

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate](#)

HIRT&FRIENDS EXECUTIVE BRIEFING No. 31

[View this email in your browser](#)

HIRT&FRIENDS EXECUTIVE BRIEFING



No Sports

Warum Sport für Führungskräfte Zeitverschwendung ist

Das Wichtigste in Kürze

Halten Sie sich mit angemessenen und überschaubaren Zeiteinsatz fit, um ihre Arbeit produktiv erledigen zu können und gesund zu bleiben. Konzentrieren Sie sich immer darauf, die Outputs zu maximieren, nicht die Inputs. Alles andere ist schlechtes Management.

Die Punkte im einzelnen

In letzter Zeit liest man immer öfters von Führungskräften, die sich mit ihrer extremen physischen Belastbarkeit brüsten oder sogar Extremsportarten betreiben. Für mich ist das nichts anderes als die Wiederkehr des Kults des Übermenschen in neuer, politisch korrekter Form.

Extremer Einsatz in und außerhalb des Berufslebens wird oft mit Lebenskraft und hoher Leistungsfähigkeit verwechselt. Diese Macho-Kultur, die 80-100 Stunden Wochen, rastlose Reisetätigkeit und Wochenendarbeit bis zum Zusammenbruch verherrlicht, beruht auf einem grundsätzlichen Missverständnis über das Wesen der Marktwirtschaft und ist schlichtweg schlechtes Management.

Schlechtes Management

Es wird immer von der Marktwirtschaft als Leistungsgesellschaft geredet, dabei leben wir gar nicht in einer Leistungsgesellschaft, sondern in einer Ergebnisgesellschaft. Was zählt ist nicht den Input - also die Leistung - zu maximieren, sondern den Output, das Ergebnis! Das ist einer der wesentlichen Grundsätze von gutem Management.

Daher ist nicht der beste Manager, der am meisten reinbaggert, sondern der, der am meisten gebacken kriegt! Nicht der Bereichsleiter, der Tag und Nacht rackert und seine Teams in Grund und Boden fährt ist zu bewundern, sondern der Bereichsleiter, der die Ziele erreicht, aber um 17:00 Uhr nach Hause geht, um mit seinen Kindern Rad fahren zu gehen und bei sich selber und seinen Mitarbeitern auf eine gesunde Work-Life-Balance achtet.

Zu bewundern ist ein Manager, der es verstanden hat, die Arbeit so zu organisieren, zu delegieren und seine Mitarbeiter so zu entwickeln, dass nachhaltige Produktivität und Ergebnisse entstehen.

Keine Strategie

Meiner Beobachtung nach liegt ein weiterer wesentlicher Grund für das rast- und ruhelose Rackern in vielen Unternehmen schlichtweg in mangelnden bzw. unklaren Strategien und mangelnder Zielausrichtung. Wer einen Plan hat und ein klares Ziel vor Augen sieht, kann eben zielstrebig und effektiv vorgehen und muss nicht auf 1000 Hochzeiten tanzen, um mangelnde Klarheit durch ziellose Hyperaktivität auszugleichen. Ohne Ziel stimmt jede Richtung...

No Sports

Verstehen Sie mich nicht falsch. Mein Motto ist nicht der Winston Churchill zugeschriebene Ausspruch „No Sports“. Regelmäßige, gezielte Bewegung steigert Ihre Leistungsfähigkeit und erhöht die Konzentration. Außerdem fördert Bewegung ein vitaleres, energetischeres Auftreten, denn sie verleiht Ihnen mehr Körperspannung, Kraft und Motivation.

Die Harvard School of Public Health empfiehlt z.B., daß um die Gesundheit aufrecht zu erhalten, Erwachsene mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten pro Woche mit hoher Intensität machen sollten. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. Eine Bewegung mit hoher Intensität ist gegeben, wenn nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Um die körperliche Fitness zu steigern und einen weiter reichenden gesundheitlichen Nutzen zu schaffen, ist es ratsam pro Woche 5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität

oder zweieinhalb Stunden mit hoher Intensität zu machen. Darüber hinaus sollten 2 bis 3 Mal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden.

Alles was darüber hinausgeht, ist Luxus, bzw. können daraus auch wieder erhöhte Abnutzungserscheinungen des Körpers resultieren, die später zu massiven Problemen führen.

Ich würde es als Aktionär eines Unternehmens, ehrlich gesagt, auch aus risikotechnischen Gesichtspunkten als bedenklich ansehen, wenn der Vorstandsvorsitzende oder andere Schlüsselmitarbeiter sich zu Tode arbeiten oder am Wochenende ihren Hals bei irgendwelchen Extremsportarten riskieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung..

Ihr

Dr. Michael Hirt

Lesen Sie weitere meiner Empfehlungen zu herausfordernden Situationen und kritischen Managemententscheidungen [hier](#).

Ein **kostenloser, monatlicher Newsletter, der Managern praxisnahe und schnell umsetzbare Maßnahmen** zur Leistungs- und Ergebnissteigerung, auf der Grundlage der Beratungsansätze, Bücher und Seminare von Dr. Michael Hirt, bringt. Unter www.hirtandfriends.at haben Sie Zugriff auf das Newsletterarchiv und zahlreiche weitere kostenlose Ressourcen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



Dr. Michael Hirt



Forward



Share



+1



Share



Tweet

© 2017 HIRT&FRIENDS GmbH. Wir erteilen die Erlaubnis zur Weiterleitung und zur Verwendung der Inhalte unter Angabe der Quelle.

Copyright © 2015 HIRT&FRIENDS GMBH, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)