



Sei dein eigener Superman!

Waren Sie schon im Urlaub? Gehen Sie noch? Gehen wir mal vom Schlimmsten aus: Sie waren schon. Wie fühlen Sie sich? Erst gestern traf ich einen Vorstand, der etwas matt meinte: „Ach, so ein Urlaub hält in der Wirkung auch nicht lange vor. Ist schon wieder viel zu lange her.“ Mitleidig fragte ich ihn, wann er denn zum letzten Mal war. Ich tippte auf Skiurlaub im Januar in Davos. Er sagte: „Letzte Woche sind wir zurückgekommen aus der Dom Rep.“ Und schon wieder im alten Trott, schon wieder Tank halb leer, schon wieder dieses blöde Gefühl im Bauch: Das erste Halbjahr 2009 war die Katastrophe auf Rädern – und welche Gemeinheiten kommen im zweiten auf uns zu?

Ein Manager muss heutzutage Spitzenleistung bringen wie ein Spitzensportler. Wie ein Roger Federer oder ein Jensen Button. Und was macht er im Urlaub? Denselben Stress wie im Büro! Bei vielen sieht der Terminkalender im Urlaub fast genau so voll aus wie vor dem Urlaub: Dies und jenes anschauen, diesen und jenen treffen, diese Tour machen und jene Ausstellung besuchen. Ja, klar, wir wollen im Urlaub was erleben, was vom Leben haben, mal was anderes sehen. Manche können ohne Stress auch gar nicht leben. Aber was ist nach dem Urlaub? Wie fit sind wir nach so einem Alternativstress-Urlaub?

Managerinnen und Manager sind Spitzensportler. Aber glauben Sie, Roger Federer oder Jensen Button machen so Urlaub, wie die meisten von uns? Nie im Leben! Wenn Federer entspannt und erholt, dann nimmt er keinen Schläger in die Hand. Wenn Button sich regeneriert, dann meilenweit vom nächsten Rennwagen entfernt. Warum?

Weil die Champions unter den Spitzensportlern sehr genau wissen, wie wichtig aktive, gezielte, durchdachte, geplante und vor allem kontrollierte Erholung ist. Die zwingen sich förmlich dazu, in ihren Erholungsphasen das Tennis-Racket oder das Steuerrad nicht in die Hand zu nehmen. Weil sie wissen: Wenn ich wie ein Champion Leistung bringen will, dann muss ich auch wie ein Champion regenerieren, neue Kraft tanken, die Reserven wieder auffüllen. Deshalb gehen viele der cleveren Spitzenmanager total ausgefallenen Urlaubsbeschäftigungen nach. Der eine macht Hochseesegeln, der andere Bergsteigen, der dritte sammelt afrikanische Artefakte der Vorkolonialzeit. Warum? Wie mir der Bergsteiger verriet: „Je weiter eine Aktivität von meiner eigentlichen Arbeit entfernt ist, desto schneller regeneriere ich und desto mehr Kraft schöpfe ich!“ Das ist doch mal ein Rezept, das ich uneingeschränkt jedem und jeder empfehlen kann. Wie erholen Sie sich?



Das ist keine müßige Frage. Erholung ist für einen klar denkenden Manager kein Hobby oder eine Frage der Freizeitgestaltung. Manager sind wie Spitzensportler. Und kein Spitzensportler überlässt seine Regeneration dem Zufall oder den Urlaubsplänen der Gattin oder dem Veranstaltungskalender am Urlaubsort. Und wenn der Urlaubsort noch so mondän ist. Ein Spitzensportler geht auch nicht bloß so in den Urlaub, irgendwohin, und hofft darauf, dass er sich schon irgendwie und irgendwann ein bisschen erholen wird. Er plant, organisiert und gestaltet seine Erholung und Regeneration so, als hinge der nächste Wimbledon-Titel davon ab. Und genau das tut er auch. Ich kenne eine Bereichsleiterin, die schlief nach einem kräftezehrenden ersten Halbjahr 2009 im Urlaub zwei Wochen lang fast nonstop durch. In einem Fünfsterne-Hotel in Kalifornien! Jeder tippte sich an die Stirn und fragte sich, was das denn für ein Urlaub gewesen sein soll. Fünf Wochen nach dem Urlaub stellte keiner mehr die Frage. Die Frau war danach so top in Form, so frisch erholt, so randvoll aufgetankt mit neuer Energie, dass sie alles in ihrem direkten Umfeld in Grund und Boden managte, eingeschlossen die Mitbewerber. Im nächsten Urlaub machten es zwei ihrer Kollegen auch so. Was Quatsch ist.

Das Rezept lautet nicht: Schlaft euch mal aus! Das Rezept lautet: Wobei erholen Sie sich am schnellsten und besten und tiefsten und kraftvollsten? Was bringt Ihnen Ihre alte Kraft, Ihren alten Schwung, Ihren alten Biss zurück? Und den Schwung eines Siebzehnjährigen dazu? Sie wissen das nicht? Dann wird es höchste Zeit, das herauszufinden. Damit Sie aus Ihrem anstehenden Urlaub zurück kommen, wie Sie noch nie aus einem Urlaub zurück kamen: um fünf Jahre verjüngt, drahtig wie ein Zehnkämpfer, flink und gedankenschnell, kraftvoll und energisch, bissig und offensiv, mit messerscharfem Verstand, dem unbeugsamen Elan eines Siebzehnjährigen und der Übersicht eines erfahrenen Strategen. Dafür ist es schon zu spät? Weil Sie schon im Urlaub waren?

Was hindert Sie daran, sich auch nach dem Urlaub noch perfekt zu regenerieren? Auch Spitzensportler erholen sich zwischen Turnieren und Training. Das geht. Das will bloß ein wenig geplant werden. Kraft schöpfen gehört zum Geschäft. Wer das versäumt, macht einen schlechten Job. Wer es tut, wer regelmäßig die Akkus wieder auflädt, den Tank auftankt, frische Kraft schöpft, dem kann ich eines versprechen: Die zweite Jahreshälfte 2009 wird die beste Ihres Lebens.