

Leistung fordern und fördern

In Zeiten der Digitalisierung gibt es kaum ein Unternehmen, das nicht Programme umsetzt, die die Leistung der Mitarbeiter stärken sollen. Ein wichtiger Aspekt wird jedoch oft vernachlässigt.

VON THOMAS BUBENDORFER

► Führungskräfte erklären mir immer wieder mit treuherzigem Blick, dass sie mehr Leistung von ihren Mitarbeitern erwarten, aber natürlich nicht wollen, dass die Menschen zusammenbrechen und ausbrennen. Aber wie soll das funktionieren, wenn ohne Ausnahme alle, die ich in den vergangenen 20 Jahren in einer verantwortungsvollen Position kennengelernt habe, mehr als ausgelastet sind?

Wer Leistung fordert, muss sie auch fördern. Die oft sehr teuren Gesundheitschecks, die Unternehmen ihren (führenden) Mitarbeitern anbieten, helfen nicht weiter. Sie sind wichtige, aber nur einmalige Bestandsaufnahmen, die zeitlich weit auseinander liegen und dem Probanden keine methodischen Anleitungen geben, wie er mit seiner Energie umgehen und seine Leistungsfähigkeit stärken soll.

Wie das relativ einfach und ohne großen Aufwand geht, zeigen Forschungen aus so verschiedenen Gebieten wie der Evolutionsbiologie, der Kardiologie, der Epigenetik, der Hirnforschung oder der Schlafforschung. Vor allem könnte sich die Wirtschaft am modernen Leistungssport ein Beispiel nehmen, wo man sehr genau gelernt hat, was Leistungsträger tun müssen, um sich schnell zu erholen, um langfristige Potenziale zu entfalten und dabei nicht auszubrennen.

Natürlich geht es in der Wirtschaft nicht um Leistungssport. Aber die Hirnforschung hat in den vergangenen Jahren gezeigt, dass Muskeln und Hirn mehr oder weniger gleich funktionieren. Wir wissen heute auch, dass Leistung, egal ob körperlicher oder geistiger Natur, immer Stress bedeutet und das Ausschütten einer Reihe von Hormonen zur Folge hat. Hervorzuheben ist dabei das Stresshormon Kortisol. Prinzipiell ist Kortisol nicht schlecht, denn es macht uns leistungsfähig. Gesundheitsschädlich und leistungsmindernd wird es nur dann, wenn es nicht abgebaut wird, und das passiert, wenn es uns „zu viel“ wird und wir uns als Folge davon nicht mehr erholen können.



Foto: yxyxyxyx

„Die Hirnforschung hat gezeigt, dass Muskeln und Hirn mehr oder weniger gleich funktionieren.“

Wer heute ernsthaft über Leistung nachdenkt, wer Schäden an seiner Gesundheit, Verlust an Lebensqualität und hohe Kosten, die beide verursachen (Thema Produktivitätsverlust), vermeiden will, muss seinen Ausgangspunkt immer am vegetativen Nervensystem nehmen und dessen Zustand testen. Jeder Internist oder Kardiologe kann das, man kann es auch selbst tun.

Die Schlussfolgerung ist, dass wir kaum zu viel dafür tun können, den Parasympathikus zu stärken und in ein optimales Verhältnis zu seinem „Gegenspieler“, dem Sympathikus zu bringen (der für unsere Leistung zuständig ist), denn unsere Erholungsfähigkeit ist die Voraussetzung für unsere Leistungsfähigkeit.

Ich selbst habe das auf die harte Tour lernen müssen. Unfälle (zwei in 40 Jahren Extrembergsteigen), Verletzungen, Krankheiten sind ausschließlich dann passiert, wenn ich nicht erholt war, wenn ich das eiserne Gesetz von Leistung und Erholung beziehungsweise Stärken der Erholungsfähigkeit nicht beachtet habe.

Sie wollen wissen, wie man das macht. Als Profi, der diese Dinge sehr ernst nimmt, sage ich natürlich: testen. Ein Unternehmen sollte aus Prinzip ein Programm aufstellen, in dem seine Mitarbeiter auf verschiedene Parameter getestet werden: Zustand des vegetativen Nervensystems, Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, biologische Belastbarkeit (Fitness), viszerales Bauchfett (krankheitserregend!), Stärke von Bauch- und Rückenmuskeln, et cetera. Basierend auf den Resultaten dem Einzelnen immer wieder präzise Anweisungen geben, wie er sich situativ, seinem Alter und seinen Neigungen entsprechend, zu verhalten hat beziehungsweise erklären, was er tun muss, und vor allem, in welcher maximalen Intensität (Bewegung) er das tun muss, um seine Erholungsfähigkeit zu stärken und Kortisol abzubauen. ■

THOMAS BUBENDORFER ist Extrembergsteiger, und Buchautor. Gemeinsam mit einem Schweizer Biologen und einem italienischen Arzt hat er die Intelligent Peak-Performer-Methode entwickelt, die sich auf die Stärkung der Erholungsfähigkeit konzentriert.