

schockt sitzen, holt sich höchstens einen Kaffee und zündet sich eine Zigarette an. Dabei wäre ein 30 Minuten-Sprint die richtigere Reaktion. Findet die körperliche „Entladung“ nicht statt, bleibt der Betroffene buchstäblich auf seinem Stress sitzen.

Das bedeutet, der Organismus steht dauernd zwischen Flucht und Angriff, wird mit immer wieder neuen Ladungen an adrenokortikalen Glukokortikoiden – so der Fachbegriff für die Stresshormone – überflutet. Und das macht auf Dauer krank. Herzinfarkt oder Schlaganfall sind typische Dauerstressfolgen, bei Männern wie Frauen.

Stressfrei leben – das geht nicht. Die meisten (Karriere-)Menschen möchten das auch gar nicht. Worauf es ankommt, ist stressgünstig, stresskonform zu leben. Wird der Stress der Natur des Menschen entsprechend abgebaut, so macht uns das robuster, widerstandsfähiger. Jede bestandene Herausforderung knüpft auch im Gehirn neue Bahnen, wappnet uns für die nächste Aufgabe.

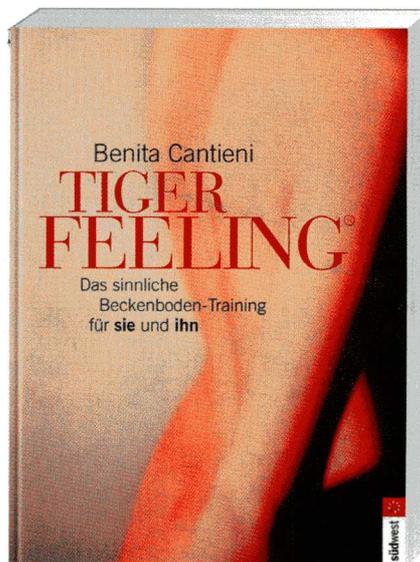
Bewegung in der Natur, Sport mit Freunden, gesunde Ernährung, Lebensfreude, soziale Kontakte halten gesund. Wer fit ist, der ist nicht nur beruflich viel leistungsfähiger. Er hat auch mehr Lust auf und mehr Spaß am Sex, und dies wiederum hält die Hormone auf Trab, fördert die Durchblutung und kann das Herz zur Höchstleistung antreiben. Wer nicht abschalten kann, kann es lernen, z.B. durch autogenes Training, Atemtherapie oder Meditation.

**Auch wer ein kniffliges Problem zu lösen hat, soll sich doch einfach aufraffen zu einem langen Spaziergang oder einem schweißtreibenden Lauf**

Der Selbsttest ist übrigens sehr einfach: Werden Sie das nächste Mal von einer Situation richtig überrumpelt, dann gehen Sie raus, laufen Sie ein Stück, rennen Sie die Treppe hoch und runter, stemmen Sie Gewichte oder tun sie ähnliches. Sie werden sich sehr schnell wieder gut fühlen, die Dinge relativieren sich. Das Gefühl „Davon geht die Welt nicht unter“ stellt sich ein, Klarsicht, Mut und Überblick kommen zurück.

Auch wer ein kniffliges Problem zu lösen hat, soll sich doch einfach aufraffen zu einem langen Spaziergang oder einem schweißtreibenden Lauf. Die Chan-

*Den Körper kann man mit Bewusstheit in (fast) jeder Alltagssituation aufspannen und trainieren, davon ist Benita Cantieni überzeugt, die nach ihrem ersten Bestseller mit „Tiger Feeling“ weitere erfolgreiche Ratgeber wie „Lauf los! ... Aber richtig“ oder „Well-Aging“ veröffentlicht hat*



ce, auf die beste Lösung zu kommen, ist viel größer, als wenn Sie am Tisch sitzen bleiben und frustriert am Bleistiftende kauen.

*Welche spezielle Rolle spielt die körperliche Fitness nun im Blick auf die mentale Fitness, also die Fähigkeit, unter den wachsenden beruflichen Anforderungen „im Kopf“ nicht „in die Knie“ zu gehen?*

**Cantieni:** Wer körperlich fit ist, ist belastbarer. Er hat mehr Selbstvertrauen und strahlt auch Selbstsicherheit aus. Das schafft schon mal Vertrauen.

Wie unangenehm, wenn jemand schon mit einem hörbar gestressten, genervten „Hallo“ das Telefon abnimmt. Wie unangenehm, wenn jemand bei jeder Gelegenheit über zuviel Arbeit, zuviel Stress klagt. Wie unangenehm, wenn jemand auf die Frage nach dem Wohlbefinden „gar nicht genug klagen“ kann. Wer fit ist, ist bei der Sache. Er kann sich konzentrieren, hört zu, macht sehr viel weniger Fehler.

Wer fit ist, fühlt sich gut in seiner Haut, ist optimistisch. Die Sinne sind schärfer, die Intuition ist wacher. Wer fit ist, trifft tendenziell die besseren Entscheidungen. Und wenn er mal am Ziel vorbei schießt, hat er noch die Kraft, die Fehlentscheidung zu korrigieren. Wer fit ist, lebt und fühlt intensiver, arbeitet also auch intensiver, schneller, konzentrierter. Fühlt sich der Fitte nach einer Grippe oder nach einer Parfource-Leistung mal schlapp, erholt er sich schnell und gründlich wieder.

Der fitte Mensch ist wach. Er kann klarer formulieren und argumentieren. Wer fit ist, kann sich selber besser einschätzen, kennt seine Kräfte, kann sie ökonomisch einteilen. Er hat immer noch Energie im Reservetank, wenn ein Sprint eingelegt werden muss, wenn ein wichtiges Projekt fertig gestellt werden muss. Er spürt auf der anderen Seite genauso klar, wann er den Rückzug braucht, wann der Körper Erholung benötigt.

*Bekanntlich ist der Geist willig, doch das Fleisch schwach. Wie bringt man sich nach einem anstrengenden Arbeitstag noch zuverlässig in Bewegung?*

**Cantieni:** Wer seinen Rhythmus gefunden hat, der braucht die Bewegung wie die Luft zum Atmen. Es gehört zum Selbstmanagement, die Prioritäten richtig zu setzen, die dafür notwendige Zeit zu reservieren. Ich bin auf die Ausrede „keine Zeit“ ganz allergisch. Es stimmt einfach nicht, jeder kann sich die Zeit einrichten.

**Die Motivation ist ganz einfach: Ich weiß, wie gut ich mich nach dem Training fühlen werde**

Wer in diesem Sinne gut denkt und effizient arbeitet, stellt einfach den Wecker eine Stunde früher. Aus dem Bett in die Laufschuhe bringt nämlich richtig viel. Sport auf nüchternen Magen beschleunigt den Stoffwechsel, es geht sofort an die Fettreserven, die Produktion des jung haltenden Wachstumshormons läuft auf Hochtouren. Alle sanften Ausdauersportarten kurbeln überdies die Ausschüttung von Glücks-Endorphinen an.

Der Anfang ist für den Fitness-Neuling anspruchsvoll, das stimmt. Ein Plan hilft. Noch besser ist ein Personal Trainer oder ein Fitness-Coach, der über die ersten Hürden hilft, konkret den persönlichen Trainingsstil überprüft und perfektioniert. Zwingen Sie sich, einen 3-Wochenplan eisern durchzuhalten, ab da geht's von selbst. Der Körper erinnert sich, wie gut ihm das Training tut, das Wohlgefühl ist die beste Motivation.

Wer die Kraft der aufgespannten Haltung und der 100 % Muskeln einmal erarbeitet hat, der gibt das Erreichte nicht mehr so schnell her. Meine Methode zeigt den Menschen, dass Bewegung leicht ist, dass Bewegung die Natur des Menschen ist.