

## 1 Vorwort

Mehr als 60 % aller Führungskräfte in Deutschland sind neurotisch gestört, jeder zweite davon ist ein mittelschwerer bis schwerer Fall, so eine Studie der Kienbaum Unternehmensberatung.

Natürlich haben wir alle unsere Macken. Aber in diesen erlauchten Kreis der psychisch kranken Manager will vermutlich keiner unbedingt aufgenommen werden. Dabei wären meine Voraussetzungen eigentlich ganz gut gewesen: In einer normalen Woche 60+ Arbeitsstunden, in der Spitze deutlich mehr. Diese Stunden sind darüber hinaus auch inhaltlich sehr dicht. Nicht nur die normale Geschäftsführungstätigkeit in einer der am meisten regulierten Branchen in Deutschland hat es in sich. Dazu kommt die Arbeit mit unseren hochkarätigen institutionellen Kunden, die an uns die höchsten Ansprüche stellen sollen und dies auch tun. Und das alles mit über 40 Mrd. € in Aktien, Renten, Optionen und Futures im Genick vor dem Hintergrund der internationalen Finanzmärkte, die nie schlafen, einen morgens, mittags, abends und manchmal auch nachts begleiten und permanent vor neue Herausforderungen stellen. Und schließlich der Wille, trotz allem auch meine Rolle in der Familie auszufüllen, nicht nur als blutleerer Geldbeschaffer, sondern als präsenter Ehemann und Vater meinen Mann zu stehen.

Will man all diese Rollen zufrieden stellend ausfüllen, muss man seine individuelle Balance finden. Der größte Fehler wäre, sein Leben nur auf die Arbeit auszurichten. Das mag kurzfristig gut gehen, aber wie bei einer Waage liegt irgendwann so viel in einer Waagschale, dass diese auf dem Boden aufschlägt und nicht mehr hoch kommt. Längst sind sich auch die Spezialisten einig, dass Zeitmanagement wesentlich mehr ist, als einfach nur der Versuch, möglichst viel Arbeit in einen vollen Terminplan zu pressen. Das wäre lediglich gleichbedeutend mit dem Versuch, den Platz in der Arbeitswaagschale zu optimieren, damit noch mehr hinein passt. Ein modernes Zeit- oder Lebensmanagement zielt vielmehr darauf ab, mit der entsprechenden Balance aus allen Lebensbereichen, Beruf wie Privatleben, mehr Erfolg und Zufriedenheit zu ziehen. Damit Sie auch morgen noch kraftvoll zubeißen können.

In diesem Sinne ist dieses Buch die Geschichte von einem, der versucht, Beruf, Familie, eigene Interessen und Gesundheit unter einen Hut zu bringen und dabei feststellt, dass man bei diesem Versuch in deutlich mehr reinrutschen kann als man glaubt.

In meiner Jugend habe ich aktiv Karate praktiziert. Den geregelten Trainingsplan eines Karateka konnte ich in meinem späteren Arbeitsleben allerdings beim besten Willen nicht mehr zuverlässig im Terminkalender unterbringen. So bin ich auf zeitlich unbundenes Training in Guerillamanier ausgewichen und habe mich mit Schwimmen, Kraft- und Sandsacktraining und vor allem Laufen fit gehalten. Und dann bin ich da eben so in den Triathlon reingerutscht.

Auf den ersten Blick haben Karate und Triathlon nicht viel gemeinsam. Hier die traditionellen Riten und Formen der alten asiatischen Kampfkünste, dort der Fun der

exotischen Extremsportler. Hier traditionelle Baumwollbekleidung, dort verspiegelte Brillen, rasierte Beine, bunte High-Tech-Bekleidung mit futuristischen Rennmaschinen. Aber ich habe festgestellt, dass beide Disziplinen sehr viel gemeinsam haben. Gerade im Triathlon liegt deutlich mehr unter der blendenden Oberfläche verborgen, als man gemeinhin wahrnimmt. Triathlon ist so viel mehr Kopf denn Beine, so viel mehr Meditation denn Wettkampf, ist so viel mehr Kampf gegen sich selbst denn Kampf gegen die Uhr, so viel mehr Selbsterkenntnis denn Urkunden und Medaillen.

In diesem Sinne ist dieses Buch eine Brücke zwischen den Sportarten. Viele Triathleten haben längst erkannt, dass der mentale Aspekt ein wichtiger Bestandteil ihres Sports und kein esoterischer Firlefanz ist. Und für den Kampfsportler ist es ein Beispiel, wie man Zen und Do, den Weg, auch in westlichen Sportarten beschreiten kann.

In diesem Sinne geht das Buch aber noch einen Schritt weiter. Es zeigt an Beispielen, dass es einige Lebensprinzipien gibt, die man von einem Lebensbereich erfolgreich auf einen anderen übertragen kann. So können Grundsätze aus dem Budo auch beim Triathlon funktionieren und Konzepte aus dem Portfoliomanagement lassen sich auf die ganze Lebensgestaltung ausweiten.

Dabei erhebe ich keinen Allgemeingültigkeitsanspruch im Sinne eines »So wird's gemacht«. Das Buch zeigt, wie ich es gemacht habe. Wer immer ein solches Abenteuer in Angriff nehmen will, muss letztlich seinen eigenen Weg finden. Allerdings sind einige grundsätzlich gültige Zusammenhänge im Bereich der Anatomie und Trainingslehre enthalten, die aber dann jeder auf seine speziellen Bedürfnisse adaptieren muss.

In diesem Sinne ist dieses Buch eine Anregung für alle, die Lust hätten, es auch einmal zu versuchen, ein Appetitanreger für ein (T)schuldigung) geiles Erlebnis und die Beschreibung wie man es schaffen kann und erleben darf. Das wahre Verständnis entzieht sich jedoch jeglicher Beschreibung. Das muss jeder selbst erfahren.

In diesem Sinne: Keep Tri-ing.

Thomas Bossert  
April 2005