

# FÜHREN WIE IM SPORT

**DASS IM SPORT WIE IM BERUFSLEBEN DIESELBEN ERFOLGSPRINZIPIEN GELTEN, HAT PETER HUBER AM EIGENEN LEIB ERFAHREN. ZUVOR MUSSTE ER DURCH EIN TIEFES TAL GEHEN. IN SEINEM „LEISTUNGSZENTRUM FÜR POTENZIALENTFALTUNG UND BURNOUT-PRÄVENTION“ GIBT HUBER, GEMEINSAM MIT ZWEI LEISTUNGSSPORT-EXPERTEN, SEINE ERFABRUNGEN JETZT WEITER.**

VON KLAUS MOLIDOR

**W**o ich bin, ist vorne, so hat sich Peter Huber lange gesehen. Erfolgreich im Vertriebsjob, charismatisch, begeisternd. Bis die über 20 Jahre hinweg aufgebaute Fassade einstürzte und der Oberösterreicher ins Burnout schlitterte. „Du bist ständig unglücklich, trübsinnig, kannst nicht mehr schlafen, bist permanent unzufrieden mit dir und deinem Leben“, erinnert sich der heute 48-Jährige. „Ich hab das alles als Charakterschwäche definiert.“ Gereizt, einsam, nur noch mit sich selbst beschäftigt: So taumelt Huber durch den Alltag. Jedes E-Mail, jedes Telefonat, alles verursacht in dieser Situation riesigen Stress.

Um eine Veränderung anzustoßen, braucht es ein Schlüsselerlebnis. „Meine

Schwester hat mir von ihrem Kraulkurs erzählt. So was wollte ich schon immer machen“, erzählt Huber. Zu dem Zeitpunkt war er 15 Jahre nicht mehr schwimmen, ist 20 Jahre auf keinem Fahrrad mehr gesessen. Gelaufen ist er, aber immer nur drei, vier, fünf Kilometer und dann mit Maximalpuls. Nicht als Ausgleich oder aus Freude, sondern um sich zu prüfen.

Auf dem Weg zur ersten Schwimm-einheit ist er noch ganz der Checker. Teurer Anzug, edle Schuhe, Markensporttasche. „Je näher ich der Halle aber gekommen bin, desto kleiner bin ich geworden. Am Beckenrand bin ich dann mit meiner Badehose gesessen und war im übertragenen Sinne nackt.“ Wieder der Stress: „Ich kann das nicht und alle Leute schauen mir zu.“ Die ersten Züge

unter Wasser waren dann auf einmal Glückseligkeit. „Die Welt ist weg, du bist ganz bei dir. Kein Stress, keine Sorgen, kein Lärm. Ich war nur bei mir, bei Händen, Hüften, Schultern, Atmung.“

Von da an beginnt er wieder Sport zu treiben. „Wieder etwas zu lernen, tut gut. Grundlagen zu schaffen. Im Erwachsenenalter suchen wir doch alle Abkürzungen und rauben so unsere Res-

ourcen aus. Wir wollen sofort am Gipfel sein.“ Huber beginnt auch wieder mit dem Radfahren und dem Laufen. Er will einen Triathlon absolvieren, einen Halb-Ironman. Sein Schwimmtrainer organisiert ihm eine Leistungsdiagnostik in der „Sportordination“ in Wien bei Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller und Sportmediziner Dr. Robert Fritz. Wieder will er die Abkürzung zum Er-

folg nehmen. Huber trainiert fortan 15 Stunden die Woche. Nach vier Monaten die Kontrolluntersuchung. Fritz und Koller wissen nicht, wie sie ihrem Schützling die Nachricht überbringen sollen, denn verändert hat sich: nichts.

Aus heutiger Sicht ist das gut. So finden die drei zusammen. Planen, strukturieren, verfeinern das Training. Statt 15 trainiert Huber nur mehr rund 7 Stun-



Fotos: Ingrid Amon

## DAS SIEGERPRINZIP

Gemeinsam mit Robert Fritz und Michael Koller von der „Sportordination“ in Wien bietet Peter Huber Kurse für Teams, Führungskräfte und Menschen an, die zum Vorbild in der neuen Arbeitswelt reifen wollen.

Alle Infos dazu unter:  
[www.siegerprinzip.com](http://www.siegerprinzip.com)

Peter Huber: „Potenzialentfaltung und Burnout-Prävention im Vertrieb. Mit den Grundsätzen des Leistungssports zur Balance zwischen Erfolg und Gelassenheit.“ Springer Gabler 2020, € 35,97



den, mit genau geplanten Regenerationsphasen. Verstärkt achtet er auf Grundlagen bei Technik und Kondition.

### Feedback und Wegbegleiter

Bald merkt das Trio: Es gibt unzählige Analogien zwischen Sport und Berufsleben: „Auch im Job hilft eine Art Leistungsdiagnostik: Zu sehen, wo man steht“, sagt Peter Huber. Um sich weiterzuentwickeln, braucht es Feedback. „Wenn du beim Schwimmen die Technik nicht beherrscht, gibt dir das Wasser unmittelbar Feedback“, zieht er einen plastischen Vergleich. Auch im Job brauche es nicht nur die Leistung, sondern auch die ehrliche Rückmeldung, um besser zu werden. Diese habe ihm selbst jedoch 20 Jahre lang gefehlt.

Wieder ist es ein Schlüsselmoment, der Huber eine Analogie vor Augen führt. Diesmal die Finishline beim ersten Ironman. „Die Familie war da, mein Schwimmtrainer hat mir die Medaille umgehängt. Michael Koller hat mich auf

der Laufstrecke angetrieben, als ich einmal gegangen bin. Da hab ich gespürt, ich bin ihm nicht egal. Die richtigen Wegbegleiter sind unglaublich wichtig.“

Plötzlich stellt er sich die Frage, wie er sportlich in nur zwei Jahren etwas für ihn Großes erreichen konnte und im Job in 20 Jahren keinen nachhaltigen Erfolg haben konnte und daran beinahe zerbrochen wäre. „Da hab ich mich gefragt: Welche Vision habe ich, welche Talente? Wer sind meine Wegbegleiter? Wie sieht mein Lebensmodell aus? Ich hab mir durch den Sport Ziele gesetzt, ein Fundament geschaffen, ich war endlich ehrlich zu mir und meinem Potenzial.“ Das alles ist auch in der Arbeitswelt entscheidend, sagt Huber.

### Stärken stärken statt schulen

Der Oberösterreicher hat ein Buch zu diesem Thema geschrieben. Noch mehr: Er hat gemeinsam mit seinen sportlichen Betreuern Michael Koller und Robert Fritz das „Leistungszentrum für Po-

tenzialentfaltung und Burnout-Prävention“ gegründet. Die drei bieten Seminare und Workshops an, um aufzuzeigen, wie man mit Methoden aus dem Leistungssport die Job-Performance steigern – und gleichzeitig Stress verringern kann.

Oft kämen Leute in ein Seminar, fremdgesteuert, ohne persönliches Ziel oder Handlungsdruck. „Wie sollen die denn besser werden? Es braucht wie im Sport ein persönliches Ziel, den Mut, zu seinen Stärken und Schwächen zu stehen, sie auszusprechen, um dann an der Verbesserung arbeiten zu können.“

Es geht auch ums Ermutigen: Untersuchungen würden zeigen, warum Aufträge im Verkauf gewonnen oder verloren würden: Zu 50 Prozent aus Überzeugungskraft, zu 40 Prozent aus Fleiß – und nur zu einem geringen Teil aufgrund von Produktwissen. „Überzeugungskraft kann ich aber nur haben, wenn ich Selbstbewusstsein habe“, sagt Huber. „Wir glauben, wir können alles lernen. Aber wir müssen die Leute vor

allem ermutigen – auch zur Selbstreflexion. Stattdessen werden Mitarbeiter in zweitägige Schulungen geschickt und danach wird erwartet, dass sie besser geworden sind. Wo in Wahrheit nur der Druck auf sie noch mehr steigt.“

Ermutigen ist für Huber auch das Gebot der Stunde in der Corona-Zeit. „Stärken stärken. Dazu braucht es eine ganz andere Offenheit im Umgang mit der eigenen Persönlichkeit.“

Diese neue Offenheit sei auch in Unternehmen gefordert. Huber, Koller und Fritz empfehlen einen anderen Umgang mit Mitarbeitern. Oder wie Huber, in seiner Jugend selbst Fußballer, es plastisch erklärt: „Bayern-Spieler Joshua Kimmich hat nach dem Sieg im Champions-League-Finale auf die Frage, was Trainer Hansi Flick anders macht als Vorgänger Niko Kovac, geantwortet: Er nimmt die Spieler als Spieler wahr und benutzt sie nicht nur für sein System.“ Gerade um die junge, gut ausgebildete Generation in Unternehmen zu bekom-



Peter Huber mit Sportmediziner Robert Fritz und Sportwissenschaftler Michael Koller (l.).

men und zu halten, sei diese neue Art von Führung gefragt, die Individualität oder auch ein Sinnerleben in den Mittelpunkt rückt.

Mit sich selbst ist Huber heute im Reinen. Er hat durch den Sport gelernt, auf seinen Körper zu hören, merkt,

wenn er Pausen braucht, merkt aber auch, wann er besser geworden ist. Nach einem fast lebensbedrohenden Burnout hat er den Weg in ein kraftvolles Leben in Balance geschafft, in ein selbstbestimmtes Leben. „Ich hab mir vorgenommen, viel öfter ich selbst zu sein.“

## EMOTIONALE MINENFELDER

Der Masterlehrgang „Mediation, Negotiation, Communication & Conflict Management“ bei UNI for LIFE richtet sich an Personen, die ihr Verhaltensrepertoire in Konflikten erweitern möchten.

Wo Menschen zusammenarbeiten, menscht es. In jedem Unternehmen gibt es ein Konfliktpotenzial, das einen großen Einfluss auf das Unternehmen selbst, die Qualität der Produkte oder Dienstleistungen haben kann. Business ist nicht immer nur Schönwetter. Eine umfassendere und auf die Zukunft ausgerichtete Maßnahme in Konfliktfällen ist die Mediation – ein Prozess der Annäherung der Parteien, um einen gemeinsamen Nenner zu finden.



### Konflikte? Exit: Mediation!

Der Masterlehrgang „Mediation, Negotiation, Communication & Conflict Management“, der von UNI for LIFE im März 2021 wieder angeboten wird, rückt eine systematische und geregelte Vorgehensweise bei beruflichen Konflikten unter Mithilfe von Mediator/-innen

in den Mittelpunkt. Tipp: Am 24. November findet um 18 Uhr ein kostenloses Online-Infoevent statt.

INFOS UND ANMELDUNG  
[www.uniforlife.at](http://www.uniforlife.at)



ANZEIGE / Foto: UNI for LIFE

ANZEIGE / Fotos: MOVEEFFECT, Sabine Klimpt

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG MIT MOVEEFFECT

Jetzt, wenn die kalte Jahreszeit kommt und uns Corona weiterhin auf Trab hält, sollten Sie das Immunsystem Ihrer Mitarbeiter/-innen stärken.

Das wissen Sie natürlich. Sie würden auch gerne ein wirkungsstarkes Programm zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen etablieren. Bloß: Es kostet zu viel und braucht Ressourcen, die Sie nicht haben. Denken Sie.

Wir denken anders. Wir bieten eine digital unterstützte, automatisierte Lösung für betriebliches Gesundheitsmanagement an: die MOVEEFFECT-



Roman Heinze, CEO MOVEEFFECT



MOVEEFFECT ist digital, wirkungsvoll, messbar!

App mit vielen Möglichkeiten für Bewegung – allein, im Team, im Homeoffice, im Unternehmen, standort- und länderübergreifend. Konzepterstellung und Beratung:

ganz nach Bedarf. Die Kosten: überschaubar.

Was bringt Ihnen unsere Lösung? Erstens: deutliche Zeitersparnis für Ihre

Verantwortlichen im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Zweitens: mehr Spaß und Motivation bei Ihren Mitarbeiter/-innen, die sich effektiv gesund und fit halten können. Bisherige Bilanz: 71 Prozent der Mitarbeitenden bewegen sich mehr, 60 Prozent fühlen sich durch die Bewegung körperlich und geistig besser!



MOVEEFFECT GmbH  
Tel.: +43 (0)699/18 10 65 11  
E-Mail: [info@moveeffect.com](mailto:info@moveeffect.com)  
[www.moveeffect.com](http://www.moveeffect.com)