spät ist.

Sie bieten zusammen mit der Trainerin Susanne Preiss (siehe Seite 20 ff.)

Kurse zum Abbau von Stress und zum Aufladen der Batterien an. Wer kommt zu diesen Kursen?

Das ist ganz unterschiedlich. Es sind Einzelpersonen, die für sich realisiert haben, dass Handlungsbedarf besteht. Und es sind Firmen, die auf ihre Jungs aufpassen. Auch den Unternehmen wird immer klarer, dass die Ressource Mensch endlich ist und dass es immer schwieriger wird, gute Leute zu finden und zu halten. Deshalb schicken sie uns ihre Mitarbeiter.

Was passiert nach dem Kurs? Sind die Teilnehmer für immer kuriert oder eher rückfallgefährdet?

Beides. Das Ganze lebt von der Nachhaltigkeit, sonst funktioniert es nicht. Der „Change of Lifestyle“ ist mühsam – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihr Umfeld, die Familie, die Kollegen. Gerade im Job gibt es auch Neider, die dem Kollegen missgönnen, dass er zehn Kilo abgenommen hat. Diesen Dingen muss man standhalten können.

Bei den vielfältigen Erfahrungen, die Sie als Mediziner im Umgang mit der Stressthematik gemacht haben – was können Sie unseren Lesern mit auf den Weg geben?

Erstens den alten Spruch: Weniger ist mehr! Zweitens: Korrekturbedarf erkennen, solange Korrektur mit einfachen Mitteln möglich ist.

