Simone Ines Lackerbauer
Peter Buchenau · Zach Davis

Die Löwen-Liga
Fit für die Karriere

Springer Gabler

Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere

Simone Ines Lackerbauer ·
Peter Buchenau · Zach Davis

Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere

Springer Gabler

Simone Ines Lackerbauer
München, Deutschland

Peter Buchenau
The Right Way GmbH Germany
Waldbrunn, Deutschland

Zach Davis
Inst. f. nachhaltige Effektivität,
Peoplebuilding
Geretsried, Deutschland

ISBN 978-3-658-12137-2
DOI 10.1007/978-3-658-12138-9

ISBN 978-3-658-12138-9 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Springer Gabler
© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Redaktion: Marina Bayerl
Lektorat: Stefanie Brich
Illustrationen: Simone Ines Lackerbauer (www.simone-ines.de)
Coverdesigner: deblik Berlin unter Verwendung von fotolia.de

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Gabler ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Widmung von Simone Lackerbauer
Für Ina, Manuel, Sabine, Stephan und Udo

Vorwort von Florian Göttl

Sicherlich werden Sie auch an einigen Stellen im Leben die Erfahrung gemacht haben, dass es wichtig ist, die richtige Balance zu finden – gerade bei sich teilweise gegenüberstehenden Anforderungen (beispielsweise zwischen Anspannung und Entspannung) ist es oft nicht einfach, den schmalen Grat zu finden. Sowohl im (Leistungs-)Sport als auch im Berufsleben ist es wichtig, diese Balance für sich zu finden.

Als Physiotherapeut in der medizinischen Abteilung des FC Bayern München (2010–2016) konnte ich viele junge Spieler und Profifußballer dabei beobachten, wie sie die an sie gestellten Anforderungen unterschiedlich bewältigten. Interessanter als Schilderungen der Stars, die es „geschafft" haben, war es oft, die Entwicklung junger Spieler zu beobachten.

Einige wenige schafften den Sprung nach ganz oben. Dies lag nicht nur an ihrem Talent. Vor allem lag es an der zielgerichteten und professionellen Einstellung und an der harten Arbeit, die diese Spieler gerade auch außerhalb des Spielfeldes tagtäglich leisteten – viele Kleinigkeiten, die am Ende des Tages in Summe oft den entscheidenden Ausschlag in die eine oder andere Richtung gaben.

Gerade am Beispiel von David Alaba konnte man schon früh in der Jugend erkennen, dass er viele Kleinigkeiten prä-

ziser und akribischer machte als seine gleichaltrigen Spielerkollegen. Gleichzeitig hat er sich bis heute eine Lockerheit bewahrt, die einen Gegenpol zur erforderlichen hohen Anspannung darstellt.

Sie kennen den Ausspruch „Weniger ist mehr". Weniger bzw. das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu machen ist allerdings oftmals zielführender als jederzeit „Vollgas" zu geben – man kann den Erfolg nicht erzwingen. Man muss sich Stück für Stück vorantasten, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wenn man das nicht macht und sich keine Pausen gönnt, dann wird man unproduktiv, aktionistisch, verliert das große Ganze aus den Augen und erreicht seine angestrebten Ziele nicht.

Betrachten wir bespielhaft die Rehaphase nach einer Verletzung: Es gibt verschiedene Wundheilungsphasen und Stufen, die man nicht einfach mit Willenskraft überspringen kann. Es wird ein „Fahrplan" erarbeitet, den ich als Physiotherapeut aufstelle und mit dem Spieler daraufhin abarbeite, das Ziel der Genesung für den Patienten auf dem besten und schnellstmöglichen Weg zu erreichen. Dazu gehören in ganz entscheidendem Maße auch Regenerationsphasen und Feinjustierungen unterwegs, die fest in den Fahrplan mit eingebaut werden.

Aber nicht nur meine Arbeit als Physiotherapeut ist wichtig. Mindestens genauso wichtig ist auch die Compliance (Mitarbeit bzw. Kooperation) des Patienten. Wenn nicht beide an einem Strang ziehen, wird sich der bestmögliche Erfolg nicht einstellen. Wenn dies nicht der Fall ist, wird gerade im Bereich des Spitzensports schnell der Anschluss verpasst.

Auch kann die bei einem Sportler erfolgreiche Therapie bei einem anderen Spieler manchmal genau das Gegenteil bewirken. Man muss bei jedem Spieler einen individuellen „Fahrplan“ zur Genesung aufstellen oder ihn gegebenenfalls auch überdenken, um gute Ergebnisse zu erzielen.

Dieses Buch beschäftigt sich mit zahlreichen, im Kern sehr ähnlichen Themenstellungen: Balance, Erfolgsprinzipien im Sport und im Beruf, um Kleinigkeiten die den Unterschied machen und um das Erreichen von Zielen durch einen persönlichen Fahrplan.

Florian Göttl, FC Bayern München (2010–2016), selbständiger Sport-Physiotherapeut in München

Vorwort von Simone Lackerbauer

Der eigene Körper ist mittlerweile zum Kapital geworden: Fit und gesund auszusehen gehört zum Prestige, zeugt von mentaler und physischer Disziplin. Ist es sinnvoll, diese Trends mitzumachen? Wie und wo fängt man damit an? Es gibt eine große Vielfalt an Trainingsmethoden und Möglichkeiten, mit mehr oder weniger Anstrengung Körper und Geist zu stärken. Alljährlich erscheinen neue Fitness-Trends, die sich saisonal an die körperbezogenen Wunschträume ihrer mehr oder minder sportbegeisterten Kunden richten: Im Frühling für die Sommerfigur trainieren, im Sommer Sport mit Spaß und Urlaub verbinden, im Herbst das Immunsystem stärken und der trüben Stimmung trotzen, und im Winter den Speck vom Weihnachtsschmaus loswerden.

Vom Wunsch nach mehr Fitness und einem gesunden Körper profitieren im Wesentlichen vier Industriezweige: Die Sportindustrie, die Modeindustrie, die Ernährungsindustrie und die Pharmaindustrie. Denn zu jeder neuen Fitnessbewegung gehören trendige (und oft teure) Sportaccessoires wie „Fitness-Tracker“ oder „Schlingentrainer“, passende Outfits und Schuhe für Yoga oder Hindernisläufe, Diät-Trends für Sixpack und straffe Haut sowie allerlei Pillen und Pulver, die Muskelaufbau und Fettabbau ver-

sprechen. Sport gehört heute scheinbar einfach zum „guten Ton“. In Maßen ist vieles davon auch durchaus sinnvoll, um Sportmuffel vom Sofa zu locken und Sportbegeisterten immer neue Möglichkeiten zu bieten, ihr Training spielerisch zu verändern und neue Anreize zu setzen. Denn Bewegung ist gesundheitsfördernd, beugt chronischen Erkrankungen vor und verhilft zu einem besseren Selbstbewusstsein. Der positive Kick aus der körperlichen Anstrengung trägt wiederum zum Erfolg in allen anderen Bereichen des Lebens bei: Wir werden belastbarer und gelassener, wir haben mehr Energie und erkennen bewusster, was uns (nicht) gut tut. Dabei ist jede zusätzliche Form der Bewegung im Alltag schon ein Schritt in die richtige Richtung – jeder, wie er kann und mag.

Eine Kehrseite dieser populären Fitnesstrends und ihrer „öffentlichen Bühne“ in Medien und Werbung ist der zunehmende Druck, den körperbezogene Schönheitsideale auf Amateursportler ausüben. Die Figur des Sportlers wird heroisiert: Wer einen gestählten Körper besitzt, verfügt auch über einen scharfen Verstand und ist somit in doppelter Hinsicht ein Gewinnertyp. Dass der Traum vom perfekten Körper in einem normalen Arbeitsalltag kaum umsetzbar ist und noch dazu Unsummen von Geld verschlingen kann, wird dabei ausgeklammert. Das führt teilweise zu übertriebenen Tendenzen:

- **Orthorexie**: Der Zwang, das „Richtige“ zu essen, die „Angst“ vor bestimmten Nahrungsmitteln und der bereitwillige Verzicht auf Futter für die Seele, aus Furcht vor negativen Auswirkungen von Gluten, Laktose, Kalorien, Fett und Kohlehydraten. Gleichzeitig wird mit

„Supplements“ in Selbstmedikation experimentiert, ohne über die Folgen der Einnahme hoher Dosen aufgeklärt zu sein.[1]

- **Optimierungssucht:** Wenn uns der Ehrgeiz packt, möchten wir immer besser, schneller, höher und weiter kommen – egal, ob im Beruf oder in der Freizeit – und manchmal sogar mit allen Mitteln. Insbesondere im Sport kann dieser Ehrgeiz befeuert werden, denn Trainingserfolge, Gewicht und Muskelanteil sind heute jederzeit messbar und verbesserbar.
- **Obsession:** Wer sich als Amateursportler den Regeln eines Olympia-Leistungssportlers unterwirft, verliert schnell den Blick für das gesunde Maß und das ganze Leben richtet sich nur noch nach dem Trainingsplan. Doch so wie der Geist eine Auszeit vom Arbeitsalltag braucht, so braucht der Körper ebenfalls Regenerationsphasen – insbesondere wenn man, anders als ein Profisportler, noch einen Hauptjob und andere Verpflichtungen hat. Sonst drohen Leistungsabfall und sogar ein Sport-Burnout.

---

[1] Bekannte Beispiele für frei erhältliche Zusatzstoffe im Amateursport: Pulver und Shakes (u. a. Molkeprotein, Casein, Sojaprotein) zur Förderung des Muskelaufbaus durch erhöhte Proteinzufuhr, Kreatin zur Steigerung der Muskelleistung während des Trainings, Koffein und andere anregende Substanzen zur Steigerung der Ausdauer und zum Anregen des Stoffwechsels, Tabletten mit verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs) zur Unterstützung der Muskelregeneration.
Problematisch an dieser Supplementierung ist erstens die Kombination der Wirkstoffe in Eigenregie und oftmals ohne vorherige Konsultation eines Arztes, was zu Kreuzreaktionen, Allergien und im schlimmsten Fall zu einem anaphylaktischen Schock oder zu Organschädigung führen kann.
Zweitens senkt die Verwendung dieser Substanzen die Hemmschwelle, auch andere Stoffe einzusetzen, beispielsweise Nootropika zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit im Beruf, rezeptpflichtige Medikamente als Aufputschmittel oder Downer – oder sogar illegale Substanzen.

Gleichzeitig wird die Bevölkerung hochtechnisierter Industriestaaten im Allgemeinen wegen des Überangebots an Nahrung (und ihrer Bewerbung) und der wachsenden Bequemlichkeit (mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Aufzug ins Büro, am Schreibtisch und in Meetings sitzend arbeiten, zu Hause direkt aufs Sofa) sowie aufgrund des verlorengegangenen Wissens über die ureigenen Bedürfnisse des Körpers behäbig und faul. Anstatt dem Bewegungsdrang nachzugeben und Sport als Spiel zu verstehen, scheut sich der moderne Mensch vor der Anstrengung. Auch hier drohen gesundheitsgefährdende Extremsituationen:

- **Adipositas**: Eine Studie aus dem Jahr 2013 belegt [1], dass in Deutschland 36,7 % der über 18-Jährigen übergewichtig sind, 15,7 % sogar adipös, bei einem BMI-Wert über 30. Essen schmeckt, verführt und dient als Seelentröster – doch in zu großen Mengen konsumiert und ohne ausgleichende Bewegung, wird es zur Gefahr.
- **Abstreiten**: Hinweise auf gesundheitsschädigendes Verhalten und mangelnde Bewegung werden oft geleugnet, Konfrontationen resultieren in Dementi und aktiver Verweigerung gegenüber gut gemeinten Ratschlägen. Auch beim Blick in den Spiegel wollen viele nicht realisieren, dass sie sich selbst durch ihr Verhalten schaden. Und je stärker nachgehakt wird, desto mehr verschließen sich Betroffene.
- **Aufschieberitis**: Allein die Erkenntnis des Fehlverhaltens reicht allerdings nicht, wenn den guten Vorsätzen keine Taten folgen. Morgen, übermorgen, nächste Woche, ab dem 1. Januar – mit dem Warten auf den perfekten Moment zum Start in ein neues Leben, ziehen ungenutzte

Chancen vorbei. Denn in Wahrheit ist jeder einzelne Tag ein neuer möglicher Startpunkt.

Wie soll man aber die Balance zwischen diesen Extremen finden? Denn in unserer rasanten, technologisch beschleunigten Welt bleibt immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse – und damit auch für die Dinge, die jedem Menschen gut tun: Freizeit, Familie, soziale Kontakte, Entschleunigung, aktive Ich-Zeit und bewusste Auszeiten von allen Störfaktoren, die den Blick auf das Wesentliche – nämlich das eigene Wohlbefinden – versperren. Dabei hat jeder nur genau eine Gesundheit und sollte pfleglich damit umgehen, um für alle Lebenssituationen optimal gerüstet zu sein. Dazu gehört auch, Bewegung und Sport zu einem Teil des Alltags zu machen und von den positiven Effekten auf die Gesundheit zu profitieren.

Die fabelartigen Geschichten der beiden Löwen Lono und Kimba eignen sich deshalb hervorragend, um Inhalte zu vermitteln – ohne gleich mit dem erhobenen Zeigefinger, der Waage und den Blutfettwerten abzustrafen. Es geht hier nicht nur um das Thema Sport. Mit Hilfe der beiden unterschiedlichen Löwencharaktere werden Verbindungen zwischen Sport und Beruf gezogen, die zu der Selbsterkenntnis führen können, **dass körperliche Ertüchtigung nicht nur Kalorien verbrennt, sondern präventiv, aktiv und reaktiv das Leben positiv beeinflusst**. Präventiv meint vorbeugend, beispielsweise im Hinblick auf Diabetes. Aktiv kann das kontinuierliche Steigern der körperlichen Fitness sein, um den Alterungsprozess zu verlangsamen. Reaktiv wiederum wäre eine Reha-Maßnahme nach einer Erkrankung. Sport ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Stress

und kann bei Symptomen von Erkrankungen, wie Burnout, Depression oder Diabetes, entgegenwirken. In diesem Zusammenhang soll mit einigen Vorurteilen aufgeräumt werden, die hartnäckig in den Köpfen vieler Schreibtischtäter bestehen bleiben [2]:

- **Gesunde Ernährung** schmeckt nicht, ist aufwändig, teuer und man muss auf alles Leckere verzichten. Im Berufsalltag ist sie überhaupt nicht umsetzbar.
- **Geistig-emotionale Balance** zu suchen, ist ein Zeichen von Schwäche, nur etwas für esoterisch Angehauchte und die Manager-Mischung aus Aspirin und Koffein hilft sowieso viel besser.
- **Stressmanagement (bzw. Entschleunigung)** ist vergebene Liebesmühe, weil das Leben ohnehin immer schneller wird und man entweder mitkommt oder untergeht.
- **Sport** macht keinen Spaß, ist anstrengend und im Alltag hat man weder Zeit noch Energie dafür. Manche Löwen sind einfach nicht für Sport gemacht. Außerdem möchte man ja nicht aussehen wie „Arnold Löwenegger".

Seit einigen Jahren findet in vielen Unternehmen und Köpfen glücklicherweise ein Umdenken statt, so dass diese Vorurteile langsam abgebaut werden können. Zahlreiche Ratgeber, Blogs und Kolumnen [3] in bekannten Medien haben insbesondere den Fitnesssport jenseits von Extremen, wie Ultramarathon und Bodybuilding, als Lebensphilosophie für Normalsportliche in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Online und offline verknüpfen Publikationen die gesundheitsrelevanten Themen mit einem erfolgreichen

Leben und einem modernen Lifestyle: Wer achtsam mit sich umgeht, ist automatisch ein Gewinner.

Sport hilft dabei, ein besseres Gefühl für die Bedürfnisse des eigenen Körpers und Geistes zu entwickeln, Kraft zu schöpfen oder Energiereserven zu aktivieren. Gestärkte Muskeln sind ein gutes Rüstzeug für die Herausforderungen des Alltags. Ebenso kann der Sport neuzeitlichen Phänomenen wie der „Leisure Sickness" vorbeugen[2]. Denn wer regelmäßig Sport treibt, gönnt sich damit kleine „Auszeiten" und ist allgemein ausgeglichener. Auch Achtsamkeit und Resilienz haben längst ihr esoterisches Image abgelegt und sind topmodern: Das Verantwortungsbewusstsein dem eigenen Leben gegenüber ist gestiegen. Die Slogans „Stark ist das neue Schlank" und „Clean Chic" haben „Fast Food" und den „Koffein-Chic" der Neunzigerjahre abgelöst. Vieles ist eine Frage der Einstellung – dazu gehört auch, „Nein" zu sagen bei Dingen, die einem selbst widerstreben oder nicht gut tun.

Dabei ist vor allem wichtig, sich nicht von der Flut an Informationen überwältigen zu lassen, sondern seinen eigenen roten Faden, seinen eigenen Weg und seine eigene Trainingsgestaltung zu finden. Genauso verhält es sich schließlich auch mit der Karriere, die individuell von jedem Einzelnen gestaltet werden kann und sollte. Es gibt keine Blaupausen, die für alle gleich funktionieren; weder im Sport, noch bei der Ernährung, noch im Arbeitsleben. Wir müssen lernen, wieder

[2] Vgl. Buchenau, P., Balsereit, B. (2015) *Chefsache Leisure Sickness: Warum Leistungsträger in ihrer Freizeit krank werden*. Unter dem Begriff *Freizeitkrankheit* versteht man das Phänomen, dass eine Erkrankung bei Arbeitnehmern genau dann zuschlägt, wenn man im wohlverdienten Urlaub entspannen will. Dadurch kann die benötigte Erholungsphase nicht genutzt werden, um Energie aufzutanken, was wiederum zu einem höheren Grad an Erschöpfung führt.

mehr auf das eigene Bauchgefühl und die Intuition zu hören, anstatt unser Körperwissen komplett auf elektronische Geräte und Diätdiktate auszulagern. Bevor sich der Blick nun auf die Abenteuer der beiden künftigen „Spitzensportler" Lono und Kimba richtet, soll hier noch das Zitat erwähnt werden, das das Autorenteam ausschlaggebend zu diesem „Löwenliga"-Band inspirierte. In seinem Roman *1Q84* offenbart der Autor Haruki Murakami die Gedanken seine Protagonistin Aomame über ihren Körper [4]:

> Für Aomame war der Körper des Menschen ein Tempel. Ob man darin nun etwas verehrte oder nicht, es war ihre unerschütterliche Überzeugung, dass er zumindest gut in Schuss und sauber gehalten werden sollte.

Quellen

1. http://de.statista.com/themen/1468/uebergewicht-und-adipositas/ sowie die Umfrage aus dem Jahr 2009: http://de.statista.com/statistik/daten/studie/157946/umfrage/anteil-der-deutschen-mit-uebergewicht-2009/
2. Orientiert an den vier Säulen der Prävention (Berufsverband Dt. Präventologen e. V.): Bewegung, Ernährung, geistig-emotionale Balance und Stressmanagement, vgl. http://www.praeventologe.de/ oder http://www.aha-gesundheit.de
3. z. B. die Kolumne von „Achim Achilles" auf SPIEGEL ONLINE: http://www.spiegel.de/thema/achilles_verse/
4. Murakami, Haruki: 1Q84, S. 240

Die Autoren

Doktorandin, Freiberuflerin, Freizeitsportlerin

Simone Ines Lackerbauer promoviert in Soziologie; in ihrer Dissertation beschäftigt sie sich mit dem Internet-Hacken. Die Liebe zum schöpferischen Gestalten, sowie die ständige Suche nach kreativen und sportlichen Herausforderungen wurden ihr bereits in die Wiege gelegt. Rund

ein Dutzend Sportarten probierte sie bereits aus, aktuell betreibt sie Kraft-/Ausdauersport, schwimmt und wandert. Nach zwei Masterabschlüssen und mehreren inspirierenden Auslandsaufenthalten in Frankreich sowie den USA, arbeitet sie freiberuflich als Übersetzerin, Beraterin, Autorin und Illustratorin in der Kreativwirtschaft.

Bei allen Veränderungen in ihrem Leben ist der Sport stets eine Konstante; die Parallelen zwischen der Philosophie des Sports und dem eigenen Karriereweg zieht sie bereits seit Jahren mit Erfolg. Besonderer Dank gilt ihren Trainingspartnern aus dem „echten" SUPER SPORT STUDIO, die mit Anekdoten, Informationen und Inspiration einen Teil zu diesem Buch beigetragen haben.

Weitere Infos unter www.simone-ines.de.

Ratgeber, Redner, Kabarettist

Peter Buchenau gilt als der Chefsache Ratgeber im deutschsprachigen Raum. Der mehrfach ausgezeichnete Führungsquerdenker ist ein Mann von der Praxis für die Praxis, gibt Tipps vom Profi für Profis. Auf der einen Seite Vollblutunternehmer und Geschäftsführer der eibe AG, einem der Marktführer für Spielplätze und Kindergarteneinrichtungen, auf der anderen Seite Redner, Autor, Kabarettist und Dozent an Hochschulen. Seinen Karriereweg startete er als Führungskraft bei internationalen Konzernen im In- und Ausland, bis er schließlich 2002 sein eigenes Beratungsunternehmen gründete. Sein breites und internationales Erfahrungsspektrum macht ihn zum gefragten Interim Executive, Experten und Redner. In seinen Vorträgen verblüfft er die Teilnehmer mit seinen einfachen und schnellnachvollziehbaren Praxisbeispielen. Er versteht es wie kaum ein anderer, ernste und kritische Führungsthemen, so unterhaltsam und kabarettistisch zu präsentieren,

dass die emotionalen Highlights und Pointen zum Erlebnis werden. Weitere Informationen unter www.peterbuchenau.de.

Die Veröffentlichungen:

1. Buch	„Der Anti-Stress-Trainer – 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit“
2. Buch	„Die Performer-Methode – Gesunde Leistungssteigerung durch ganzheitliche Führung“
3. Buch	„Burnout 6.0 – Von Betroffenen lernen“
4. Buch	„Nein gewinnt“
5. Buchreihe	„Die Löwen-Liga“
6. Buch	„Chefsache Gesundheit“
7. Buch	„Chefsache Prävention“
8. Buch	„Chefsache Betriebskita“
9. Buch	„Chefsache Prävention II“
10. Buch	„Chefsache LS-Syndrom“
11. Buch	„Chefsache Social Media Marketing“
12. Buch	„Männerschnupfen“

Ihr Kontakt:

The Right Way GmbH, Geschäftsführer Peter Buchenau,
Röntgenstraße 20
97295 Waldbrunn, Tel: +49-9306-984017
speaker@peterbuchenau.de
www.peterbuchenau.de

„Infotainment auf höchstem Niveau!“ (Handelsblatt über Redner Zach Davis)

Der Redner:

Zach Davis begeistert seit über einem Jahrzehnt auf 120 bis 160 Veranstaltungen jährlich durch seine mitreißende Rhetorik, seine Tipps mit einem Sofort-Nutzen und seine sehr unterhaltsame Art. Zach Davis ist (fast) immer der richtige Redner für Ihre Veranstaltung!

Die Schwerpunkte:

Zach Davis thematisiert zwei spezielle Herausforderungen:

1. Die steigende Informationsflut und
2. Die zunehmende Zeitknappheit.

Mit seinen Schwerpunkten „PoweReading“ und „Zeitintelligenz“ liefert er jeweils entscheidende und sehr pragmatische Lösungsbeiträge hierzu.

Die Veröffentlichungen:

1. Bestseller-Buch „PoweReading®“, 6. Auflage (Leseeffizienz)
2. Video-DVD „PoweReading®-Automatic-Trainer“ (Leseeffizienz)
3. Video-CD „Power-Brain“ (Merkfähigkeit)
4. Bestseller-Buch „Vom Zeitmanagement zur Zeitintelligenz“
5. Video-DVD „Der Effektivitäts-Code©: Mehr schaffen in weniger Zeit“
6. 8-teilige Audioserie „Der Effektivitäts-Code©: Hochproduktivität“
7. Jahresprogramm „Der Effektivitäts-Code©: Gewohnheiten leicht ändern“
8. Buch „Zeitmanagement für gestiegene Anforderungen“
9. Buch „Zeitmanagement für Steuerberater“
10. Buch „Zeitmanagement für Rechtsanwälte“

Filme über Zach Davis:

www.peoplebuilding.de/zach-davis/vita-film

Ihr Kontakt:

Peoplebuilding, Management Zach Davis, Egerlandstr. 80, 82538 Geretsried, Tel.: +49-8171-23842-00, info@peoplebuilding.de, www.peoplebuilding.de.
Unterlagen (Portrait, Referenzschreiben etc.) erhalten Sie auf Anfrage gerne.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

2 Motivation: Woher nehmen, wenn nicht stehlen? . . . 7

3 Auch Löwen haben einen Schweinehund 23

4 Bühne frei: Mit dem richtigen Setting zum Erfolg . . . 41

5 Ohne Ziel ist jeder Weg falsch 59

6 Im Flow: Die richtige Balance zwischen Über- und Unterforderung 75

7 Trainingsphasen und die Kraft der guten Gewohnheiten 93

8 Information Overkill! Warum gut gemeinter Rat nicht immer gut ist 109

9 Effektivität und Effizienz steigern: So trainieren die Profis 125

10 Prioritäten setzen für die körperliche und die geistige Gesundheit 143

11 Der Komfortzonen-Kosmos: Wie weit willst du gehen? 161

12 Extreme tun nicht jedem Löwen gut 177

13 Bewegung im Business: Start up to get started! 199

14 Kleine Etappensiege und das große Gesamtziel 217

15 TEAM ist nicht gleich Team: zwei Sportstypen im Vergleich 235

16 Der Monotonie den Kampf ansagen 251

17 Gesund genießen: Eine gute Konstitution beginnt im Bauch 269

18 Hacken und Tracken: Fluch und Segen der Optimierung 291

19 „Besser“ scheitern: Von der Qualität der Niederlage . 307

20 Warum auch kleine Belohnungen großartig sind 325

21 Social Networking:
Zusammen schwitzen schweißt zusammen 341

22 Mit sportlichem Schwung in die Aufwärtsspirale 361

23 Hummeln im Hintern und vom Sportfieber gepackt . . 377

24 Über die Ziellinie hinaus:
Auf in einen neuen Lebensabschnitt! 395

Echte Personen, deren Namen abgewandelt wurden 409

1
Einleitung

Dieses Buch knüpft an der Löwen-Liga-Reihe von Peter Buchenau und Zach Davis an. In mehreren Bänden begleiten die beiden, mit gelegentlichen Gastautoren, ihre zwei Protagonisten, die Löwen Kimba und Lono, auf ihrem Weg durch die Arbeitswelt. Die Löwen-Liga steht für ein Leben im rasanten Wandel, in dem die Anforderungen kontinuierlich steigen und der Einzelne – oft im Wettlauf gegen sich selbst – sein eigenes Tempo finden muss, um voranzukommen. Ob die Karriere einem Marathon oder zahlreichen Sprints gleicht, gibt dabei nicht den Ausschlag. Denn die Grundlagen dafür – die Kraft, die Kondition, die Ausdauer (oder den langen Atem), die mentale und körperliche Stabilität und die geistig-emotionale Balance – benötigen die Löwen in beiden Fällen. Ganz wie im echten Leben, läuft es mal rund und geht es mal eher holprig voran.

Kimba und Lono bringen ähnliche Voraussetzungen mit und entwickeln sich in vielen Punkten parallel: Sie haben eine gute Ausbildung genossen und arbeiten seit mehreren Jahren für das renommierte Unternehmen Tiger & Meyer. Mit Anfang 30 haben sie die berufliche Orientierungsphase längst hinter sich gelassen und müssten eigentlich wissen, wohin der Weg sie führen soll – eigentlich.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017
S. I. Lackerbauer et al., *Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere*,
DOI 10.1007/978-3-658-12138-9_1

Scheinbar routiniert meistern die zwei Löwen ihren Job-Alltag und hangeln sich an den Projekten innerhalb des Unternehmens entlang, die ihnen solide Aufstiegsmöglichkeiten bieten. Doch immer häufiger treten kleine Wehwehchen und Befindlichkeiten auf, sie fühlen sich abends grundlos erschöpft oder antriebslos und merken, wie Konflikte im Büro ihnen zu schaffen machen. Das Berufsleben zehrt mehr an ihren Energiespeichern als gedacht – wobei die vielen Business-Essen und das Catering während anstrengender Workshops im Gegensatz dazu sichtbare Spuren hinterlassen haben, insbesondere an den Hüften. Wie konnte das passieren? Und wohin ist die Leichtigkeit verschwunden, mit der sie noch vor ein paar Jahren früh morgens motiviert aus dem Bett sprangen, um Vollgas zu geben? Trägt der Job etwa die Schuld daran, oder müssten sie einfach nur mehr für sich tun?

In diesem Band geht es deshalb um Fitness-Strategien, mit deren Hilfe Kimba und Lono (wieder) fit fürs Leben und für die Karriere werden. Damit die Gesundheit nicht auf der Strecke bleibt, müssen sie Bewegung in ihren Alltag einbauen und abends die gemütliche Couch auch einmal gegen die deutlich härtere Tartanbahn eintauschen. Dabei entwickeln unsere beiden Berufslöwen unterschiedliche Trainingsprograme. Den beiden gemeinsam ist, dass sich die Philosophie des Sports auch in den Business-Alltag übertragen lässt – und somit das Training nicht nur gut gegen Löwenspeck, sondern auch für die Karriere ist. An vielen Stellen jedoch treffen sie mehr oder weniger voneinander abweichende Entscheidungen, ziehen aus Gelerntem andere Schlüsse und setzen Ratschläge anders um. Das führt im

Laufe der Zeit zu sehr unterschiedlichen Erlebnissen, Erkenntnissen, Erfolgen und Ergebnissen.

Aufraffen müssen sich beide zu Beginn, um die nötige Motivation zu finden und das Rudel innerer Schweinehunde zu überwinden. Beide Löwen stellen sich der sportlichen Herausforderung auf verschiedene Weisen, die jeweils Vor- und Nachteile mit sich bringen, oder sich ergänzen. Im Verlauf ihres Trainingsprogramms schätzen sie ihre körperlichen und geistigen Bedürfnisse immer besser ein und passen den Sport ihrer Entwicklung an. Sie lernen außerdem, wie sie die Strategien aus dem Training auf ihren Arbeitsalltag übertragen können – und wie sie umgekehrt im Sport auch von den Arbeitsmethoden profitieren können, die sie tagtäglich bei Tiger & Meyer anwenden.

Der eher behäbige Löwe **Lono** treibt anfangs immer gerade so viel Sport, wie nötig ist, damit er sich abends ohne Reue sein Löwenbräu und ein schönes Steak gönnen kann. Sport ist für ihn zunächst mehr ein notwendiges Übel. Da er gleich zu Beginn ein größeres Budget investieren will, beginnt er sein sportliches Abenteuer mit einer Personaltrainerin und verwendet alle möglichen Gadgets und Hilfsmittel, um sich weniger anstrengen zu müssen. Dabei ist er kein völlig versagender Loser, sondern muss manchmal die richtige Lösung erst nach dem Trial-and-Error-Prinzip noch finden. Dass ein Trainer allein noch kein Erfolgsgarant ist, wird er im Laufe der Zeit herausfinden.

Den Löwen **Kimba** packt sofort die sportliche Begeisterung. Er trainiert viel und sein (fast) tägliches Work-out wird für ihn zum wichtigen Fixpunkt. Er geht oft über seine eigenen körperlichen Grenzen hinaus und macht enorme Fortschritte. Außerdem ist er sehr experimentierfreudig und

probiert alle möglichen sportlichen Aktivitäten aus. Auch Kimba ist kein perfekter Überflieger, der alle Situationen auf Anhieb meistert. Aber er schafft es oftmals, durch einen Perspektivenwechsel problematische Situationen effektiver anzugehen.

Auch wenn diese Geschichte von Löwen handelt, so beziehen sich konkrete Tipps und Vorschläge natürlich auf den Menschen. In jedem Fall empfiehlt es sich, sowohl für Löwen als auch für Menschen, einen gründlichen Gesundheitscheck beim Hausarzt durchzuführen, bevor das sportliche Abenteuer beginnt. So halten auch Kimba und Lono zunächst Rücksprache mit der Betriebsärztin in ihrer Firma und lassen sich im Fitnessstudio vorab durchchecken.

Geschrieben wurde dieses Buch von einer Doktorandin, die diese Fitness-Transformation sprichwörtlich am eigenen Leib erfahren und Fitness-Experten konsultiert hat, sowie von Autoren, die Experten zu den Themenkomplexen Führung, Burn-out und Stressregulierung (Peter Buchenau) und den Themengebieten Produktivitätssteigerung und Arbeitsentlastung (Zach Davis) sind. Letzterer ist ebenfalls begeisterter Hobbysportler mit Leistungsambitionen. Die AutorInnen haben ihr Gesundheitswissen gebündelt und in die Geschichte von Lono und Kimba zahlreiche Strategien zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Fitness im Alltag und in der Karriere integriert.

Begleiten Sie die beiden Löwen auf ihrem sportlichen Karriereweg in der Löwen-Liga und finden Sie dabei für sich selbst heraus, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können, um davon in allen Bereichen des Lebens nachhaltig zu profitieren: sowohl beruflich als auch privat.

Kimba und Lono wollen fit werden fürs Business und fürs Leben

2

Motivation: Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Lono

Zurzeit ist Lono irgendwie antriebslos und demotiviert. Er kommt gar nicht mehr so richtig in Schwung. Zum wiederholten Mal blättert er in seiner stolzen Karriereratgeber-Sammlung, die er sich im Laufe der letzten Jahre angeschafft hat. Denn wann immer ihm ein Kollege dieses oder jenes Buch als Turbo für seine Karriere empfohlen hatte, ist er sofort losgelaufen und hat es sich gekauft. Besser gesagt: Er hat es sich bequem mit nur wenigen Klicks online auf Lamazon bestellt, denn so musste er sich nicht aus seinem allzu bequemen Bürosessel erheben. Viele der Beispiele darin kennt er mittlerweile nahezu auswendig. Die Bücher waren in den letzten Jahren auch wertvolle Begleiter, wenn neue berufliche Herausforderungen anstanden.

Seit fast zehn Jahren ist er der Firma nun treu, die ihn damals direkt nach dem Informatik-Abschluss von der Löwen-Universität zu Löwenstein fest eingestellt hat. Mittlerweile hat er verschiedene Stationen bei Tiger & Meyer durchlaufen und ist zum Abteilungsleiter im IT-Projektmanagement befördert worden. Eigentlich ein guter Ausgangspunkt für den nächsten Karriereschritt. Doch momentan läuft es auch bei Tiger & Meyer nicht so rund, denn ein nächstes großes

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2017
S. I. Lackerbauer et al., *Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere*,
DOI 10.1007/978-3-658-12138-9_2

Projekt ist noch nicht in Sicht und Lono grübelt: „War es das etwa? Will ich so die nächsten zehn Jahre auch noch weitermachen? Macht meine Arbeit überhaupt Sinn?“

Diese trüben Gedanken kann er eigentlich nur dann vertreiben, wenn er mit beiden Pranken beherzt in seine Süßigkeiten-Schublade greift. Das Rascheln des bunten Schokoladenpapiers ist wie Musik in seinen Ohren, und die zart schmelzenden Leckereien spenden Trost. Lono ertappt sich immer häufiger dabei, dass seine Gedanken um die Snacks kreisen, die er eigentlich für Krisensituationen aufheben wollte. Doch momentan kommt ihm der gesamte Arbeitsalltag wie eine einzige Krise vor: Steife Gelenke, Spannungskopfschmerzen, Rückenbeschwerden und spontane Müdigkeitsanfälle machen es ihm nicht leichter, die öden Tage im Büro zu überstehen. Zwar fühlt er sich unwohl, aber er hat sich mit den Wehwehchen und dem stetig wachsenden Rettungsring in der Löwenleibesmitte arrangiert. „Schließlich bin ich ja kein junger Löwe mehr, sondern schon über 30. Da ist man eben einfach nicht mehr ganz so fit wie mit Anfang 20.“

Als er eines Nachmittags wieder einmal nur an Schokolade denken kann, blinkt plötzlich eine Erinnerung in seinem Lionlook-Kalender auf: „8:00 Uhr: Blutabnahme, bitte nüchtern erscheinen. Drei Tage später, am Montag um 15:30 Uhr: Termin bei der Betriebsärztin zum jährlichen Check-up, Besprechung der Blutwerte.“ Lono spürt, wie sich sämtliche Haare seiner Löwenmähne aufstellen. Auch das noch, den Check-up hatte er ja völlig vergessen! In den letzten paar Jahren hatte er die Termine immer versäumt, weil er entweder auswärtige Kundentermine hatte oder sich schlichtweg mit der Ausrede davor gedrückt hatte, den Ter-

min nachzuholen. Doch diesmal hat er keine Ausrede parat und er weiß, dass er bei der Betriebsärztin Frau Dr. Katzlein ohnehin auf ihrer roten Liste der Gesundheitsverweigerer steht. Zum Trost gönnt er sich noch einen extragroßen Schokoriegel und macht sich lustlos wieder an die Arbeit.

Eine Woche später sitzt Lono ganz kleinlaut im Arztzimmer bei einer aufgebrachten Frau Dr. Katzlein. Wild tigert sie auf und ab, während sie Lono scharf zurechtweist: „Also Herr Lono, als ich Sie das letzte Mal gesehen habe, das war vor … ja, vor sechs Jahren, da sahen Sie aber noch ganz anders aus. Wissen Sie, wie viel Sie seitdem zugenommen haben? Ganze 15 kg Löwenspeck! Bei Ihrer Größe von 1,80 und einem Körpergewicht von aktuell 100 kg ergibt das einen BMI von 29,32! In Ihrem Alter wäre aber ein BMI von rund 24 ideal, ab einem BMI von 30 könnten Sie sogar fettleibig sein [1]! Machen Sie denn gar keinen Sport? Und wie ernähren Sie sich überhaupt? Was ist nur aus dem ranken und schlanken Herrn Lono geworden, den ich hier vor zehn Jahren beim ersten Check-up bei mir sitzen hatte? Und Ihre Blutwerte sind auch nicht in Ordnung.“ Dr. Katzlein erklärt Lono, dass die erhöhte Harnsäure zu Gichtanfällen führen kann, dass bei seinen Blutzuckerwerten Diabetes drohen könnte und die ungesunden Blutfettwerte Arterienverkalkung und im schlimmsten Fall sogar einen Herzinfarkt zur Folge haben können. Sie macht ihm klar, dass er unbedingt etwas an seiner Lebensweise ändern sollte [2] und empfiehlt ihm ein Gespräch mit Frau Krause-Luchs, der Präventologin, die Tiger & Meyer ihm Rahmen der neuen betrieblichen Präventionsmaßnahmen eingestellt hat. Mit hängenden Ohren schlurft Lono aus dem Arztzimmer und kehrt in sein Büro zurück.

Dort erwartet ihn schon sein Vorgesetzter Herr Müller-Wechselhaft, der einige dicke Aktenordner zu einer Reihe kleinerer Teilprojekte auf seinen Schreibtisch hievt. Lono ist frustriert: Das ist nicht gerade das große neue Traumprojekt, das seine Karriere vorantreiben soll. Deshalb überhört er es völlig, als Herr Müller-Wechselhaft ihm erklärt, dass diese Aufgaben in Vorbereitung auf ein wichtiges Großprojekt erledigt werden müssen, bei dem er – Lono – mit eingebunden werden soll. Denn ein so umfangreiches neues Projekt will gut vorbereitet sein, indem einzelne Teilaufgaben vorab erledigt werden.

Lono hingegen sieht nur, dass die Aufgaben allesamt nicht besonders anspruchsvoll sind, sondern eher lästig – genauso lästig wie sein Gesundheitsproblem. Aber wenigstens hat er jetzt eine Ausrede, warum er sich nicht mit Frau Krause-Luchs treffen kann, weil er doch so viel zu tun hat. „Ganz so schlimm kann es um meine Gesundheit doch gar nicht stehen, schließlich habe ich keine Schmerzen … meistens zumindest", denkt er, wenn seine Gedanken zwischendurch einmal wieder um das Thema Gesundheit kreisen. An manchen Tagen jedoch brütet er vor sich hin und versinkt in negativen Gefühlen: Wie soll er bloß dieses Riesenprojekt „gesunde Lebensweise" in den Griff kriegen? Einmal begeht er den Fehler, seine Ex-Löwenfreundin auf der Online-Plattform Lionlook zu suchen. Auf den Bildern, die sie von sich auf ihrem Profil veröffentlicht hat, ist sie kaum wiederzuerkennen: Rank und schlank posiert sie mit ihren Freundinnen, während sie gesunde Mahlzeiten zubereitet und in knackigen Outfits Sport treibt. Lono bleibt die Löwenspucke weg. Bei der Trennung vor zwei Jahren war sie kein bisschen sportlicher als er selbst – und jetzt müsste

ihr Konterfei im Löwenwörterbuch direkt neben „Sportlichkeit“ stehen. Vor lauter Staunen bemerkt Lono nicht, dass eine Werbeanzeige als Foto getarnt auf der Seite aufgetaucht ist. Als er darauf klickt, öffnet sich plötzlich eine neue Seite mit Bikini-Löwenmodels und verführerische Musik erklingt aus den Lautsprechern. Erschrocken springt Lono auf und reißt dabei den Aktenstapel vom Tisch. Genau in diesem Moment steckt die Teamassistentin Irmgard Ohnelöwe den Kopf durch die Tür, um ihn an ein Meeting zu erinnern. Hastig und mit hochrotem Löwenkopf schließt Lono die verräterische Linternetseite und sammelt die heruntergefallenen Ordner auf. Seine Knie knacksen dabei bedenklich und sein Rücken protestiert. „Nie wieder Lionbook während der Arbeitszeit“, schwört er sich, während er schwer schnaufend Irmgard Ohnelöwe zum nächsten Meeting folgt.

In den nächsten Tagen vergräbt Lono sich in seine Arbeit und schiebt das Gespräch weiter vor sich her. Er wartet darauf, dass irgendetwas geschieht, das ihn aus seiner Lethargie reißen könnte, damit er endlich genug Energie aufbringen kann, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Doch es ereignet sich nichts Schicksalsträchtiges und auch sein Löwenbauch schrumpft nicht über Nacht. Der einzige Lichtblick ist die anstehende Betriebsfeier, bei der alljährlich langjährige Mitarbeiter für ihre Treue oder für besondere Leistungen ausgezeichnet werden. Am Festtag zwängt Lono sich in seinen eleganten Dreireiher – schließlich will er bei den Löwinnen einen guten Eindruck machen. Den gesamten Abend über pendelt er glücklich zwischen dem leckeren Buffet und der Bar hin und her. Die Party ist ganz nach seinem Geschmack: es gibt kostenlose Häppchen und

Drinks, und dazu ein ganzes Rudel Single-Löwinnen. Zielsicher steuert Lono auf eine besonders attraktive Löwin zu und nimmt all seinen Mut zusammen, um sie anzusprechen.

„Hallo, Frau Kollegin. Wie lange sind Sie denn schon bei uns?“ – „Oh, erst seit gut einem Jahr, aber es gefällt mir sehr gut hier. Und Sie?“ Lono wittert seine Chance: Er, der gut vernetzte und erfahrene Löwe kann die Neue bei wichtigen Kollegen vorstellen und sich so profilieren. Zwischendurch holt er sich zur Stärkung immer wieder Nachschub am Buffet, bis er ihren skeptischen Blick bemerkt. „Lieber Herr Lono, Sie können aber ganz schön viel essen, wissen Sie eigentlich, wie viele Kalorien Sie da zu sich nehmen?“ Lono bleibt der letzte Bissen vom leckeren Lachsröllchen fast im Hals stecken. Was erlaubt sich diese Löwin denn? Wie kommt sie darauf, ihn zu kritisieren? Lono spürt, wie langsam eine Mischung aus Wut, Scham und Enttäuschung sein Innerstes aufwühlt und er muss sich beherrschen, nicht laut loszubrüllen: „Was denken Sie denn, wer Sie sind? Was geht Sie das denn eigentlich an!“ – „Mein Name ist Krause-Luchs, ich bin die Präventologin hier bei Tiger & Meyer, und wenn ich mich recht erinnere, dann hat Frau Dr. Katzlein Ihnen aufgetragen, sich mit mir einmal über Ihr Gesundheitsproblem zu unterhalten. Ich muss Ihnen außerdem leider sagen, dass Ihr Flirtversuch zwar recht charmant war, dass aber Ihr Essverhalten den positiven Eindruck leider sofort wieder zunichte gemacht hat.“

Das ist zu viel für Lono. Die Schamesröte schießt ihm ins Gesicht, das Lachsröllchen bleibt ihm im Hals stecken,

Lono hat am Buffet ein wenig über die Stränge geschlagen

er bekommt einen furchtbaren Hustenanfall und zu allem Überfluss reißt auch noch seine Hose am Hintern auf. Während Frau Krause-Luchs auf seinen Rücken einhämmert, schwört er, sich nun doch endlich einmal ernsthaft mit seiner Gesundheit zu beschäftigen.

Kimba

Kimbas Stimmung ist momentan nicht besonders gut. Das überrascht nicht nur sein Umfeld, sondern auch ihn selbst: Normalerweise ist Kimba als stets gut gelaunter, zuvorkommender und energiegeladener Löwe bei Tiger & Meyer bekannt, dem so schnell nichts die Laune vermiesen kann. Sogar die eigene LiPod-Playlist mit seinen Lieblingssongs kann ihn nur kurz aus der Melancholie reißen, die von ihm Besitz ergriffen hat. „Dabei gibt es überhaupt keinen Grund, warum ich nicht gut gelaunt sein sollte. Schließlich feiere ich dieses Jahr mein zehnjähriges Jubiläum bei Tiger & Meyer, das sollte doch ein Anlass zur Freude sein", sinniert er. Es stimmt: Nach wie vor arbeitet Kimba gerne bei der Firma, die ihn damals direkt nach dem Betriebswirtschaftsabschluss von der Löwen-Universität zu Löwenstein fest eingestellt hat. Sein Vorgesetzter Herr Müller-Wechselhaft ist zwar eher von der wortkargen Sorte, hat aber stets an Kimbas Fähigkeiten geglaubt. In den vergangenen Jahren hat er deshalb seine Position im Unternehmen kontinuierlich verbessert und ist vor einiger Zeit zum Abteilungsleiter im Controlling befördert worden. Eigentlich könnte er sich auf dieser Position nun ein Weilchen ausruhen und den Erfolg genießen. Doch das ist so gar nicht Kimbas Art. Stillstand verträgt er nur schlecht. Er ist stets auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, um seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und noch mehr zu lernen. Eine neue große Aufgabe ist bei Tiger & Meyer momentan allerdings nicht in Sicht und Kimba grübelt: „Was kommt jetzt als Nächstes? Weitere Einsparungsmaßnahmen und noch weniger Budget für die Art von innovativen Projekten, für die Tiger &

Meyer doch eigentlich bekannt ist? Hänge ich jetzt etwa für alle Zeiten in der Finanzplanung fest?“

Diese trüben Gedanken kann er momentan nur dann vertreiben, wenn er sich an der High-Tech-Kaffeemaschine in der kleinen Küche neben seinem Büro luxuriöse Heißgetränke gönnt: Latte Macchiato mit Zimtzucker, Cappuccino mit einer Kakaokrone auf dem Milchschaum, heiße Schokolade mit leckeren Schokostückchen. Das warme Getränk vermittelt ihm Trost und Gemütlichkeit, außerdem vergehen beim Gang zur Kaffeemaschine die langweiligen Stunden im Büro schneller. Kimba ertappt sich immer häufiger dabei, dass seine Gedanken um die süßen Verführungen kreisen; fast stündlich braucht er seinen kleinen Koffein-und-Zucker-Kick. Denn momentan macht ihn der gesamte Arbeitsalltag nur noch müde: Schwere Glieder, völlig grundlose Erschöpfung, monotone Aufgaben drücken auf sein Gemüt und ab und zu krampfen sogar seine Waden und Pfoten – das macht es nicht einfacher, die gleichförmigen Tage im Büro zu überstehen. Zwar fühlt er sich unwohl, aber er hat sich mit den Wehwehchen und dem stetig wachsenden Rettungsring in der Löwenleibesmitte arrangiert. „Schließlich bin ich ja kein junger Löwe mehr, sondern schon über 30. Da ist man eben einfach nicht mehr ganz so fit wie mit Anfang 20.“

Als er eines Nachmittags wieder einmal nur an den nächsten Koffeinkick denken kann, blinkt plötzlich eine Erinnerung in seinem Lionlook-Kalender auf: „8:00 Uhr: Blutabnahme, bitte nüchtern erscheinen. Drei Tage später, am Montag um 16:30 Uhr: Termin bei der Betriebsärztin zum jährlichen Check-up, Besprechung der Blutwerte.“ Kimba ist davon wenig begeistert, doch er weiß, wie wichtig der

jährliche Check-up ist. Letztes Jahr hat er ihn wegen eines Projektes im Ausland zwar versäumt, aber in den Jahren zuvor war Frau Dr. Katzlein mit seinen Werten nicht unzufrieden gewesen. Bei der Blutabnahme tags darauf runzelt sie jedoch die Stirn, als sie Kimbas wohlgenährten Löwenbauch erspäht, der sich unter seinem Hemd wölbt. „Na, Herr Kimba, in den letzten zwei Jahren haben Sie aber nicht besonders auf sich geachtet, oder?"

Die Bemerkung der Ärztin lässt Kimba in den nächsten Tagen nicht mehr los. Während er auf den Tag des Check-ups wartet, beobachtet er deshalb seine Kollegen ein wenig genauer: Wie kommen sie zur Arbeit? Was essen sie? Wer sieht wie fit aus? Erschrocken stellt er fest, dass viele der Löwen bei Tiger & Meyer in letzter Zeit ein wenig zugelegt haben. Einige Kollegen fallen hingegen völlig aus dem Rahmen: Da wäre zum Beispiel der Kollege Robert Kraustiger aus der IT, der ungefähr zur selben Zeit bei Tiger & Meyer angefangen hat wie Kimba selbst. Bei einem Gespräch in der Kantine erzählt Kraustiger stolz, dass er nun seit fast zwei Jahren an verschiedenen Hindernisläufen teilnimmt und sich so fit hält. Statt Pasta schaufelt er sich Berge von Thunfisch, Hülsenfrüchte und knackigem Gemüse auf den Teller. Mit vollem Mund grinsend berichtet er, dass er nun endlich die 90-Kilo-Marke geknackt hat. „Du hast abgenommen? Herzlichen Glückwunsch!", freut sich Kimba. Daraufhin muss Kraustiger dermaßen laut lachen, dass er sich an seinem Salat verschluckt und ihm sogar ein paar Bröckchen aus der Schnauze fallen. „Aber nein, Kimba! Ich habe endlich zugenommen! Als Sportler wiegt man immer mehr als die anderen, auch wenn es nicht danach aussieht. Ich wollte unbedingt Muskelmasse aufbauen. Das hört sich

paradox an, aber zuzunehmen ist für jemanden wie mich weitaus schwieriger als abzunehmen.“ Auch Herr Müller-Wechselhaft, mittlerweile Ende vierzig, sieht erstaunlich fit aus für sein Alter. Kimba weiß, dass sein Chef jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt und in seiner Freizeit gerne mit einem ultramodernen Rennrad in standesgemäßem Outfit durch die Landschaft rast. Gerüchten zufolge rasiert Müller-Wechselhaft sich sogar die Beine. Über den Grund streiten sich die Kollegen jedoch: Manche behaupten, damit wolle er seinen Luftwiderstand verringern; andere wiederum erklären mit altkluger Miene, dass ein Radfahrer sich dann die Beine rasieren dürfe, wenn er eine bestimmte Anzahl an Kilometern gefahren sei. Und dann wäre da noch die Teamassistentin Iris Löwel, die ihm von einem Fitnessurlaub vorschwärmt, bei dem sie eine Vielzahl angesagter Trendsportarten ausprobieren konnte. „Aber die meisten Kollegen sehen eher so aus, als würden sie Jahresringe sammeln“, zieht Kimba nach seinen Beobachtungen ein abschließendes Fazit. „Fragt sich nur, ob ich auch dazu gehören will – eigentlich nicht.“

Beim Check-up-Termin sitzt Kimba zunächst ganz kleinlaut im Arztzimmer von Frau Dr. Katzlein: Sie schimpft mit ihm, weil er einige Kilos zusätzlichen Löwenspeck mit sich herumschleppt, sich zu wenig bewegt und weil seine Blutwerte nicht in Ordnung sind. „Naja,“ versucht Kimba sich zu verteidigen, „aber der Kollege Robert Kraustiger wiegt sogar noch mehr als ich, waren Sie denn mit ihm genauso streng?“ Frau Dr. Katzlein schüttelt den Kopf. „Nein, denn der Kollege hat dank Sport und gesunder Ernährung kein Fett, sondern fettfreie Masse – also Muskeln – aufgebaut. Deshalb spannt bei Herrn Kraustiger das Hemd auch nicht