

Deutschlands beste Coaches für Psyche und Körper

Die Gurus in den Chefetagen – und was sie uns Stress-Männern raten



Stefan Wachtel, 55, empfiehlt gestressten Managern vor Auftritten: tief durchatmen und 30 Minuten vorher nicht mehr arbeiten

„Ein bisschen Schummeln ist bei Auftritten von Führungskräften erlaubt. Es muss nur angemessen stattfinden und darf nicht hektisch geschehen. Die Bundeskanzlerin, aber auch Stars wie Helene Fischer spielen in der Öffentlichkeit perfekt eine Rolle. Man stellt gar nicht erst die Frage, ob sie authentisch sind – wir gehen davon aus. Das gilt auch für Manager. Keiner bezahlt sie, damit sie der Belegschaft schonungslos die Wahrheit sagen. Sie müssen nur authentisch scheinen. Um das zu leisten, dürfen sie sich nicht überarbeiten und müssen sich fit halten. Für uns Coaches gilt: Wir sind keine Therapeuten. Wir versuchen, Managern ihre Ängste bei Auftritten zu nehmen – ob im TV oder vor der Belegschaft. Wir geben ihnen nur gute Methoden an die Hand, den Stress besser zu bewältigen. Wer das innerhalb weniger Stunden nicht umsetzt, dem helfen vor allem Intensivcoachings.“

Zu seinen Kunden zählen:

Spitzenmanager aus 17 Unternehmen, die zu den großen Dax-30-Konzernen in Deutschland gehören. Er ist außerdem Coach bei Expert Executive.



Markus Hornig, 51, rät Männern in Stressphasen, sich nach 90 Minuten Arbeit eine zehnmündige Regeneration fürs Hirn zu gönnen

„Während meiner Arbeit mit Tennisprofis stand oft eine Frage im Mittelpunkt: Wie gehe ich damit um, wenn ich in einem großen Finale stehe? Dann zu patzen wäre fatal. Bei Sportlern wie bei Top-Managern gilt: Sie müssen mental vorbereitet sein. Dazu gehört, dass Sie die Extremsituation, in der Sie gewinnen oder scheitern können, visualisieren. Das kann die Vorstellung sein, wie Sie souverän eine Präsentation abhalten oder im Tennis den Matchball verwandeln. Diese inneren Bilder sorgen für positive Energie und mindern die Anspannung. Ganz lässt sich Stress nie vermeiden. Damit er Sie nicht lähmt, sprechen Sie am besten mit sich selbst wie mit Ihrem besten Freund. In akuten Situationen hilft eine kurze Auszeit von wenigen Minuten. Achten Sie dabei unbedingt auf die richtige Atemtechnik: tief in den Bauch einatmen und beim Ausatmen langsam bis vier zählen.“

Zu seinen Kunden zählen:

Spitzensportler und Führungskräfte der Wirtschaft. Hornig berät große Firmen auch zu betrieblichem Gesundheitsmanagement und die Frauenfußball-Nationalmannschaft.



Wolfgang Jenewein, 47, legt Wert darauf, niemals die Warnsignale des Körpers zu ignorieren – auch nicht unter Zeitdruck

„Vier Komponenten sollten im Gleichgewicht sein. Erstens: physische Fitness. Ich empfehle dreimal in der Woche Sport, bei dem der Kreislauf in Schwung kommt. Dabei sollte der Sport nicht stressen, sondern zum Ritual werden. Zweitens: die emotionale Komponente. Viele Top-Manager können ihre Emotionen schwer regulieren. Hier kann ich zum Beispiel die App ‚Headspace‘ empfehlen. Drittens: mentale Kapazität. Ziel ist es, kausale Analysen anzustellen und klug zu kombinieren. Ich muss verstehen, warum sich ein Mitarbeiter gerade auf eine bestimmte Weise verhält. Da ist Empathie gefragt. Viertens: spirituelle Kapazität. Es gibt den Satz: ‚Wer ein starkes Wozu hat, erträgt das schlimmste Wie.‘ Führungskräfte verlieren häufig den Bezug dazu, wofür sie eigentlich so hart arbeiten. Außerdem brauchen auch Manager Entspannung und Ablenkung.“

Zu seinen Kunden zählen:

Die deutsche Fußball-Nationalmannschaft, der VfB Stuttgart, die Allianz und BMW suchen den Rat des Professors für Betriebswirtschaft in St. Gallen.



Jens Corssen, 73, empfiehlt Spitzenkräften, die Jobsorgen vor der Tür zu lassen und Entscheidungen bewusster zu treffen

„Interessanterweise leben Geschäftsführer häufig recht gesund. Sie meditieren, entspannen sich, sind nicht mehr so getrieben. Was bei Chefs aber Stress auslösen kann, ist das Gefühl von Ohnmacht. Sie können viel bestimmen, aber nicht alles durchsetzen. Jeden Abend, bevor Sie Ihre Wohnungstür öffnen, sollten Sie sich bewusst werden: Ich habe mein Bestes gegeben. Sie tragen jeden Tag ein inneres und ein äußeres Spiel aus. Beim äußeren Spiel geht es darum zu punkten. Wichtig ist jedoch das innere Spiel, wo es um Ihre Einstellung zu Ihrer Arbeit geht. Sie sollten beim Aufstehen nicht denken: ‚Ich muss jetzt in den Sauladen.‘ Dann schaltet der Körper auf Überlebensmodus und produziert Stresshormone. Wenn jemand abends bis zehn Uhr im Büro sitzt, tut er das, weil er es will. Wenn er die Verantwortung für diese Entscheidung übernimmt, wird er ausgeglichener.“

Zu seinen Kunden zählen:

Vorstände verschiedener Dax-Unternehmen. Außerdem holen sich Spitzensportler bei Corssen Unterstützung.



Alexander Leipold, 46, rät, Erfolge zu feiern, bevor man sich das nächste Ziel steckt. So entkommt man der Stress-Spirale

„Bei meinen Ring-Coachings geht es darum zu erfahren, wie Körper und Psyche unter Druck reagieren. Wenn man das einmal am eigenen Körper erfährt, kann man auch im beruflichen und privaten Alltag besser mit Druck umgehen. Der kann auch bei großen Veränderungen entstehen. Wenn jemand zum Beispiel jahrelang im Einkauf gearbeitet hat und in den Verkauf wechselt, verursacht das Stress, auch körperlich. Ich berichte dann gern von meinen eigenen Erfahrungen. Zum Beispiel, als ich bei ‚Let’s Dance‘ auftrat. Da ist es wichtig, zwischen Training und Wettkampf zu unterscheiden. Es bringt wenig, immer seine komplette Energie zu investieren. Am Ende zählt der Tag X, und da muss man zu 100 Prozent da sein. Ich habe nach meinen Schlaganfällen gelernt, auf meinen Körper zu hören. Man sollte alles, was man tut, aus den richtigen Gründen tun, dann ist man ausgeglichener.“

Zu seinen Kunden zählen:

Sportler und Manager. Leipold greift auf eigene Erfahrungen zurück: Nach drei Schlaganfällen holte er einen EM-Titel im Ringen.



Holger Fischer, 53, glaubt an die Kraft der kleinen Schwächen. Zugeben, dass man mit einer Situation nicht klarkommt, erleichtert

„Wir erleben gerade eine Art Emanzipation des Mannes. Spitzensportler wie beispielsweise Sven Hannawald stehen dazu, dass sie ein Burn-out haben und der Druck zu hoch war. Wer das weiß, hat eine wichtige Etappe des Krisenmanagements bewältigt: zu akzeptieren, dass es einem gerade nicht gut geht. In dieser Phase können Gestresste sich am besten selbst hinterfragen: Was mache ich gut? Wie reagiert mein Körper auf Belastung? Erstaunlicherweise sind Menschen nämlich dann besonders offen für Veränderungen, wenn es ihnen schlecht geht. Gerade erfolgreiche Menschen fallen oft in ein tiefes Loch. Etwa, wenn ein Sportler über Nacht zum Helden oder ein Manager zum Vorstand gemacht wird. Gerade dann ist die Erwartungshaltung an die Person besonders hoch. Mein Tipp: den Austausch im Privaten suchen. Freunde oder Partnerin reflektieren am besten.“

Zu seinen Kunden zählen:

Sport-Stars wie Andrea Petkovic und Florian Mayer. Sie lernen bei Fischer, Strategien zu finden, mit Erfolgsdruck umzugehen.