

COACH

Anti-Stress

OMMM ODER GYM?

Kopf und Körper brauchen Ausgleich für den täglichen Arbeitsstress. Doch was hilft besser: auspowern oder entspannen?

FOTO: GREGORY REID/GALLERY STOCK

TEXT — CONSTANTIN HERRMANN
FOTO — GREGORY REID

DIE SPORT-METHODE

WIE ÜBERSTEHT MAN eine 60-Stunden-Woche, ohne dass einem das Gehirn und der Körper ausbrennen? Wir haben zwei erfolgreiche Manager gefragt, die verschiedene Strategien haben: Der eine traktiert seinen Körper zum Frühstück mit hartem Sport und Gangsta-Rap, damit er als Deutschlands coolster Entrepreneur dann den ganzen Tag Gas geben kann. Der andere entflieht dem getakteten Business-Alltag in Los Angeles beim Meditieren, Atmen und Eincremen. Zwei Lebenskonzepte. Eine Frage: Was ist gesünder?



MAX WALDMANN
Founder & CEO
von Conichi
 Hotel buchen, einchecken, Zimmertür öffnen und bei Abreise mit einem Klick bezahlen – alles per App. Mit seiner App. So mischt der Berliner gerade die Hotelbranche auf.



Sein Job:

Ich war schon immer ein Arbeitstier. Mit 14 Jahren habe ich meine erste Firma gegründet. Dann kam das Business-Management-Studium in England, danach habe ich für Google gearbeitet und durfte quer durch die Welt reisen. Am Ende kam ich mit einer Vision zurück: Ich will, dass nie wieder Menschen im Hotel Schlange stehen. Deswegen habe ich Conichi gegründet. Einfach alles per Smartphone zu regeln ist doch Zeitgeist! Das Handy als Check-in-Schalter, Meldeschein, Zimmerschlüssel. Da brauche ich keinen Receptionisten, der minutenlang Dinge ausdrückt oder Schlüssel sucht.

Sein Stress:

Mittlerweile haben wir 80 Angestellte mit Büros in Belgrad, Shanghai und Berlin. Und klar, der schnelllebige Workflow im

WORKOUT GEGEN BURNOUT



Hinsetzen und Tee trinken? Entspannt mich null. Dann kreisen die Gedanken in meinem Kopf

hart umkämpften Hotel-Business rund um den Globus hat viel *impact* auf mein Leben. In puncto Digitalisierung treibt ja auch fast täglich neue Konkurrenz die Wettbewerber vor sich her! Mein Job startet morgens um 8 Uhr, Schluss ist selten vor 23 Uhr. Aber das spüre ich kaum. Weil ich beim Sport regeneriere.

Sein Ausgleich:

Morgens vor der Arbeit lege ich los. Eine Stunde Laufen oder Schwimmen, dann wieder Radfahren und zwischendurch Weight-Sessions. Das Wichtigste dabei ist, Routine reinzukriegen. Wenn jemand ein Meeting oder eine Telefonkonferenz zu meinen Sportzeiten will, sage ich Nein. Egal wo ich bin, mit Büros in drei Zeitzonen, ich halte mich an mein Programm. Fünfmal die Woche mindestens, lieber siebenmal. Am besten zu lautem Gangsta-Rap. Klar, bei klassischer Musik kann man abschalten, aber ich will ja gar nicht runterkommen, im Gegenteil: Wenn mir dieses Gangsterzeug im Ohr dröhnt, kann ich noch ein paar Kilos mehr auf die Hantelstange packen. Ich will Schweiß, ich will Schmerz – das ist mein Reset-Button!

FOTOS: MIKA-FOTOGRAFIE, PRIVAT

DER ZEN-ANSATZ

ATMEN ZUM RUNTERKOMMEN



JULIUS EULBERG
Founder & CEO
von Julisis
 Flüssiges Silber, Goldpartikel oder Diamantstaub: Mit geradezu alchemistischer Luxuskosmetik hat der gebürtige Pfälzer weltweit Erfolg.



Sein Job:

2002 habe ich die Marke Julisis gegründet. Mein Ziel: eine biologische Power-Pflege, bei der man schon nach einer Anwendung die Wirkung sieht. Das Ganze basiert auf den besten Zutaten der Welt, wie molekularfeinem Flüssiggold. Das kann die Spannung der Hautzellen beeinflussen. Oder extrem hochschwingender blauer Lotusextrakt von einer Tempelfarm in Nepal. Vor fünf Jahren haben wir eine Tochterfirma in Beverly Hills gegründet, für unsere Hollywoodkunden.

Sein Stress:

Julisis verkauft in den wichtigsten Beauty-Märkten, von Singapur über die Schweiz bis nach Russland. Das viele Reisen, ständig wechselnde Zeitzonen – das schlaucht. Und macht auch schon mal Angst. Die Nachfrage

DAS FAZIT:

DR. PHILIP CATALÁ-LEHNEN
 BEANTWORTET DIE ANTI-STRESS-FRAGE:

Visionen entstehen nur durch Meditieren: weniger wissen, mehr fühlen!

geht zum Beispiel gerade so steil nach oben, dass wir mit der extrem komplexen Produktion kaum nachkommen. Im Grunde beschäftige ich mich am Tag 15 Stunden mit meinem Produkt. Und wenn ich Kliententage habe, sehe ich 30 Kunden pro Tag, in Einzelsitzungen.

Sein Ausgleich:

Leute, die zu viel arbeiten, haben dasselbe Thema mit sich wie Leute, die zu viel reden: Sie wollen sich nicht spüren und lenken sich von sich selbst durch Hektik ab. Dabei vernachlässigen sie ihre Seelenentwicklung. Ich dagegen trainiere dreimal die Woche Kundalini-Yoga und meditiere täglich. Es ist so einfach, sogar für Anfänger: hinsetzen, Rücken aufrecht, Augen zu, tief ein- und ausatmen. Es geht um die Verbindung zum Höheren – und um die Stille in dir. Oder, kleine Selbsterfahrung: im Liegen einen möglichst klaren Bergkristall (ca. 8–15 cm) auf den Solarplexus legen und wirken lassen. Spüre die Pause zwischen zwei Gedanken und dehne diesen Ruheraum immer weiter aus. Nicht vergessen: Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen, nicht umgekehrt.

►► Der medizinische Leiter des Lans Medicum in Hamburg, Deutschlands führendem Zentrum für Sport- und Regenerationsmedizin, überrascht uns: „Beide hier vorgestellten Methoden zielen auf dasselbe ab. Stress entsteht ja zuerst im Kopf. Männer, die darunter leiden, sind salopp gesagt mental k.o. Nicht der Körper macht schlapp, sondern die Psyche. Depressive Stimmungen oder Schlafstörungen – das passiert zuerst im Geist. Ja, Sport raubt dem Körper Energie, stärkt aber gleichzeitig: Endorphine werden freigesetzt, der Gefäßtonus trainiert, dadurch entsteht eine höhere Resilienz gegen Stress in hektischen Situationen. Beispiel: Bei Sportlern schnellert der Puls nicht nach oben, wenn im Job viel los ist. Sie bleiben auch außerhalb des Sports ruhiger.“

Welche der Methoden Sie persönlich bevorzugen, ist Geschmackssache. Mit beiden erreicht man dasselbe Ziel: Der Körper wird trainiert, das Gefäßsystem gestärkt. Auch richtig durchgeführte Yoga-Übungen sind Hochleistungssport! Auf der anderen Seite kommt die monotone Wiederholung von Bewegungsabläufen wie beim Hantelstemmen einer Meditation gleich. Auch Bahnschwimmen stellt den Geist auf null. Man muss ja nicht groß Acht geben, dass man in die richtige Richtung schwimmt. Deswegen taugen taktische Teamsparten wie Fußball oder Handball auch nicht zur Regeneration, die fordern den Kopf zu sehr. Und ganz falsch: auf der Couch abhängen und fernsehen. Gar nichts tun bringt auch nichts.