

Reflex 25

Das Kundenmagazin von Kieser Training

Von Glückspilzen und Scherzkekse



Tagtäglich kurvt er in einem ganz «Großen» durch Berlin. Nun durfte sich Frank Kwella über eine «Kleinigkeit» freuen: Der 56-jährige Busfahrer heimste beim Gewinnspiel zum 40-jährigen Firmenjubiläum von Kieser Training einen Mini Cooper Cabrio ein.

Reflex: Herr Kwella, sind Sie ein Glückspilz?

Frank Kwella: Na ja, wer so ein Riesending wie das Auto gewinnt, ist wohl einer. Ich spiele häufiger Lotto und wenn es besonders viele Millionen zu gewinnen gibt, gebe ich schon mal 'nen Schein ab. Gewonnen habe ich bis jetzt aber nur Kleinigkeiten – Karten fürs Theater, ein Konzert oder den Zirkus. Und wenn sich die Gelegenheit bietet, fülle ich bei Gewinnspielen immer etwas aus. Meistens

wird man irgendwann angerufen, dass man in der Endauslosung ist, und dann bieten die einem 'ne Zeitung an.

Diesmal sind Sie auch angerufen worden – aber eine Zeitung wollte Ihnen niemand andrehen ...

Ich war im Dienst und stand gerade an der Haltestelle «Platz der Luftbrücke» in Berlin-Tempelhof. Hätte mein Handy während der Fahrt geklingelt, wäre ich gar nicht rangelangen. Werner Kieser hat

mich selber angerufen, um mich persönlich über den Gewinn zu informieren. Zuerst habe ich gedacht, mich tritt 'n Pferd.

FORTSETZUNG SEITE 2

Editorial: Jörg Pribil 2

Aktuelles: Mit Kieser Training zum international anerkannten Bachelor-Abschluss / TÜV: Qualität bestätigt / Eröffnungen

Neues aus der Wissenschaft: Krafttraining minimiert Verletzungsgefahr beim Skifahren 3

Themen der Zeit: Der Chef als Coach / Training am Fließband / Ungewöhnliches Engagement 4

Im Fokus: Frauen den Rücken stärken 6

Technologie und Training: Alter schützt vor Goldmedaillen nicht 7

Kolumne: Finale an der G5 8

**KIESER[®]
TRAINING**

Gesundheitsorientiertes Krafttraining



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

vor drei Jahren stand ich dem Namen «Kieser Training» noch völlig ahnungslos gegenüber. Seit Beginn dieses Jahres habe ich jetzt die Freude, in diesem spannenden Unternehmen als Chief Operating Officer im Führungsteam mitzuarbeiten. Ich freue mich «an Bord» zu sein und begrüße Sie auf das Herzlichste.

Das vergangene Jahr markierte für die Kieser Training AG einen Meilenstein in der 40-jährigen Geschichte.

Als Kunde habe ich Kieser Training in den letzten drei Jahren als professionelle Anlaufstelle kennengelernt – für all jene, die erkannt haben, dass das Leben mit mehr Kraft einfach leichter fällt, Sport und Bewegung mehr Freude machen und Schmerzen generell wenig Chancen haben.

«Wir wollen der Welt den Rücken stärken.» Dieser von Werner Kieser geprägte Satz ist für mich zur Vision geworden. Mit Betrieben in acht Ländern ist Kieser Training der Realisierung dieser Vision ein ordentliches Stück nähergekommen. Doch die Welt ist groß und für mich ist klar, dass der Bedarf nach einer kräftigen Muskulatur und Gesundheit mindestens genauso hoch sein muss wie der Bedarf nach frisch gebrühtem Kaffee im Pappbecher oder Fast Food in der Papiertüte. Und wenn es die Kaffeeröster aus Seattle/Washington und die Burger-Brater aus Illinois geschafft haben, die Welt zu erobern, dann werden auch wir von Kieser Training an diesem Ziel festhalten.

Schon heute trainieren rund 300.000 Menschen in unseren Betrieben – das ist ein schöner Erfolg. Doch warum sollten wir in weiteren 40 Jahren nicht Millionen Trainierende in aller Welt zur Familie zählen können?

Gerade jetzt – zu Beginn des neuen Jahres – hört man von allen Seiten die tollsten Vorsätze. «Ich will etwas für meine Gesundheit tun. Ich will abnehmen. Ich will mir mehr Zeit für mich nehmen. Ich will mehr entspannen.» Und, und, und ... Ist es da nicht ein gutes Gefühl zu wissen, dass Sie mit Kieser Training diese Vorsätze mit einem Mal verwirklichen oder zu deren Verwirklichung beitragen? Lassen Sie doch Ihre Lieben, Ihre Freunde und Bekannten, Kollegen, Nachbarn oder Geschäftspartner an Ihren Erfahrungen mit uns teilhaben. Es wäre schön, wenn dadurch mehr Menschen ihren persönlichen Neujahrswünschen näherkämen – und wir bei Kieser Training tatsächlich der Vision, der ganzen Welt den Rücken zu stärken.

Viel Freude und Erfolg beim Trainieren wünscht

Jörg Pribil
Chief Operating Officer, Kieser Training AG, Zürich

FORTSETZUNG VON SEITE 1

Dabei winkte Ihnen doch gerade Fortuna zu ...

Ich habe es aber nicht geglaubt, weil plötzlich die Verbindung unterbrochen war. Da habe ich gedacht, das war irgendein Scherzkeks. Aber dann bin ich ins Grübeln gekommen: Eigentlich wussten doch nur Eingeweihte, dass Kieser Training 40-jähriges Jubiläum hat und bei der Geburtstagsauslosung einen Mini verlost. So habe ich in meinem Trainingsbetrieb in Berlin-Steglitz angerufen, und die haben mir bestätigt, dass ich das Auto gewonnen habe.

Da hat Sie das Pferd zum zweiten Mal erwischt?

Etwas fassungslos war ich schon. Irgendwann im Oktober hatte ich zwar einen Brief von Kieser Training bekommen, in dem stand, dass jedes Mitglied mit seiner Nummer von der Kundenkarte automatisch an der Geburtstagsauslosung teilnimmt. Inzwischen weiß ich, dass Kieser Training in Deutschland wohl 245.000 Mitglieder hat und diese alle automatisch an der Verlosung teilgenommen haben. In dem Brief stand schon, dass der erste Preis ein Auto ist. Und das hatte ich nun gewonnen.

Zur Übergabe des Mini sind Sie von Werner Kieser nach Köln eingeladen worden – war es Liebe auf den ersten Blick?

Es war großartig und ein schönes Gefühl, als ich den Wagen dann in Köln anfassen und drin sitzen konnte. Werner Kieser hat mir den Mini sogar persönlich übergeben. Ich bin gelernter Kraftfahrzeugschlosser und stehe immer noch auf Autos.

Wie sind Sie eigentlich zu Kieser Training gekommen?

Ich fahre jetzt schon seit 30 Jahren bei den Berliner Verkehrsbetrieben Bus. Aufgrund meiner Arbeit und wegen des vielen Sitzens hatte ich starke Rücken- und Nackenbeschwerden. Meine Nackenwirbel standen schief und ich litt unter Schwindelanfällen. Mein Nachbar hat mir dann einen Monatsgutschein geschenkt. Doch ich bin immer skeptisch und hab' erst einmal meinen Orthopäden gefragt. Und der sagte gleich: «Auch wenn Sie selber zahlen müssen, gehen Sie hin.» Das habe ich dann auch getan. Es hat mir gut gefallen, dass das keine Schickimicki-Bude ist. Meine Beschwerden bin ich innerhalb des ersten halben Jahres losgeworden. Seitdem ich bei Kieser Training bin, brauche ich meinen Orthopäden nicht mehr. Und das sage ich jetzt nicht, weil ich den Wagen gewonnen habe. Es hilft einfach.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Impressum

Herausgeber
Kieser Training AG
Systemzentrale
Kanzleistrasse 126
CH-8026 Zürich

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer
Werner Kieser

Redaktion
Tania Schneider, Redaktionsleitung
Lucile Steiner
Dr. Sven Goebel
Claudia Pfülb
reflex@kieser-training.com

Gestaltung
Fritsch + Partner
Marketing, Werbung, Produktion
St.-Paul-Straße 9
D-80336 München

Druck
ADV Augsburg Druck- und Verlagshaus GmbH
Aindlinger Straße 17–19
D-86167 Augsburg
www.adv-druck.de

Erscheinungsturnus
alle zwei Monate

Onlineversion
www.kieser-training.com

Mit Kieser Training zum international anerkannten Bachelor-Abschluss

Qualifizierte Mitarbeiter sind die Grundvoraussetzung für eine kompetente Dienstleistung. Deshalb gründete Kieser Training 1987 die Ausbildungs- und Dokumentationsstelle, die eng mit der unternehmenseigenen Forschungsabteilung zusammenarbeitet. Alle neuen Mitarbeiter werden hier intensiv auf ihre Tätigkeiten vorbereitet und anschließend systematisch weitergeschult, wobei stets die neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft einfließen. Um Mitarbeitern zusätzlich Studienabschlüsse auf Hochschulniveau zu ermöglichen, kooperiert Kieser Training seit Ende 2007 mit der BSA-Privaten Berufsakademie (BSA).

Wissenschaftsorientiertes Studium mit Praxisbezug

Die staatlich anerkannte BSA bietet Bachelor-Studiengänge in den Bereichen Gesundheitsmanagement, Fitnesstraining, Fitnessökonomie oder Ernährungsberatung an. Das Studiensystem verbindet eine Ausbildung bzw. Vollzeitstelle

in einem Unternehmen mit einem wissenschaftsorientierten Fernstudium und Präsenzphasen an verschiedenen Studienzentren in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das dreijährige Studium ermöglicht Instruktor und Therapeuten von Kieser Training, zusätzliche Kompetenzen in der Betriebswirtschaft, der Trainingswissenschaft, Sportmedizin und Ernährung zu erwerben und damit die unternehmensinterne Qualifikation mit einem international anerkannten Bachelor-Studienabschluss zu untermauern. Interessant ist das Studienangebot auch für Personen, die nicht bei Kieser arbeiten. Die Jobbörse auf der Internetseite der BSA informiert über freie Vollzeitstellen bei Kieser Training in Kombination mit einem Studium bei der BSA.

Abitur bzw. Fachhochschulreife ist für das Studium nicht unbedingt nötig. Wer eine Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf mit einer mindestens zweijährigen Berufsausbildung nachwei-

sen kann oder über eine mindestens vierjährige hauptberufliche Tätigkeit in diesem oder einem verwandten Beruf und besondere Qualifikation durch eine berufliche Weiterbildung verfügt, erfüllt dennoch die erforderlichen Zugangsvoraussetzungen.

Weitere Informationen unter www.private-ba.com.

TEXT: DIE KIESER TRAINING-REDAKTION

Eröffnungen

(Änderungen vorbehalten)

Deutschland

21. Januar 2008
Alexander-Wiegand-Straße 30 a
63911 Klingenberg am Main
Tel. +49 (0) 9372/947 50 70
E-Mail:
klingenberg1@kieser-training.com

TÜV: Qualität bestätigt

Zum vierten Mal wurde Kieser Training vom TÜV-Rheinland geprüft und mit dem Zertifikat «Krafttraining geeignet. Rückentraining geeignet. Gesundheitsorientiert.» ausgezeichnet. Erstmals ließ sich Kieser Training im Jahr 2004 testen. Mit der jährlichen Prüfung durch den TÜV wissen Kunden und Interessenten: Hier können sie sich auf Qualität und Sicherheit im Training verlassen.



Neues aus der Wissenschaft

Krafttraining minimiert Verletzungsgefahr beim Skifahren

Unfälle im Skisport enden in vier von zehn Fällen mit einer Verletzung des Kniegelenks. Besonders gefährdet sind das vordere Kreuzband sowie die Muskeln und Sehnen der gesamten Beinstreckerschlinge. Gezieltes Krafttraining könne das Verletzungsrisiko sowohl für Rennläufer als auch für Hobbyskifahrer erheblich reduzieren. Das erklärten Sportwissenschaftler beim vierten International Congress on Science and Skiing (ICSS) in St. Christoph am Arlberg.

Langfristiges Krafttraining mache nicht nur die Muskeln, sondern auch Sehnen und Bänder wesentlich widerstandsfähiger gegenüber Belastungen, berichteten die Sportmediziner Michael Kjaer aus Kopenhagen und Albert Gollhofer aus Freiburg von aktuellen Forschungsprojekten. Gezieltes Training verbessere auch die sensorische Wahrnehmung des Muskel-Sehnen-Bandapparates und führe dazu, dass Schutzreflexe rascher aktiviert werden. Außerdem könne das Gleichgewicht besser ausgeglichen und so Verletzungen vermieden werden, so die Sportmediziner.

Ursachen für die Verletzungen des Kniegelenks sind oft Überbelastungen des Muskel-Sehnen-Systems. Bei Freizeitskifahrern sind ermüdungsbedingte Fehler die häufigste Ursache für solche Verletzungen, die meist eine mindestens sechs Monate dauernde Rehabilitationsphase benötigen. Ein gezieltes Krafttraining erhöht nach den Untersuchungen des Sportmediziners Kjaer die Belastungsfähigkeit des Sehnen- und Bandgewebes. Die muskuläre Beanspruchung aktiviert die Wachstumsfaktoren der Sehnen und Bänder. Dieser Effekt könne bis zu zwei Jahre lang anhalten und habe deshalb bei der Verletzungsprophylaxe im alpinen Freizeit- und Spitzenskilaf eine große Bedeutung, erklärte Kjaer. (apa/red)

Die Krux mit dem Kreuz ist eine Bürde, an der jeder Einzelne mehr oder minder schwer zu tragen hat. Rückenschmerzen sind aber auch eine Last für Unternehmen, die für Ausfallzeiten und Krankheitskosten aufkommen müssen. Warum Firmen umdenken und in betriebliches Gesundheitsmanagement investieren sollten.

Der Chef als Coach

Ob Schmerzen am Schreibtisch, Kreuz-zwicken in der Konferenz oder Pein in der Produktionshalle – Rückenschmerzen bremsen uns im Job mächtig aus. «Es wäre illusorisch zu glauben, dass wir alle immer 100 Prozent an unserem Arbeitsplatz geben können», umschreibt Professor Dr. Gerhard Huber den wirtschaftlich oft unterschätzten Faktor. «Einen Großteil der Kosten, die den Unternehmen durch gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen, sind auf den sogenannten «Präsentismus» zurückzuführen. Dieser Begriff beschreibt, wie sehr wir in unserer Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz eingeschränkt sind – also wie präsent wir tatsächlich sind.»

Der Sportwissenschaftler forscht an der Universität Heidelberg zum wirtschaftlichen Nutzen von Präventionsmaßnahmen am Arbeitsplatz. Er beklagt das fehlende Bewusstsein der Unternehmen, dass nicht nur Krankenkassen und Berufsgenossenschaften, sondern auch Arbeitgeber in puncto Arbeitnehmergesundheit gefragt sein sollten. Dabei kann ein sinnvolles betriebliches Gesundheitsmanagement erhebliche Kosten einsparen, denn zum einen werden die meisten Arbeitsunfähigkeitstage durch Rückenbeschwerden verursacht und zum anderen wird durch den demografischen Wandel der Anteil älterer Arbeitnehmer in deutschen Firmen immer größer. Ältere Mitarbeiter über 50 Jahre sind zwar seltener, aber dafür meist länger krank als ihre jüngeren Kollegen. Fakt ist: Beide Faktoren erhöhen die Ausfallzeiten und damit auch die Folgekosten für die Betriebe.

An der eigentlich bedürftigen Zielgruppe gehen die Gesundheitskurse der Krankenkassen nach Ansicht von Professor Huber vorbei – ein Umstand, den er als «Fehl-Allokation in der Prävention» bezeichnet: «Diejenigen, die es am wenigsten brauchen, sind diejenigen, die zuerst kommen. Und diejenigen, die den höchsten Bedarf haben, sind am schwierigsten in die Interventionen zu bekommen. Gerade diese Menschen kann man über das betriebliche Gesundheitsmanagement erreichen. Man unterstützt sie dort, wo ein Großteil ihrer Probleme entsteht – an ihrem Arbeitsplatz.» Der Experte empfiehlt als geeignete Maßnahme ein gezieltes Muskeltraining. Die Vorteile sind offensichtlich: Eine kräftige Muskulatur reduziert Arbeitsbelastungen, gesundheitliche Beschwerden und Fehlzeiten. Im Gegenzug steigen Wohlbefinden und Job-Zufriedenheit – und dadurch letztendlich auch das soziale Betriebsklima sowie Produktivität und Ansehen der Firma. Ein Kreislauf, von dem sowohl Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber profitieren.

Die positiven Wirkungen des Präsentismus erkennen immer mehr Firmen. Wurden in der Vergangenheit eher isolierte Einzelmaßnahmen wie z. B. Rückenschulangebote für die Mitarbeiter durchgeführt, setzen Unternehmen inzwischen auf durchdachte ganzheitliche Konzepte zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Das nötige Know-how dafür können Universitäten und Krankenkassen liefern, eine gewichtige Rolle spielt aber auch das interne Wissen über Arbeitsabläufe und Produktionsbedingungen des

Unternehmens. Für Professor Huber ist klar: «Erst wenn man das Problem der Fehl-Allokation überwindet, also wirklich die Menschen erreicht, die die Maßnahmen nötig haben, hat man einen Kosten-Nutzen-Effekt. Macht man das Richtige mit den falschen Menschen oder das Falsche mit den richtigen Menschen, bringt das nichts. Zudem muss das Konzept zu den spezifischen Anforderungen der Firma passen. Das kann ein Muskeltraining direkt am Arbeitsplatz sein, aber auch eine Kooperation mit einer Einrichtung, die das Training anbietet.»

TEXT: MICHAELA ROSE

Experteninterview

Training am Fließband

Professor Dr. Gerhard Huber bringt das Training zu den Menschen.

Reflex: Herr Professor Huber, wir haben eigentlich ganz gerne Feierabend – warum sollen wir Job und Muskeltraining verbinden?

Professor Dr. Gerhard Huber: Weil sich das betriebliche Gesundheitsmanagement als äußerst wirkungsvoll erwiesen hat. Wir holen die Menschen dort ab, wo sie mit ihren Problemen stehen, und sie müssen nicht mit ihren Problemen zu uns kommen. Dadurch fallen die klassischen Nutzerbarrieren weg – also Ausreden wie z. B. «ich habe abends keine Lust mehr, ich habe keine Zeit, andere Dinge sind mir wichtiger.»

Warum schwören Sie auf Krafttraining?

Muskeltraining erfordert keinen großen Zeitaufwand, es ist überall durchführbar und kann in die meisten Arbeitsabläufe integriert werden. Zudem gehen wir mit einem Kräftigungsprogramm gegen das häufigste



Foto: © CDT, Stephan Zodtner

Problem vor: den Rückenschmerz. Natürlich haben Rückenschmerzen meist ein ganzes Bündel von Ursachen. Aber unabhängig von diesen verschiedenen Ursachen gibt es immer eine Endstrecke: Die Menschen werden inaktiv, die Muskulatur atrophiert und muss auftrainiert werden. Dieser Weg hat sich als effektiv erwiesen.

Welche Rolle spielen Maßnahmen, die den Arbeitsplatz verbessern?

Die Änderung der Arbeitsplatzverhältnisse ist zum großen Teil schon ausgereizt. Manchmal ist es einfa-

cher, das individuelle Verhalten zu ändern, weil die Produktionsbedingungen oft nur schwer zu ändern sind. Man muss die Mitarbeiter stärken, damit sie die Belastung, wie z. B. ungünstige, aber unveränderbare Arbeitshöhen besser aushalten. Zudem plädieren wir auf Job-Rotation, damit niemand jahrelang dieselbe einseitige Tätigkeit macht, sondern in mehreren Bereichen ausgebildet ist.

Wie sieht das Muskeltraining am Arbeitsplatz konkret aus?

Trainingsgeräte können direkt an den Arbeitsplatz gebracht werden. Man kann zum Beispiel ein Trainingsgerät für den Rücken auf einen Anhänger packen, damit durch eine Halle am Fließband entlangfahren und die Arbeiter trainieren lassen. Bei Daimler-Chrysler wird dieses Konzept übrigens mittlerweile an allen Standorten eingeführt. Eine andere Möglichkeit ist es, an einem festen Ort in der Fabrikhalle Geräte zu errichten.

INTERVIEW: MICHAELA ROSE

Zur Person

Prof. Dr. phil. Gerhard Huber ist Professor am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg und Leiter der Abteilung Sport und Gesundheit. Seit 1987 ist er Vorstandsmitglied des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie.

Ungewöhnliches Engagement

Krafttraining in der Firma – ein Unternehmen bringt seine Arbeitnehmer auf Trab.

Nach dem Feierabend noch schnell eine Runde Krafttraining? Für die Angestellten und Arbeiter der Firma WIKA im süddeutschen Klingenberg ist der Weg nun nicht mehr weit – dank des Engagements ihres Arbeitgebers. Der zählt nämlich seit dem 21. Januar auf die Erfahrungen von Kieser Training und baute kurzerhand eine werkseigene Fabrikhalle zum Trainingsbetrieb um. «Wir wollen der Region den Rücken stärken», erklärt Thomas Proch von Kieser Training, der den Betrieb auf dem Firmengelände zusammen mit Marko Babovic leiten wird. «Mit dem besonderen wirtschaftlichen Einsatz möchte WIKA seinen Mitarbeitern ein gutes Training sowie Prävention bieten.»

Eine Umfrage unter den 2.000 WIKA-

Mitarbeitern zeigte im Vorfeld den Bedarf. «Rund 800 Mitarbeiter haben ihr Interesse an dem Training bekundet. Wir rechnen zu Beginn mit 300 bis 400 Mitgliedern», blickt WIKA-Projektmanager Sven Franke vorsichtig in die bewegte Zukunft der Firma, die Geräte zur Druck- und Temperaturmesstechnik herstellt. «Natürlich wäre es wünschenswert, wenn möglichst viele das Angebot nutzen, aber wir werden sicherlich niemanden zum Training zwangsrekrutieren.» Schließlich spricht das Angebot für sich: Für Mitarbeiter, deren Angehörige und auch ehemalige Angestellte gibt es Mitgliedschaften mit Sonderkonditionen. Die Einrichtung auf dem Werksgelände ist auch für externe

Kunden geöffnet, sodass man nicht nur mit den Kollegen trainieren kann. Zudem übernahm das Unternehmen die Kosten für die Grundsanierung der Halle sowie für die Ausstattung der Einrichtung inklusive der Trainingsgeräte.

«Viele Probleme wie z. B. Rückenbeschwerden lassen sich durch eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes nicht beheben, weil sie einerseits im Bewegungsmangel und andererseits in einseitigen Belastungen ihre Ursachen haben», begründet Sven Franke die hohen Investitionen. «Wir möchten die Menschen weg von der Schmerztherapie hin zu einer aktiven Prävention



Werner Kieser und Alexander Wiegand, Geschäftsführer der Alexander Wiegand GmbH & Co. KG (WIKA)

bringen.» Bislang engagierte sich WIKA mit Präventionsprojekten im Laufbereich, möchte den Mitarbeitern darüber hinaus aber noch mehr bieten. «Wir haben uns gegen die klassische «Muckibude» und für Kieser Training entschieden», lacht Franke. «Das Konzept hat uns einfach überzeugt.»

TEXT: MICHAELA ROSE

Frauen den Rücken stärken

Frauen im Chefsessel – bei Kieser Training eine Selbstverständlichkeit. Immerhin liegt der Frauenanteil auf Führungsebene bei 36 Prozent. Und Kieser Training möchte noch mehr: Mittels frauenspezifischer Seminare werden weibliche Führungskräfte fit gemacht. Ein Interview mit der Seminarleiterin und Diplom-Psychologin Karen Zoller über männliche Kommunikation und weiblichen Führungsstil.



Frau Zoller, mal Tacheles gesprochen: Brauchen wir Frauen wirklich ein Frauenseminar?

Karen Zoller: Zugegeben, frauenspezifische Seminare stoßen nicht überall auf Beglückung. Es taucht schnell die Assoziation auf, dass die Teilnehmerinnen solcher Seminare Probleme mit Männern haben, etwas nicht schaffen oder mit einem gemischtgeschlechtlichen Seminar überfordert sein könnten. Frauenspezifische Angebote beinhalten immer auch eine Kränkung. Denn während uns andere Förderungsmaßnahmen für bestimmte Personengruppen wie z. B. Führungsnachwuchsprogramme ganz selbstverständlich erscheinen, weckt die besondere Förderung von Frauen geschichtlich eher Mangelassoziationen. Da spielt noch der Geist aus den 80er-Jahren hinein, dass Frauen aus einer schwächeren Position um Gleichberechtigung kämpfen. In unserem Seminar geht es nicht darum, Defizite weiblichen Führungsverhaltens aufzu-

decken, sondern einen Entwicklungsrahmen anzubieten, der den Frauen einen Gewinn liefern kann.

Auf der Gewinnerinnenseite möchten wir alle stehen – wie können Frauen von solchen Seminaren profitieren?

Manche Frauen sehen keinerlei Unterschiede in ihrer Kommunikation mit Frauen und Männern. Es gibt aber auch Frauen, die Schwierigkeiten wahrnehmen und denken, dass das etwas mit ihrer weiblichen Rolle zu tun haben könnte. Dann kann ein Seminar nur mit Frauen im Sinne eines individuellen Lernangebotes einen Mehrwert bieten – bei Kieser Training trainieren die Kunden ja

auch nicht alle nach Schema F, sondern sie bekommen einen individuellen Trainingsplan. Die zentrale Frage für mich ist deshalb nicht, ob Frauenseminare generell notwendig sind oder nicht, sondern: Wie sehen sich die Frauen selbst in ihrer eigenen Führungsrolle und welchen Unterstützungsbedarf haben sie? Wenn Frauen dabei gerne unter sich lernen – herzlich willkommen!

Ohne in Klischees zu verfallen – was sind typisch weibliche Schwierigkeiten?

Geht es um das berufliche Fortkommen, stellen Frauen das eigene Licht eher unter den Scheffel. Frauen haben im Berufsleben oft Schwierigkeiten damit, die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zu betonen. Sie warten darauf, mit dem, was sie gut können, entdeckt zu werden. Für Frauen, die Karriere machen möchten, steht das Thema Selbstmarketing aber auf der Tagesord-

nung – also die Beschäftigung mit den eigenen Stärken und Schwächen.

Müssen Frauen in puncto Selbstmarketing die besseren Männer werden?

Frauen in Führungspositionen bewegen sich meist in einer eher männlich strukturierten Arbeitswelt. Werte, Ziele und auch der Kodex in Unternehmen sind stark geprägt von Themen wie Leistungsfähigkeit, Zielorientierung, Effizienz, Sachlichkeit und Strategie. Die Führungsstärken von Frauen sind häufig erst sekundär gefragt, z. B. Orientierung an Beziehungen, Kommunikation, Teamgeist, Offenheit, Vertrauen und Wertschätzung gegenüber anderen. Also eher das, was man als «weiche Faktoren» bezeichnet und was Frauen aus ihrer Sozialisation stärker mitbringen. Wächst eine Frau in die Führungsrolle hinein, sollte sie sich nicht nur fraglos an männlichen Führungsvorbildern orientieren. Manch eine Frau nimmt, aus Angst davor, sich verbiegen zu müssen, von einer Führungskarriere Abstand. In unserem Seminar lautet der Tenor: Lerne die Spielregeln der männlichen Führungswelt ebenso kennen wie deine eigenen Stärken – und entwickle die Fähigkeiten, die du brauchst, um dich selbst und der Situation gemäß zu verhalten. Für Frauen mit starken sozialen Kompetenzen wären z. B. Sachorientierung, Durchsetzungsfähigkeit oder auch eine positivere Besetzung des Begriffes von Macht potenzielle Entwicklungsziele. Es geht ums Ergänzen, nicht ums Ausmerzen.

Apropos Macht: Hilft uns vielleicht ein männlicher Kommunikationsstil auf der Karriereleiter nach oben?

Studien bescheinigen unserer Kommunikation tatsächlich eine Geschlechtsspezifität: Männer sprechen länger und mehr, unterbrechen und korrigieren häufiger, reden sachorientierter und direkter, achten in ihrer Kommunikati-

on stärker auf Hierarchien und fokussieren eher das Ziel und die Sache. Frauen stellen tendenziell erst einmal eine Ebene des Miteinanders her, sorgen für ein gutes Arbeitsklima und reden offener – auch über Persönliches und Konflikte. Aber es sind eher die Führungskräfte erfolgreich, die nicht nur imstande sind, Macht auszuüben und Entscheidungen zu treffen, sondern die durch ihre Persönlichkeit auch über eine Autorität als Mensch verfügen.

Männlicher Kommunikationsstil kontra weibliche Menschlichkeit – gibt es den besseren Führungsstil?

Keinesfalls, es braucht eher eine Balance. Auf der einen Seite bringt die Führungsrolle die Notwendigkeit der Sachorientierung mit sich: Führungskräfte sollen unternehmerisch denken, die Gesetze des Marktes kennen und leistungsfähig sein. Betrachten Führungskräfte ihre Rolle allerdings nur aus dieser Perspektive, laufen sie Gefahr, bei einer Rotstrichkultur zu landen, in der menschliche Belange überhaupt nicht mehr vorkommen und Unterschiede oder Konflikte nicht mehr als notwendiger Bestandteil zur Weiterentwicklung, sondern als Störfaktoren gesehen werden. Es bedarf deshalb ergänzend zur Sachorientierung einer Orientierung auf den Menschen sowie der Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten und durch Wertschätzung und Respekt zu motivieren. Hierfür brauchen Führungskräfte nicht zuletzt eine gewisse «Herzensbildung», die es ihnen ermöglicht, sich aufrichtig mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich gleichermaßen den innermenschlichen wie den zwischenmenschlichen Herausforderungen zu stellen.

Weitere Informationen unter www.zoller-kommunikation.de.

Alter schützt vor Goldmedaillen nicht



Ernst Berger nach seinen Siegen im Riesenslalom und Super-G bei der Weltmeisterschaft in Alpe D'Huez im März 2006. Dort gewann er auch bei der diesjährigen WM im Januar wieder alle Rennen.

Zur wahrhaft weltmeisterlichen Form trimmt Ernst Berger im Berner Kieser Training-Betrieb seine Muskeln – der 88-Jährige ist 29-facher Weltmeister im Alpinski. Für ihn sind Skifahren und Krafttraining die ideale Kombination. Sein Erfahrungsbericht.

In erster Linie zählt für mich die Freude am Sport. Schon als Knabe war ich immer auf den Skiern unterwegs. Seit meiner Pensionierung 1983 fahre ich bei den Masters-Rennen im Slalom, Riesenslalom und Super-G mit. 1990 bin ich das erste Mal Senioren-Weltmeister geworden und dann habe ich einfach immer weitergemacht. So bin ich bei den Weltmeisterschaften bis heute 29-mal Erster geworden und 13-mal war ich Zweiter. Im Dezember habe ich gerade erst wieder vier Goldmedaillen geholt. Ich bin der Älteste von allen. Meine Kollegen sagen immer, ich soll nicht so schnell fahren. Aber ich muss einfach – ich lasse mich nicht abhängen. Es macht mir Spaß. Neulich haben wir den Start mit der Uhr gemessen und ich habe dank meiner

Schnelligkeit alle beim Start geschlagen. Kraft macht eben auch schnell. Zum Skifahren braucht man viel Kraft, vor allem beim heutigen Carving. Im Alter geht sie aber langsam verloren; dagegen muss ich etwas tun. Bei Kieser Training bin ich jetzt schon sieben oder acht Jahre. Inzwischen kenne ich alle Geräte, weil ich jedes Mal die Übungen wechsle, wenn eine Trainingskarte voll ist. So kommen immer wieder ein oder zwei neue hinzu. Allerdings behalte ich die Übungen bei, die mir besonders gut tun. Mein Krafttraining gehört einfach dazu und ich gehe mit einem Kollegen das ganze Jahr jede Woche zweimal trainieren. Wir setzen nie aus. Nur als ich es neulich etwas im Kreuz hatte, habe ich zwei- oder dreimal ausfallen lassen. Das

habe ich sofort gespürt, das fehlt mir. Trainiere ich nicht, bin ich schneller müde, wenn ich wieder auf die Skier komme. Zudem mache ich im Sommer Bergtouren, fahre Velo, schwimme, mache Nordic Walking, und Turnen gehe ich auch noch einmal in der Woche.

Fürs alpine Skifahren habe ich bei Kieser Training ein spezielles Programm. Dabei sind die Oberschenkel besonders wichtig, denn je mehr Kraft man in den Beinen hat, desto besser kann man Ski fahren. Dafür ist die Streckmuskulatur der Oberschenkelvorderseite und der Hüfte besonders wichtig. Für Drehungen im Oberkörper bei den Schwüngen und die ständigen Ausgleichsbewegungen braucht man aber auch eine starke Rumpfmuskulatur. Und bei der Abfahrtschocke sind besonders die Rückenmuskeln gefordert. Die Oberarme sollten trainiert werden, da sie beim Start wichtig

sind. Insgesamt federt eine gut trainierte Muskulatur die harten Stöße der Piste ab, man fährt besser und beugt Stürzen vor. Anscheinend mache ich alles richtig: Ich selber habe mich nie ernsthaft verletzt. Seitdem ich bei Kieser Training bin, geht es mir besser, ich habe mehr Muskeln und das Fahren fällt mir leichter. Das merke ich auch an meinen Platzierungen. Ich messe mich schließlich immer mit den Jüngeren. Nur so kommt man zum Ziel. Und ein besonderes Ziel habe ich noch: Ich möchte mit 100 Jahren noch die Alpin-Abfahrt fahren. Die gibt es alle Jahre wieder und sie ist zwölf Kilometer lang. Wenn's gut geht, fahre ich die dann auch noch in den Jahren danach weiter. Nur auf meinen hundertsten Geburtstag muss ich eben noch zwölf Jahre warten.

TEXT: MICHAELA ROSE

Krafttraining nach Maß: Ski alpin

Ob Joggen oder Schwimmen, Skifahren oder Tennis – jede Sportart hält unseren Körper fit, bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel auf Trab, sorgt für Seelen-Balance und ein Kalorien-Gleichgewicht.

Einziges Manko: Je nach Disziplin kommen manche Muskeln beim Training zu kurz, da sie schlichtweg kaum gefordert werden.

Zum Ausgleich und fürs sportartenspezifische Training bieten wir maßgeschneiderte Programme für viele Sportarten. Diesmal: Ski alpin.

Nutzen: als Vorbereitung für den Skiurlaub, für mehr Fahrspaß, eine bessere Fahrtechnik, eine höhere Belastbarkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern zum Schutz vor Verletzungen und ermüdungsbedingten Fehlern

Gefragte Muskulatur: Kniestreckmuskulatur, Rücken-, Hüft- und Rumpfmuskulatur sowie Schultergürtel und Arme

Das Programm:

A1, A2, A3, A4, B6, F1, F3, C1 (oder C3 bzw. C7), D6 (oder D7), B8



Finale an der G5

Kommissar Holmer hatte sich gerade im Umkleideraum die Turnschuhe zugebunden, da kam ein Mann um die Ecke: Olschewsky. Kein Zweifel.

Holmer tat, als ob er etwas vergessen hätte. Er öffnete die Spindtür und wühlte in seiner Tasche. Als sich Olschewsky umgezogen hatte, folgte er ihm in den Trainingssaal, und sie begannen gemeinsam das Programm mit der Übung A1. Er erkennt mich nicht, dachte Holmer.

Der Kommissar war bei der Befragung heute Morgen nicht dabei gewesen. Sein Job war es, die Akten zu sichten und Hintergrundmaterial zu recherchieren.

Olschewsky arbeitete an einer Tankstelle an der Mülheimer Straße, die am frühen Morgen überfallen worden war. Die Überwachungskamera zeigte, wie eine maskierte Gestalt Olschewsky mit einer Waffe bedrohte. Der Angestellte griff ohne zu zögern in die Kasse, und der Täter floh unerkant mit der Beute. Mindestens fünfzigmal hatte sich Holmer das Video angesehen, und er wurde das Gefühl nicht los, dass Olschewsky auf den Täter gewartet hatte. Aber ein Gefühl war kein Beweis.

Am Mittag hatte Holmer herausgefunden, dass Olschewsky ein alter Bekannter war. Vorbestraft wegen Versicherungsbetrug und Einbruch. Dann hatten sie Olschewskys Handy untersucht. Eine seltsame Kurznachricht war ihnen aufgefallen. Sie bestand nur aus ein paar Zahlen und Buchstaben. Der Absender war eine Firma in Niedersachsen. Die Handys wurden von deren Außendienstlern genutzt. Keiner von ihnen war im Rheinland unterwegs gewesen. Zwei

hatten das Telefon in den Urlaub mitgenommen.

«Was heißt 20 30 G5?», fragten die Ermittler. «Spielen Sie vielleicht Fernschach?»

«Es ist nicht verboten, eine SMS zu bekommen!» Olschewskys Entrüstung wirkte gespielt. Aber sie mussten ihn freilassen. Das waren alles keine Beweise.

«Der wird sich mit dem Komplizen treffen», sagte Holmer. «Wir müssen ihn wenigstens beschatten.» Der Dezernatsleiter schüttelte den Kopf. «Ohne konkreten Hinweis? Bei der Personallage? Vergessen Sie's. Schönen Feierabend.»

Jetzt beendete Holmer D6: Brustdrücken. Er schielte zur Uhr, die an der Decke hing. Der Minutenzeiger wechselte auf die 30. Der beste Posten, um Olschewsky zu beobachten, war die Waschbrettübung F2, die er jetzt einfach wiederholte. Das würde Muskelkater geben – und Ärger mit dem Instruktor, aber egal. Er drückte den Oberkörper nach vorne und verharrte an dem Punkt, an dem die Muskeln zu vibrieren beginnen.

Olschewsky näherte sich dem Multifunktionsgerät G3–G5. Langsam stellte er Sitzhöhe, Kopfstellung und Gewicht ein.

Holmer war gerade bei der siebten Wiederholung, da kam ein anderer Mann herüber und sie wechselten ein paar Worte. Mehr geschah nicht. Zwei Kieser-Kunden, die sich begrüßten. Was war schon dabei?

Mist, dachte Holmer. Dabei hat alles gepasst!

Der Kommissar sah sich um.

Olschewsky nahm gerade das Klemmbrett und entfernte sich in Richtung Empfang.

Moment mal!

Er hat die G5 nicht absolviert, dachte Holmer. Und jetzt trainiert der andere mit den von Olschewsky eingestellten Gewichten.

Da kam Holmer die Idee: G5 – natürlich!

Der Hauptkommissar haute den Bügel nach oben, dass es krachte. Er löste den Gurt und rannte los. Olschewsky drehte sich um und sah ihn überrascht an. Der Kommissar riss ihm das Klemmbrett aus der Hand.

Das war nicht Olschewskys Trainingsblatt. Oben links war der Name Jan Strehlmann eingetragen, und so hieß einer der Außendienstler der Firma, auf die das Handy angemeldet war. Sie hatten die Bretter getauscht.

«He, was soll das?», rief Olschewsky.

Holmer riss den gelben Bogen weg. Darunter lagen drei lila Scheine.

«Das ist nicht mein Blatt. Eine Verwechslung!» Wieder dieser entrüstete Tonfall.

Strehlmann floh durch die Glastür und rannte die Treppe hinunter. Holmer hielt Olschewsky fest.

«Das können Sie dem Richter erzählen.»

Er bat den Mitarbeiter an der Theke um das Telefon und rief die Kollegen an.

Strehlmann wurde noch auf dem Parkplatz gefasst.

TEXT: OLIVER BUSLAU

FOTO: FRANZ HAMM



Zur Person

Oliver Buslau

Oliver Buslau, seit acht Jahren Kunde im Kieser Training-Betrieb Bergisch Gladbach, studierte Musikwissenschaft, Germanistik und Bibliothekswissenschaft in Köln und Wien. Seit 1992 lebt der gebürtige Gießener in Bergisch Gladbach, ist seit 1993 freier Autor und Musikjournalist. Im September 2000 gründete er als Mitherausgeber und Chefredakteur die Zeitschrift «TextArt – Magazin für Kreatives Schreiben». Im Jahr 2000 debütierte Buslau als Krimiautor mit dem Bergischen Krimi «Die Tote vom Johannisberg» und führte dabei seinen Wuppertaler Detektiv Remigius Rott ein. Der sechste Fall für Remigius Rott erscheint im Mai 2008 unter dem Titel «Neandermord».

Kriminalromane:

2000 Die Tote vom Johannisberg, Emons

2001 Flammentod, Emons

2002 Rott sieht Rot, Emons

2003 Schängels Schatten, Emons

2004 Bergisch Samba, Emons

Weitere Infos unter www.oliverbuslau.de.