

Gabriele M. Hochwarter
in Zusammenarbeit mit Daniela Pucher

Über Säbelzahn timer, Sex und Energieräuber

Der Weg zur besten Version von dir

© 2016 Gabriele M. Hochwarter, www.gabriele-m-hochwarter.com
Umschlag, Illustration und Layout: © Sylvia Galos, www.galos.at
Lektorat, Korrektorat: Julian von Heyl, www.korrekturen.de
Autorenberatung, Konzepterstellung: Daniela Pucher, www.daniela-pucher.at
Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback ISBN 978-3-7345-6695-0

Hardcover ISBN 978-3-7345-6696-7

e-Book ISBN 978-3-7345-6697-4

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Lebe und verkörpere dein bestes ICH!

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch kann ärztlichen/psychotherapeutischen Rat nicht ersetzen. Die Leserin oder der Leser ist aufgefordert, selbst Verantwortung zu übernehmen und zu entscheiden, ob und wann sie oder er medizinische Hilfe in Anspruch nehmen will. Die Autorin und der Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder therapeutische Ratschläge zu geben. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden, die sich aus dem Gebrauch der in diesem Buch angeführten Inhalte ergeben.

Anmerkung

Ich weiß, dass es inzwischen in vielen Kreisen üblich ist, konsequent gegendert zu sprechen, und vor allem zu schreiben. In diesem Ratgeber in Romanform habe ich mich bewusst dagegen entschieden, da die lustvolle und flüssige Lesbarkeit des Textes für mich nicht mehr gegeben war. Ich habe bewusst darauf geachtet, den gleichen Anteil an männlichen und weiblichen Formen zu nutzen.

Es ist mir auch ein großes Anliegen, dass meine Aussagen als geschlechtsunabhängig wahrgenommen werden – außer ich beziehe mich explizit auf ein Geschlecht. Ich spreche beispielhaft von Mann und Frau, womit ich jedoch auch immer gleichgeschlechtliche Paare meine.

8	Wer kreativer Best-Performer sein will, braucht ausreichend Energie
14	Erschöpfung
23	Stress: Ich mag dich nicht, trotzdem liebe ich dich
27	It's all about Energy – oder: Die wahren Stressmacher sind unsichtbar
31	Bewegung
41	Move! Trainiere einen neuen Lifestyle
47	Evolutionäre Beweggründe: wie Bewegung dein Leben verändert
51	Ernährung
61	Menschengerechte Ernährung
71	Entscheidung
78	Vom Burnout zur guten Entscheidung
85	Gefühle
92	Entscheide, wie du dich fühlen willst
103	Sensual Touch
104	Sinnliche Berührung: Mehr als nur Erotik
112	Selbstverantwortung
122	Selbstverantwortlich leben heißt raus aus der Opferrolle
130	Gedanken
131	Gedankenmanagement: du bist, was du denkst
140	Verhalten
142	Anleitung zur Verhaltensänderung
159	Vision
162	Die Kraft einer klaren Vision
167	Willkommen im Pool der Best-Performer

Inhalt

Wer kreativer Best-Performer sein will, braucht ausreichend Energie

Dein Freund hat es gut. Er ist beruflich erfolgreich. Er macht das, was ihm wirklich Freude bereitet, und genießt sein Leben in vollen Zügen. Er ist richtig verliebt in sein Leben. Wann auch immer du ihn triffst, stets hat er gute Laune und neue Ideen. Er sieht aus, als könne er Bäume ausreißen. Natürlich gönnst du ihm das schöne Leben. Nur manchmal fragst du dich, warum gerade er und nicht du ...?

Seit längerer Zeit schon fühlst du dich antriebslos und schlapp. Du arbeitest viel, weil du musst, und nicht, weil es dir Spaß macht. Das kostet dich viel Kraft und Energie. Obwohl du dein Bestes gibst, lässt deine Leistung nach. Du bist vergesslich und hast Schwierigkeiten, dich auf eine Sache zu konzentrieren. Das Leben so richtig genießen? Das tust du schon lange nicht mehr. Nach der Arbeit bist du viel zu müde, um noch groß etwas zu unternehmen. Immer öfter kommt dir der Gedanke, dass das nicht dein Leben sein kann und das nicht alles gewesen sein kann. Es geht dir nicht besonders gut und du bist unzufrieden.

Erschöpfte Gesellschaft

Es ist ein Symptom unserer Zeit, dass so viele Menschen scheinbar immer schneller rennen, immer rastloser den Dingen hinterherhetzen – und dennoch nie ankommen. Sie geben ihr Bestes, sie arbeiten, was das Zeug hält, sie gehen an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit – und sind energie- und kraftlos. Sie sind zermürbt, frustriert, deprimiert. Offensichtlich ist ihre Power gegen null gefahren.

Höchste Zeit, die Energietanks wieder vollzumachen, dem Leben wieder Qualität zu geben. Wir brauchen nicht noch mehr ausgebrannte Menschen. Wir brauchen Menschen, die vital und energiegeladen die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts anpacken. Menschen, die Ideen und Visionen haben und auch die Power, sie umzusetzen, zu leben und zu verkörpern.

Wir brauchen dringend ein Update des menschlichen Betriebssystems

Seit Jahren beschäftige ich mich mit der Frage, warum es so viele erschöpfte und lustlose Menschen gibt. Meine Antwort: weil die menschliche Evolution der technologischen und gesellschaftlichen weit hinterherhinkt. Wir haben Computer gebaut und Schiffe, so groß wie Wolkenkratzer, doch bislang hat sich noch niemand darum gekümmert, unseren Genen, dem menschlichen Bausatz, ein Update zu verpassen.

Unser genetischer Bausatz hat sich seit der Steinzeit nur minimal verändert. Wenn wir der Wissenschaft Glauben schenken, dann sind wir Menschen physiologisch bestens geeignet für ein Leben in der Steinzeit. Unsere Überlebensmechanismen entsprechen heute noch dem, was die Evolution für ein Überleben unter den damaligen Umständen vorgesehen hat. Die Evolution ist ausschließlich an der Reproduktionskapazität und dem Erhalt der Spezies interessiert. Nicht mehr und nicht weniger.

Wir haben physiologische Programme in uns gespeichert, die unser Überleben als Individuum, als Sippe, als Spezies sichern sollen: Sehen wir einen Feind, greifen wir an, flüchten oder stellen uns tot bzw. verstecken uns. Haben wir Hunger, gehen wir auf Nahrungssuche. Sind wir müde, legen wir uns nieder. Wir gehen schlafen, wenn es dunkel ist, und stehen bei Sonnenaufgang auf. Wenn wir Lust verspüren, haben wir Sex, um uns fortzupflanzen oder um Stress abzubauen. Wir wollen lernen, um uns weiterzuentwickeln – zu evolvieren –, damit unsere Art erhalten bleibt. Und weil wir alleine nicht überleben können, haben wir eine Sippe um uns und nutzen dabei unsere Kuschelhormone.

Nichtangepasstheit kostet uns enorm viel Energie

Diese Programme, die automatisch und unbewusst ablaufen, waren über lange Zeit der menschlichen Entwicklung ein evolutionärer Vorteil – im 21. Jahrhundert machen sie uns jedoch krank und energielos.

Auch heute reagieren unsere Programme sehr sensibel auf Gefahren von außen. Die große Herausforderung allerdings ist, dass die evolutionären Stressreaktionen, die Viren, Bakterien oder einen feindlichen Angreifer unschädlich machen sollen, nichts gegen die heutigen Stressoren ausrichten können, sondern krank machen. Die heutigen Feinde sind schwankende Aktienkurse,

Schulden, Nachrichten, Dauerstress im Berufs- oder Privatleben, zu wenig Berührungen oder Lärm, um nur einige zu nennen. Hinzu kommen die neuen Medien, deren einseitige Berichterstattung uns unbewusst und unreflektiert ständig vermeintlichen Gefahren aussetzt, denn nur eine schlechte Nachricht ist eine gute Nachricht. Auf diese Stressoren haben wir keine adäquate Antwort. Denn wenn wir eine Lösung parat hätten, würde in unserem Gehirn das Belohnungssystem aktiviert werden und die Stressachsen würden sich beruhigen. Evolutionär bekannte Stressfaktoren wie Hunger, Durst, Hitze oder Kälte haben einen positiven Einfluss auf unsere Stresstoleranz. Aber diese Stressoren kommen im 21. Jahrhundert kaum noch vor.

Nicht nur die Dauer, auch die Anzahl der Stressfaktoren spielt eine wichtige Rolle. Im Laufe der Evolution waren wir selten mehr als einem Stressor gleichzeitig ausgesetzt. Wenn wir durstig waren, dann suchten wir Wasser, waren wir hungrig, gingen wir auf die Jagd.

Heute haben wir Stress am Arbeitsplatz, in der Familie, haben womöglich Schulden, schauen täglich mehrmals Nachrichten, sind Lärm ausgesetzt, haben zu wenig Sonnenlicht und zu wenig Bewegung. Und das alles gleichzeitig.

Sind wir mehreren Stressoren gleichzeitig ausgesetzt, ist es für die unterschiedlichen Organe und Gewebe entsprechend energieaufwendiger, eine Stressantwort zu geben. Hält dieser hohe Energiebedarf längere Zeit an, dann reagiert der Körper mit Aufgabe und Resignation.

Wir haben uns eine Umwelt geschaffen, für die wir nicht programmiert sind. Das ist energieraubend und überfordernd. Unser Körper arbeitet im 21. Jahrhundert mit Überlebensstrategien aus der Steinzeit, zum Beispiel:

- Unser Stresssystem unterscheidet nicht zwischen realer Lebensgefahr und bloßen Befürchtungen. Wenn du vor der anstehenden Prüfung Angst hast, wird das Stress-Reaktionsprogramm in der gleichen Form hochgefahren, als würde dich ein Rudel Wölfe bedrohen.
- Dazu kommt, dass du dich nach der ganzen Aufregung nicht – wie von der Evolution vorgesehen – abregieren wirst, indem du dich zum Beispiel anschließend bewegst, so dass dein Körper die Stresshormone wieder abbauen kann. Ohne Bewegung bleiben deine physiologischen Stressreaktionen (erhöhter Blutdruck, erhöhte Insulinausschüttung etc.) unverhältnismäßig

lange aufrechterhalten. Bei traumatischen Erlebnissen können sie sogar ein Leben lang anhalten.

- Wird dein Körper krank – durch einen Virus oder eine Verletzung –, dann schaltet er die Gesundheitspolizei ein. Sie bringt den Heilungsprozess in Gang, zu dem unter anderem auch Entzündungsprozesse oder Fieber gehören. Beide Reaktionen sind überlebenswichtig, kosten aber naturgemäß sehr viel Energie.
- Negative Gedankenschleifen lösen ebenfalls deine Stressachsen aus und kosten viel Energie.

Dies führt zu einer ungünstigen Energiebilanz im Körper. Der Effekt ist offensichtlich: Du fühlst dich abgeschlagen und ausgelaugt, hast wenig Freude an deinen Vorhaben und interessierst dich kaum noch für etwas, außer dich vom Fernseher berieseln zu lassen. Geschweige denn, dass du für etwas Bestimmtes brennst!

Umdenken: vom energieraubenden Überlebens- in den energiebringenden Lebensmodus kommen

Sich der Welt, die wir geschaffen haben, zu versagen, wäre nicht sinnvoll. Wer möchte schon gerne in einer Höhle im Neandertal leben? Es ist schon gut, dass wir eine Gesellschaft entwickelt haben, die uns ein Dach über dem Kopf beschert und dafür sorgt, dass wir nicht verhungern müssen.

Nun geht es darum, einen weiteren Entwicklungsschritt zu wagen. Wir müssen mit einem Update unseres Betriebssystems nachziehen, sprich: unsere Denkweise und damit unser Verhalten und unseren Lebensstil anpassen. Anpassen auf eine Weise, die unseren Energietank stets gefüllt hält.

Die wichtigste Erkenntnis auf dem Weg dahin ist: Viele unserer Gedanken laufen unbewusst und reaktiv ab. Nur manche dieser unbewussten Reaktionen tun uns gut, dienen unserem Überleben. Es ist gut, dass uns die in uns angelegten Stressachsen vor einer plötzlich auftauchenden Gefahr zurückschrecken lassen, so dass wir gesund und am Leben bleiben. Es ist aber nicht hilfreich, wenn wir uns mit düsteren Vorahnungen quälen. Für beides benötigen wir Energie, doch nur im ersten Fall ist sie sinnvoll eingesetzt. Im zweiten Fall verlieren wir uns in nicht enden wollenden Gedankenschleifen, die uns viel

Energie kosten, unseren Körper mit Stresshormonen überschwemmen und am Ende dennoch keine Lösung bringen.

Ich bin überzeugt, dass wir an der Schwelle stehen, wo ein Umdenken zu einem energiebringenden, bewussten, aktiven und kreativen Lebensmodus möglich und sogar überlebenswichtig ist. Ich nenne das den „kreativen“ Lebensmodus.

Menschengerecht leben, indem wir sinnvolle Artefakte schaffen

Wie gengerecht ist die Lebensweise von uns Menschen? Es ist ganz bestimmt nicht menschengerecht, von einem Meeting ins nächste zu hetzen, 10 Stunden vor dem Computer zu sitzen, die Außentemperatur nur vom Bildschirm zu wissen, körperliche Berührungen nur von der Massage zu kennen und sich im Kopfkino nur die Probleme von gestern anzusehen.

Unser genetischer Bausatz hat sich seit der Steinzeit kaum verändert. Das heißt, wir sind an die Lebensbedingungen mit den Gefahren und Herausforderungen von damals, nicht jedoch an unser heutiges Leben angepasst. Heute haben wir ganz andere Herausforderungen zu bewältigen:

- mental: Wir müssen vor allem mit nicht greif- und begreifbaren Dinge umgehen lernen: Angst vor Arbeitsplatzverlust, die Sorge, nicht gut genug / zu alt / zu dick zu sein, berufliche Über- und auch Unterforderungen, negative Gedankenschleifen und vieles andere mehr.
- emotional: Wir haben verlernt, die Kraft unserer Gefühle zu nutzen. Gefühle zu unterdrücken oder sie falsch zu interpretieren kostet sehr viel Energie. Sie bleiben so lange weggedrückt, bis sie explodieren oder wir wegen Energiemangel ins Burnout laufen.
- körperlich: Wir haben verlernt, in Rhythmen zu leben, die uns entsprechen. Wir machen die Nacht zum Tag. Wir bewegen und entspannen uns zu wenig. Wir trinken nicht Adäquates in unpassenden Mengen zu unpassenden Zeitpunkten. Wir hören nicht auf die Symptome unseres Körpers, die ein wunderbares Sprachrohr unserer Bedürfnisse sein können.

Es ist nicht menschengerecht, wenn du wegen Energiemangel zwischendurch einen Powernap einlegst oder dich mit Kaffee oder Energydrinks vermeintlich fit machst, um den Tag zu überstehen. Oder dir am Abend zur Entspannung ein paar Gläschen Rotwein gönnst, damit du besser schlafen kannst. Damit machst du dich letztlich noch energieloser, weil du die hilfreichen Symptome bekämpfst, anstatt die Ursachen zu verändern.

Aus Energieräubern Energiebringer zu machen ist das Ziel. Das ist auch Inhalt meines Konzepts und meiner move to meet Selfembodiment-Tools. Jedes der Tools ist eine epigenetische Intervention, die über deine Gedanken, Gefühle und deinen Lebensstil wirkt. Die Tools beruhigen deine Stressachsen, damit du genug Power hast, deine Träume und Visionen zu realisieren, und du dich (wieder) für deine Arbeit begeistern kannst. Damit du Freude mit deiner Familie und deinen Freunden, deinen Hobbys und deinen Talenten hast. Damit du einen Lebensstil entwickelst, der dich auf allen Ebenen zu einem kreativen, exzellenten Performer macht!

Energievolle Grüße
Marlene Hertz

Erschöpfung

Mit einem tiefen Seufzer lasse ich mich in der zweiten Reihe der Business-Class auf meinen Sitzplatz fallen. Geschafft. Ich mache es mir im Sessel bequem, gurte mich an und schaue durchs Fenster den leeren Gepäckwagen zu, die wie ein Bandwurm zwischen den anderen Servicefahrzeugen ihren Weg zurück zum Flughafengebäude suchen. Auf den Platz neben mir wird eine Tasche gestellt, der Mann verstaut sein Sakko oben im Gepäckfach, nickt mir beim Hinsetzen kurz zu und widmet sich seinen Unterlagen. Ich äuge besorgt zum Gepäckfach hoch. Hoffentlich hat er mein Sakko nicht zerdrückt. Sie kennen doch bestimmt diese Menschen, die so unachtsam gegenüber den Sachen anderer sind. Dieser Mann neben mir macht den Eindruck, als sei er so einer. Eselsohren und Kaffeeflecken auf seinen Unterlagen, das sagt doch schon alles, nicht? Und sein Hemd ist auch schlecht gebügelt. Ich setze mich in meinem Sessel zurecht und zupfe an der Bügelfalte meiner rauchblauen Anzughose.

In den nächsten drei Tagen werde ich einen besonders guten Eindruck machen müssen. Ich bin auf dem Weg zu unserer jährlichen Konferenz in Berlin, wo unsere Konzernzentrale ihren Sitz hat. Verkaufsleiter und Marketingmanager aus allen Niederlassungen weltweit werden durch einen wahren Meeting-Marathon geschleust, über neue Produktentwicklungen informiert und auf die neuen Konzernziele eingeschworen. Unser Konzern produziert sowohl Geräte für den Unterhaltungssektor als auch medizintechnische Geräte, beides Bereiche, in denen die Technologie eine recht kurze Halbwertszeit hat. Unsere Leute von der Forschung & Entwicklung müssen sich also ständig etwas Neues einfallen lassen. Mal sehen, was wir diesmal präsentiert bekommen werden.

Seit elf Jahren bin ich bei der Signal AG im Vertrieb tätig. Vor vier Jahren machte ich den Sprung ins Topmanagement. Das war schon immer mein Ziel. Die Signal AG ist in zwei Bereichen tätig: in der Unterhaltungselektronik, wo sie vom Fernseher bis zum Handy Produkte an den Konsumenten bringt, und in der Medizintechnik. Ich bin von Wien aus für den medizintechnischen Markt für ganz Mittel- und Osteuropa verantwortlich. Wir beliefern Krankenhäuser, Heilanstalten und Pflegeeinrichtungen. Anfangs lief es wirklich gut, doch seit ein, zwei Jahren ist es fast unmöglich, die Umsatzzahlen zu halten – geschweige denn so zu steigern, dass die Konzernspitze zufrieden ist. Ich bin zunehmend unter Druck. Im vergangenen Jahr konnten die Zielvorgaben nicht erreicht werden. Das liegt mir ganz schön im Magen. Es gibt für dieses globale Problem keine Lösung. Wenn Kunden generell

an Kaufkraft verlieren, würden sie meine Geräte auch dann nicht kaufen, wenn ich täglich auf dem Dach des Wiener Stephansdoms einen Handstand mache. Die Bestellungen sind rückläufig, da kann man machen, was man will. Der eine oder andere Kunde ist zur billigeren, aber qualitativ schlechteren Konkurrenz gewechselt. Darauf habe ich doch gar keinen Einfluss. Die in Berlin sehen das anders und setzen mich unter Druck. Was kann ich denn dafür, wenn doch die ganze Weltwirtschaft in der Krise ist?

Die Turbinen heulen auf und das Flugzeug beschleunigt. Während mich die Fliehkraft in den Sitz drückt, schließe ich die Augen. Was war es noch gleich, was ich früher an Dienstreisen so geliebt habe? Es ist mir schleierhaft angesichts der wenig erfreulichen Tage, die vor mir liegen. Dann fällt mir meine Frau ein. Also ... ich weiß, so etwas sagt man nicht, aber Sie verstehen mich vielleicht ein bisschen. Daher bin ich ehrlich: Es ist ein guter Gedanke, bis Sonntag Ruhe vor meiner Familie zu haben. Nicht dass ich meine beiden Jungs nicht liebe, aber sie sind in einem anstrengenden Alter. Und mit meiner Frau kann ich kaum mehr ein normales Wort wechseln, ohne dass wir uns in die Haare kriegen. So weit ist es mit mir gekommen: Meine Dienstreisen sind mir lästig, aber doch willkommen, um Urlaub von meiner Familie zu haben.

Ich überstehe den ersten Tag unserer Konferenz mit einer vollen Ladung an Informationen. Früher hätte ich alles aufgesogen wie ein Schwamm, weil ich begeistert war vom Marktgeschehen. Die rasante Entwicklung der Technik und der Märkte hat mich früher immer fasziniert. Die Vorstellung, bei weltweiten Entwicklungen mitzumischen, Fäden zu ziehen, hat mir ein Gefühl der Macht gegeben und mir suggeriert, dass ich etwas Bedeutungsvolles tue. Aber heute? Alles war schon mal dagewesen, jedes Problem, jede Neuerung, so scheint es. Alter Wein in neuen Schläuchen. Ich sitze in den Meetings. Draußen vor dem Fenster pulsiert das Leben einer aufregenden Stadt, und ich muss hier drinnen hocken und mir diese Langeweile antun.

Wir würden im Herbst mit einem neuen LCD-Fernseher mit verbessertem WLAN und Soundsystem auf den Markt gehen, gerade rechtzeitig zum Weihnachtsgeschäft. Ja, toll. Man überlegt den Kauf eines asiatischen Handy-Produzenten, um das Portfolio zu erweitern. Einer unserer Konkurrenten hat einen Rechtsstreit wegen der Lizenz an einer speziellen Audio-Steuerung. Betrifft alles nicht mein Geschäft. Einzig die neuesten Entwicklungen in der Computertomo-

graphie wecken meine Aufmerksamkeit sowie die Entwicklung eines Mikroskops für Augenoperationen mit einer 4-fach höheren möglichen Auflösung als bisher. Am Abend sitze ich bei einem üppigen Geschäftsessen mit den Kollegen, das spätabends feuchtfröhlich an der Bar endet und mir eine kurze Nacht beschert. Wir haben Spaß, immerhin. Dementsprechend anstrengend ist es aber dann, am Freitag aus dem Bett zu kommen, und das, wo am Morgen gleich ein wichtiges Meeting mit der Konzernleitung auf der Tagesordnung steht. Mit 45 Jahren steckt man eine durchzechte Nacht eben nicht mehr so leicht weg.

Die Informationen, die wir bekommen, sind „äußerst besorgniserregend“, wie man uns sagt: In China hat sich ein Konkurrent in der Medizintechnik etabliert. Er will nun in Europa Fuß fassen. Die Marketingabteilung in der Zentrale hat das durch ihr regelmäßiges Markt-Monitoring herausgefunden. Dieser Konkurrent habe bislang nur in Asien agiert, nun wolle er expandieren. Ausgerechnet in meinem Teich wollen die fischen. Und ich habe von denen noch nie gehört!

Im Anschluss bittet Kirchhoff, unser CEO Europe, meinen Chef Pflüger und mich um ein Sechsaugengespräch: Ich ahne Fürchterliches.

„Wenn die sich unseren größten Kunden, die TeNovo, krallen und womöglich auch noch ein paar andere, können wir zumachen“, meint Pflüger. Kirchhoff nickt staatstragend mit dem Kopf und blickt mich erwartungsvoll an.

„Das wird nicht passieren“, antworte ich bestimmt. „Ich werde sofort Kontakt mit unseren Top-10-Kunden aufnehmen und eine Marketingaktion starten. Die TeNovo wird von mir seit Jahren persönlich betreut und ich weiß, wie sehr in deren Haus auf Qualität und Zuverlässigkeit gesetzt wird. Beides können wir liefern.“ Chef und CEO scheinen mit meiner Antwort zufrieden. Dass mir ihre Panikmache und Angst übertrieben vorkommen, sage ich natürlich nicht. Nur weil ein neuer Produzent versucht, seine Produkte zu verkaufen, müssen wir noch lange nicht in die Knie gehen. Ernst wird es erst dann werden, wenn die Konkurrenz in den Verhandlungsräumen unserer Kunden sitzt. Und das wird nicht passieren.

„Wir müssen den Konkurrenten im Auge behalten“, sagt Pflüger. „Stefan, ich erwarte von dir, dass du den Mittel- und Osteuropa-Bereich im Griff hast. Hast du das nicht, dann ...“ Er lässt den Satz unvollendet.

„Deine Leistung“, sagt Kirchhoff, „lässt in letzter Zeit wirklich zu wünschen übrig. Ein paar Kleinkunden sind zur Konkurrenz gewechselt. Ich erwarte, dass

du diese neue, unerfreuliche Marktentwicklung in den Griff bekommst und eine wirksame Lösung präsentierst.“

Sollte ich wirklich beunruhigt sein? Ich sehe keinen Grund. Der Weg zwischen China und Europa ist weit. Mein Hangover vom letzten Abend ist jedenfalls wie weggeblasen. Nur mein Hirn bleibt weiterhin gelähmt, wie es scheint, denn einen vernünftigen Gedanken spuckt es nicht aus. Während der diversen Präsentationen und Meetings am Nachmittag driften meine Gedanken immer wieder ab und bleiben an einer Stelle hängen: Ich habe schlicht und ergreifend keine Lust, mir auch nur irgendetwas zu überlegen. So eine Marketingaktion, wie ich sie meinen beiden Chefs angekündigt habe, scheint mir jedenfalls nicht sinnvoll. Mein Boss wird zwar sicher spätestens in zwei Wochen danach fragen ... Ich muss mir da ein paar Gegenargumente überlegen. Würde ich unsere Kunden auf diesen neuen Anbieter ansprechen, würde ich doch nur schlafende Hunde wecken. Genau! Das ist doch Blödsinn. Mein Magen, der seit dem Sechsaugengespräch drückt, beruhigt sich gleich wieder und der Druck in meiner Brust lässt nach.

Am Samstag bin ich bereits zu Mittag erschöpft. Kennen Sie solche Konferenzen? Wenn nicht, seien Sie froh. Man sitzt den ganzen Tag über in stickigen, oft abgedunkelten Räumen, nur unterbrochen von kurzen Pausen, in denen man, die Tagesagenda in der einen Hand, den Laptop und das Tablet in der anderen, durch die Gänge rennt. Immer darauf achtend, alle wichtigen Personen am Weg zu grüßen und kurz die Hand zu schütteln. Wie konnte ich das früher nur aufregend finden? Als ich die ersten Male dabei war, war ich so beeindruckt von diesem Haus. Alles schien mir so bedeutungsvoll und ich war so stolz, mittendrin zu sein im Herzen unseres Konzerns und mit an den Fäden ziehen zu können. Doch nun bin ich schon – lassen Sie mich nachdenken – zum elften Mal hier und es scheint mir eher so, dass ich am Ende eines Fadens angebunden bin und die da oben in der obersten Etage an mir ziehen wie an einer Marionette.

Widerstrebend setze ich mich zu Mittag zu den anderen. Widerstrebend lasse ich den Nachmittag über mich ergehen. Bald habe ich es überstanden. Ein kurzes Meeting zum Thema Entwicklungstechnik noch, dann ist der geschäftliche Teil erledigt. Nur das Bankett am Abend steht noch aus.

Um Punkt 19 Uhr durchschreite ich das Eingangportal des noblen Swissôtel und folge den Wegweisern zu unserer Veranstaltung. Der Saal ist nicht allzu groß, aber sehr mondän mit hohen Fenstern und Säulen und etwa fünfzehn Tischen zu

je sechs Plätzen und einem grandiosen Blick auf den Kurfürstendam. Ich setze mich an einen der Tische und blicke in fünf mindestens ebenso müde Gesichter – oder nein, eigentlich sind es nur vier. Das fünfte Gesicht wirkt überhaupt nicht müde, im Gegenteil. Es strahlt uns alle an und gehört einer attraktiven Frau, die ich noch nie gesehen habe. Ob sie neu ist in unserem Konzern? Doch bevor ich sie in ein Gespräch verwickeln kann, wird das Bankett eröffnet. Unser Vorstandsvorsitzender tritt auf die Bühne, dankt uns, macht zwei laue Scherze über die vergangenen Tage und bittet schließlich Frau Marlene Hertz für einen Impulsvortrag auf die Bühne. Meine Tischnachbarin! Alles klar, denke ich, die kann ja nicht erschöpft sein, die arbeitet nicht bei uns.

Musik erklingt, die PowerPoint-Präsentation zeigt ein lodernes Feuer, und während Elvis Presley „Burning Love“ in den Raum posaut, steigt Marlene Hertz aufs Podium. Ihr knallrotes Kleid passt zum Lied. Ich wechsele mit ein paar meiner Kollegen belustigte Blicke. Burning Love? Was soll das denn? Die Frau schüttelt unserem Chef aller Chefs die Hand und blickt dann in den Saal. Sie lässt sich Zeit. Während die Musik langsam verebbt, nimmt sie mit jedem Tisch Blickkontakt auf. Dann ist es still. Man hätte eine Stecknadel fallen hören. Na, das ist mal ein Auftritt! Unsere Aufmerksamkeit hat sie. Und dann beginnt sie zu sprechen.

„Elvis brennt für seine Angebetete, wie Sie gerade gehört haben. Jetzt fragen Sie sich bestimmt, was dieses Lied hier zu suchen hat. Schließlich sind Sie nach Berlin gereist, um Business zu machen. Dennoch frage ich Sie: Wofür brennen Sie? Wie viel Feuer spüren Sie bei den Gedanken an Ihre Projekte, bei der Führung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Wie stark ist Ihr persönliches Engagement, wenn es darum geht, im Namen Ihres Unternehmens einer Kundin oder einem Kunden ein gutes Gefühl zu vermitteln? Ein gutes Gefühl vor, während und nach dem Kauf eines Ihrer Produkte oder vor, während und nach einer Verhandlung oder eines Meetings?

Vielleicht sagen Sie sich gerade: „Die hat gut reden. Ich habe so viel zu tun, ich kann mich bei dem ganzen Stress doch nicht um jede Unpässlichkeit anderer Leute kümmern!“ Doch genau darum geht es mir: Dass Sie bei all dem Druck, dem Sie täglich standhalten müssen, bei den immer größer werdenden Anforderungen und Erwartungen, die Sie zu erfüllen haben und die Sie auch erfüllen wollen – dass Sie dennoch nicht schlapp und ausgebrannt werden, sondern im Gegenteil: Powervoll, kreativ, leidenschaftlich. Dass Sie selbst es in der Hand haben, sich vor Er-

schöpfung und Ausgebranntsein zu bewahren. Dass Sie wissen, was Sie tun müssen, wenn Sie sich zeitweilig überfordert fühlen. Dass Sie die Leidenschaft für Ihre Projekte wiederentdecken, die Freude an Ihrem Job, an Ihren Hobbys und somit Sinn und Freude in Ihrem Leben haben.“

Ich spüre es in meinem Nacken kribbeln. Erschöpfung? Leidenschaft für den Job? Für meine Hobbys? Habe ich überhaupt welche? Schlapp und überfordert? Tja, nun. Ich fühle mich ertappt. Ich bin gerade erst 45 Jahre alt geworden und fühle mich wie 90. Die Vorstellung, mich auch die nächsten 20 oder 30 Jahre täglich aus dem Bett zu quälen, diesem sinnlosen Job nachzugehen, nur um Geld für meine undankbare Familie zu verdienen, Tabletten gegen meine Rücken- und Magenschmerzen zu schlucken, wie ich es seit einiger Zeit tue – diese Vorstellung gefällt mir überhaupt nicht.

„Die physiologischen Vorgänge in unserem Körper sind nicht optimal für unsere heutige Zeit“, fährt sie fort. „Das, was uns damals das Überleben gesichert hat, was ein evolutionärer Vorteil war, macht uns heute krank! Unser Genmaterial hat sich seit der Steinzeit kaum verändert, unsere Lebens- und Umweltbedingungen aber sogar sehr drastisch. Das heißt, die Vorgänge in unserem Körper sind heute immer noch in erster Linie für das gemacht, was damals überlebensnotwendig war. Und es hatte immer mit Bewegung zu tun: jagen gehen, um etwas zu essen zu haben. Flüchten oder kämpfen, wenn unser Leben bedroht war. Sich reproduzieren, damit unsere Spezies erhalten blieb – eine ganz besonders nette Form der Bewegung, nicht?“ Die PowerPoint-Präsentation hinter ihr zeigt einen höchst aktiven Neandertaler beim Jagen, Kämpfen und in der Höhle beim Sex. Marlene lächelt.

„Natürlich wollen wir uns auch heute fortpflanzen und etwas essen. Hunger oder Lust sind starke Motivatoren, die uns in Bewegung bringen wollen – und unser Körper mit all seinen biochemischen Prozessen ist optimal darauf angepasst. Darauf ist unsere Physiologie ausgerichtet: auf ein Überleben in Bewegung.“

Doch die Bedingungen sind heute völlig anders: Wir sitzen täglich acht Stunden oder mehr am Schreibtisch. Wenn wir hungrig sind, fahren wir mit dem Lift einen Stock höher in die Kantine oder gehen nach nebenan zum Kühlschrank. Kühlschrank oder Kantine – Sie können es sich denken – sind genetisch nicht codiert! Und Lust auf Sex? Viele kennen dieses Gefühl nur noch aus der Erinnerung längst vergangener Tage. Stress ist der Lustkiller Nummer eins. Ich weiß, das gilt natürlich nicht für Sie, sondern nur für die anderen da draußen“, sagt sie und blickt ver-