

INTERVIEW

KarriereTalk

Sven Hannawald – Skisprung-Legende, Autor & Unternehmensberater

CAREERS LOUNGE KarriereTalk

Interview mit Sven Hannawald, Unternehmensberater

2002 gewann Sven Hannawald alle vier Skispringen der Vierschanzen-Tournee. Keiner hat diesen Grand Slam vor und nach ihm geschafft. Ein Rekord für die Ewigkeit vor den Augen von über 15 Millionen TV-Zuschauern allein in Deutschland.

Mit dieser weltweit einmaligen Leistung flog „Hanni“ vor 15 Jahren direkt in die Herzen seiner Fans und zählt seitdem zu den beliebtesten und erfolgreichsten Sportlern. Er wurde 4-maliger Weltmeister, Olympiasieger und Deutschlands Sportler des Jahres 2002.

Im Jahr 2004 erkrankte Sven Hannawald an Burnout, ließ sich in einer Spezialklinik behandeln und brauchte Jahre für die „Landung im Leben“. 2013 schrieb er darüber seine vielbeachtete Autobiographie. Seit 2016 ist er TV-Kommentator bei Eurosport und gründete mit Sven Ehricht eine Unternehmensberatung in München mit den Schwerpunkten Corporate Health und Sportlervermarktung. In moderierten Talks Workshops und Seminaren zum Thema „4 gewinnt! Erfolg in Balance“ berichtet er über seine Erfahrungen mit Leistungsdruck und Überforderung und gibt Tipps für Stressmanagement und nachhaltige Burnout-Prävention.



CAREERS LOUNGE: Herr Hannawald, Sie haben 2002 die Vierschanzentournee gewonnen. Vor Ihnen hat das noch nie jemand geschafft. Und auch nach Ihnen hat den Grand Slam keiner mehr gewonnen.

Die Tournee an sich schon. Ich bin der einzige mit allen vier Siegen in einem Jahr. Es gab vor mir auch schon einige, die dann in Bischofshofen gescheitert sind. Dem Japaner, Yukio Kasaya, hätte man es zugetraut, alle vier Springen zu gewinnen, aber das steht eben nicht auf Papier. Deshalb bin ich aktuell immer noch der einzige, der alle vier Springen gewinnen konnte. Ich hoffe natürlich, dass ich es noch länger bleibe!

Sie sind Weltmeister, Olympiasieger, Sportler des Jahres. Man kann wirklich sagen, ein Supertalent. Als Personalberater würde ich behaupten: „Sie haben einen guten Track Record“.

Das liest sich am Ende des Tages, wenn das alles auf einer Liste steht, gut. Wer mich kennt, weiß, dass es ein langer Weg war. Von 1997 bis 2002 waren die „Paradejahre“, wobei es da auch immer Höhen und Tiefen gab. Weil ich leider nicht zwei oder drei Jahre Dauererfolg hatte, das fühlt sich natürlich immer besser an. Ich musste mir immer viele Dinge erarbeiten, aber am Ende zählt das, was auf dem Papier steht und auch wenn es viel gekostet hat, bin ich wahnsinnig stolz darauf.

Also ist es nicht nur das Talent, was man braucht für die Sportart, sondern es ist auch wirklich harte Arbeit.

Ich glaube, Talent ist die Grundvoraussetzung. Es gibt Beispiele von Menschen, die sich viel erarbeiten. Wenn jedoch das Talent nicht dabei ist, besteht ein kleiner Nachteil. Ich ziehe wirklich vor jedem den Hut, der von der Bewegung her das Talent nicht hatte, und sich dennoch den Erfolg erarbeitet hat. Für diejenigen, die Talent haben, geht allerdings darum, sich ab einem gewissen Punkt nicht darauf auszurufen und sich dann auch durchzusetzen.

Was machen Sie, Sven Hannawald, aktuell?

Ich bin beruflich mit der Zeit gewachsen. Nach meinem sportlichen Abgang 2005 habe ich eine Weile gebraucht, um wieder in die Spur zu kommen. Ich habe das Thema Burnout durchleben müssen. Im Nachgang wundert es mich nicht: Ich besitze Ehrgeiz mit Perfektionismus gepaart. Mit dem Nichtwissen damals lag das einfach nahe. Mittlerweile ist die Balance wieder da. Ich bin jetzt beruflich mit der eigenen Unternehmensberatung so aufgestellt, dass ich genau das Thema, was nicht nur den Profisport betrifft, sondern auch Firmen, in den Mittelpunkt gestellt habe. Viele Menschen sind heute überfordert. Anhand meiner Lebenserfahrung gebe ich den Leuten viele Dinge mit. Ich arbeite mit dem ärztlichen Backup einer Klinikgruppe – dem Gezeiten Haus – zusammen, damit den Betroffenen so schnell und effektiv wie möglich geholfen wird.

Sie beraten Unternehmen, damit Menschen nicht das gleiche erleben müssen, was Sie schon einmal erlebt haben?

Das ist zweigeteilt. Wir treffen auf die riesige Welle, die auf uns wartet. Den Leuten, die betroffen sind, bringt es nichts, Vorkehrungen zu treffen, damit nichts passiert. Das ist der größte Teil. Man merkt, dass diese Menschen sich scheuen, den Stein ins Rollen zu bringen, weil sie genau wissen, dass ein großes Problem auf sie zukommt. Das bringt aber nichts. Denn durch weiterschieben wird das nur noch größer. Auf der anderen Seite haben wir die Chance, den Menschen, die gerade frisch ins Berufliche hineinströmen, die Energie und Power haben, begleitend ein anderes Bewusstsein mitzugeben. Gerade Typen, die ähnlich gestrickt sind wie ich, die alles tun für den Erfolg, müssen lernen, frühzeitig die Weichen zu stellen.

Ich hatte beispielsweise schon lange körperliche Symptome von Müdigkeit und innerer Unruhe. Ich hatte jedoch keine Ahnung, worum es sich dreht. Daher bin ich meinen Weg weitergegangen und musste mich natürlich immer mehr zusammenreißen, damit ich ihn gehen kann, bis es dann irgendwann einmal so weit war, dass ich nicht mehr konnte. Damals waren es meine Eltern, Trainer und Ärzte, die gesagt haben, ich soll mal ein bisschen langsamer machen. Aber das muss von dir aus kommen.

Damals kam keiner mehr an mich ran. Ich habe es irgendwann abgestempelt: „Es wird nicht besser, das ist Zeitverschwendung. Die Zeit läuft mir als Sportler davon und deswegen gehe ich den Weg weiter.“ Das ist der Punkt: Je früher du das in dir aufnimmst, umso besser ist es. Wenn es zu spät ist, musst du meistens zu viel ändern. Wie in meinem Fall. Da war es so spät, dass ich leider aufhören musste, obwohl ich gerne noch gesprungen wäre. Denn vom Sportlichen her, war es einfach das schönste und einzigartig.

Unternehmen müssen sich den Auswirkungen der Digitalisierung stellen. In der CAREERS LOUNGE trägt das Thema „Wunscharbeitgeber“ daher den Zusatz „im digitalen Zeitalter“. Als Wunscharbeitgeber sind die Themen Gesundheit und Prävention wichtig. Die Führungsriege sollte darauf sensibilisiert sein, mit diesem Thema bewusst umzugehen.

Früher hatte man nach der beruflichen Tätigkeit den restlichen Tag Zeit, andere Dinge zu machen. Mittlerweile zieht sich das Berufliche soweit, dass man nach der Arbeit zu Hause noch weiterarbeiten kann. Und somit ist der Tag, an dem du wegstommst von allem, kürzer. Früher wurden Briefe geschrieben und es dauerte zwei Tage, bis der Brief ankam. Nach zwei Tagen frühestens war die Antwort da. Es gab viel mehr Zeit, sich zwischendrin mit anderen Themen zu beschäftigen. Am Anfang des digitalen Prozesses konnte man auf einmal kurz etwas bearbeiten und war dann fertig, hatte Luft. Das Problem ist aber jetzt, dass die Luft jetzt auch wieder weg ist und viel mehr Aufgaben warten, weil wir viel mehr in kürzerer Zeit erwirtschaften können. Und das merken wir am Anfang erst gar nicht.

„Was zählt, ist, wie der einzelne Mensch tickt. Wenn jemand ausgeglichen ist, kann er viel mehr leisten als jemand, der mit irgendetwas abgespeist wird.“

Wie können Unternehmen damit besser umgehen?

Unternehmen sollten in Gesundheitsdingen viel mehr auf den Einzelnen eingehen. Denn am Ende haben alle mehr davon. Es freut mich, dass viele Firmen BGM-Maßnahmen miteinbeziehen. Die Mitarbeiter in einer Firma haben die Möglichkeit, Fitness oder eine Art Wellness zu machen. Das sind schöne Sachen, aber ich glaube nicht, dass das die Masse der Menschen ausgleicht. Von zehn Frauen oder Männern gleicht das vielleicht zwei komplett aus. Die anderen acht beschäftigen sich vielleicht lieber in der Natur oder mit Tieren, was machen die dann? Was haben die von einem Fitnessraum, in dem sie eine stählerne Gewichtsscheibe vor sich haben, obwohl sie lieber draußen wären? Das wird genauso spezieller wie alles im Beruflichen. Was zählt, ist, wie der einzelne Mensch tickt. Wenn jemand ausgeglichen ist, kann er viel mehr leisten als jemand, der mit irgendetwas abgespeist wird.

Glauben Sie an das Thema Work-Life-Balance?

Das ist das Wichtigste, das man in der heutigen Zeit zu managen hat.

Wir verbringen viel Zeit mit Arbeit und mit den Kollegen. Beruf und privat strikt zu trennen, ist heute nicht mehr möglich. Sollten Unternehmen mehr daransetzen, dass es ein fließender Prozess zwischen dem Managen der beruflichen Zeit und privaten Zeit ist? Wie sehen Sie das?

Ich glaube, dass ein Chef sich nicht um alles kümmern kann. Für die Work-Life-Balance muss jeder selbst wissen, was gut für ihn ist. Viele sind heute so überfordert, dass sie sich nicht selbst um alles kümmern wollen. Die Selbstverantwortung ist aber das Wichtigste. Die Grundvoraussetzung ist, dass die Menschen, nicht einem Trend hinterherschwimmen, der vom Fernsehen, Zeitschriften und anderen Medien vorgegeben wird. Wenn ich weiß, was für mich gut oder schlecht ist, dann bewerbe ich mich vielleicht gar nicht bei einer Firma, die sich mit Dingen beschäftigt, die ich gar nicht will, obwohl ich dort gut Geld verdienen würde.

Wir müssen lernen, mit dieser Welt, die uns vorwärtsbringt, umgehen zu können, weil wir Menschen sind und keine Computer. Das ist die Diskrepanz: Wenn ich vor dem Computer sitze, kann ich nicht sagen, ich setze mich heute nur vier Stunden hin. Die Arbeit wartet. Ich muss es machen. Das kann man nicht abdrehen. Was man tun kann: Die restliche Zeit so zu gestalten, dass Ausgleich entsteht. Ob das Fitness oder Laufen ist, chinesische Sportarten wie Qigong oder Tai Chi, entspannendes Ausmalen, einfach mal ein Tierpark-Besuch oder das Schrauben am eigenen Auto. Sport lebt auch vom vielen Wechsel in kürzerer Zeit und Unternehmen sind natürlich breiter und größer aufgestellt, aber die Wege sind die gleichen.

Können Unternehmensverantwortliche auf Sie zukommen, um gezielt Tipps und Erfahrungen zu erhalten, wie sie ihr Unternehmen in diesem Bereich aufwerten können?

Ich komme natürlich aus der Sparte des Gesundheitlichen. Wenn es um digitale Prozesse geht, gibt es andere, die darin aufgehen, neue Prozesse zu finden, um Abläufe noch schneller zu machen. Trotzdem sind auch die, die das tun, Menschen. Daher dürfen sie nicht die andere Seite, das Normale, vergessen. Ich habe auch alles für mein Springen getan. Am Ende hat mich aber das, was ich geliebt habe und auch heute noch über alles liebe, krank gemacht und ich musste aufhören. Da sagt man: „Dann war es doch das Falsche“. Nein, es war das Richtige! Ich habe die Balance nicht leben können, weil ich einfach zu tief in der Materie war. Und das ist für mich der wichtigste Ansatz.

Ist das Thema „Balance“ ein entscheidender Faktor?

Wenn ich mehr arbeite, fordere ich meinen Körper mehr, dementsprechend muss ich auf der anderen Seite mehr investieren. Damit eine Balance entsteht. Ohne Balance kann ich eine Weile leben. Dann stimmen vielleicht die Zahlen oder in meinem Fall stimmt auch der Erfolg. Jedoch brauche ich mich dann nicht zu wundern, wenn ich vielleicht früher aufhören muss oder im schlimmsten Fall das Unternehmen auseinanderbricht.

Herr Hannawald, sollten Unternehmen als Teil der Unternehmenskultur bewusst darauf achten, dass es dem Mitarbeiter gut geht?

Das ist ein vertrautes Thema. Wenn ich immer neue Leute einstelle, muss ich immer wieder Vertrauen aufbauen. Mir wäre lieber, ich hätte eine Firma, die 20 Jahre lang 80 Prozent generiert, als eine Firma, die fünf Jahre lang einen Rekord nach dem anderen bringt und dann nicht mehr funktioniert, weil sie nur noch Probleme hat, die Leute wieder gesund zu bekommen.

War das bei Ihnen als Sportler genauso?

Im Sport gilt: Der zweite Platz ist der erste Verlierer. Aber man muss sich – da komme ich wieder auf das Bewusstsein – des Ganzen bewusst sein, nicht einfach blind hinterher rennen.

Hätte Ihnen das jemand früher sagen, Sie beraten sollen?

Mein Vater hat mir erzählt, dass ich schon als Kind geweint habe, wenn ich Zweiter war. Das war mir natürlich nicht mehr bewusst. Wenn ich schon früher gewusst hätte, wie ich ticke, wie ich es heute weiß ... Ich habe jetzt mit Golfspielen angefangen. Ich könnte durchdrehen, weil ich mit meinem Ehrgeiz und Perfektionismus nicht verstehe, warum ich das nicht so in den Griff kriege, wie mein Kopf es möchte! Da ich weiß, was für ein Typ ich bin, kann ich das ganz anders einstufen. Dann sage ich: „Okay, du drehst jetzt wieder durch, weil du 180 Prozent machen möchtest, das geht aber nicht, weil du erst angefangen hast.“ Ist mir die Situation bewusst, gehe ich ganz anders damit um.

Wenn ich nicht weiß, was für ein Typ ich bin, dann hadere ich, und trainiere intensiver, weil ich nicht verstehen kann, dass ich es nicht hinkriege. Ich habe erst angefangen und setze mich mit einer Sportart auseinander, die einfach dauert. Mir ist bewusst, was für ein Mensch ich bin und mit welcher Sportart ich mich befasse.

In den Unternehmen geht es mit dem Einstellungsgespräch los, herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp jemand ist. Der Startpunkt einer jeden Laufbahn ist immer die Chance. Je mehr man von jemandem weiß, umso mehr kann man mitnehmen.

Das gilt sicher nicht nur beim Startschuss, am Anfang der beruflichen Laufbahn, sondern auch mit fünf oder zehn Jahren Berufserfahrung. Viele Menschen wechseln ihre Stellen nicht nur wegen Geld; es geht um eine reizvolle Aufgabe und um die Unternehmenskultur. Viele Menschen schauen darauf, wie in Unternehmen mit Fehlern umgegangen wird oder wie tolerant das Unternehmen ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Unternehmen jemanden wie Sie und Ihre Beratung kennenlernen, um die Sensibilität und auch die Werkzeuge dafür zu bekommen.

Das sind Unternehmen, denen es nur um Zahlen geht. Unternehmen, die über Biegen und Brechen immer nur die Nummer eins sein wollen und so agieren. Auf der anderen Seite habe ich heute die Wahl, ob ich da hingehere oder nicht. Ich glaube nicht, dass ich von vornherein freiwillig dahingehere, nur damit ich sagen kann, ich bin bei einem Topunternehmen. Wenn mir heute einer sagt: „Ich bin beim weltführenden Soundso“, dann weiß ich schon: „Du hast Stress.“

In so einem Unternehmen wirst du an Zahlen gemessen. Und wenn du nicht damit umgehen kannst, weiß ich ganz genau, wie du in fünf Jahren aussiehst. Maximal hast du schon fünfmal den Job gewechselt, weil dich das Beste reizt, das aber auch unter Druck setzt. Ich möchte auch immer 100 Prozent. Ich habe gelernt, 80 Prozent ist ein Pegel, da habe ich kein schlechtes Gewissen. Da passen das Ergebnis und das Drumherum, ich habe nicht zu viele Engstirnigkeiten, wo ich mich wieder hinarbeiten muss. Der Alltag ist einfach entspannter, als wenn ich immer wieder diesen Druck haben muss, den ich als Sportler hatte. Übrigens glaube ich, dass mit einer Einstellung von 80 Prozent der ein oder andere Wettkampf einfacher gelaufen wäre. Aber ich würde die Zeit nicht zurückdrehen. Meine Erfahrung gebe ich

weiter. Ich weiß, wenn die Balance fehlt, ist der Erfolg zwar da, aber am Ende wird die Karriere kürzer. Wir sprechen mit Firmenchefs, die mir sehr intensiv zuhören und mir Fragen stellen. Sie merken, dass ich von etwas rede, was sie vielleicht gar nicht nach außen lassen. Das innerlich aber schon eine Weile arbeitet. Sie wünschen sich von mir etwas, was sie vielleicht nicht von den Zahlen, aber vom Menschlichen her weiter bringt.

In Bewertungsportalen wird teils ganz offen Kritik am Unternehmen geäußert. Wie wichtig ist eine ansprechende Unternehmenskultur?

Gerade in der heutigen Zeit, in der alles so schnell geht, sollten die wichtigen Themen, direkt angesprochen werden, auch wenn es Zeit kostet. Das Wichtigste ist, dass das Klima in der Mannschaft oder im Team funktioniert. Wir waren ein gutes Beispiel, in dem Zeitraum als Reinhard Heß unser Bundestrainer war. Unter den Trainern gab es zwar ab und zu Reibereien, aber die sind auch gut, weil nach einem Gewitter alles wieder sauber ist. Und bei einem Gewitter hat man zumindest miteinander gesprochen, ob das jetzt angenehm war oder nicht.

Herr Hannawald, was sind Ihre Ziele in Zukunft?

Natürlich war mir mein Sport immer am meisten wert und als ich aufgehört habe, hieß es: „Wirst Du jetzt Trainer oder machst Du etwas im Verband?“ Letzten Endes hat es sich so entwickelt, dass es für mich von Null zwei Schritte waren: Ich bin beim Olympiasender Eurosport Co-Kommentator beim Skispringen. Im Gegensatz zu einem Experten, der am Anfang der Sendung am Wettkampftag allgemein auf die Situation der Springer, Wetter und Schanze eingeht, und zwischen den Durchgängen und danach eher Resümee zieht, mache ich mit dem Moderator der Sendung, Matthias Bielek, die Begrüßung und spreche zwar auch über die allgemeine Situation der Springer. Nach Beginn des Wettkampfes sind wir aber dann für jeden Springer mitzuständig. Das sind von Null zwei Schritte, weil ich mehr zu tun habe. Aber das hat sich einfach ergeben, das Gefühl hat mir gesagt: „Mit Matthias kommst du gut zurecht, mit dem kann ich mir das vorstellen.“

Gehört dazu auch Ihre Unternehmensberatung?

So wie bei der Unternehmensberatung mit Sven Ehricht. Wir beide haben uns kennengelernt, wie mich schon viele Leute auf einer Veranstaltung angesprochen haben. Ich bin nicht jemand der sagt: „Lass mich in Ruhe“, ich zeige da schon Respekt. Mit Sven hat es sich bei einer Veranstaltung herauskristallisiert, dass wir uns in beruflicher Hinsicht ergänzen, da ich nicht derjenige bin, der tausend Mails am Tag durcharbeitet. Wir gleichen uns aus: Ich bringe meine Geschichte und meine Kontakte mit und Sven ist der Studierende (BWL), bringt seine wirtschaftlichen Themen und 15 Jahre Erfahrung bei Vorträgen und Seminaren mit erfolgreichen Sportlern mit. So sind wir ein kleines Team, das sich innerhalb kürzester Zeit zusammenschweißt hat. Neben moderierten Keynotes und Talks bei Konzernen, mittelständischen Unternehmen und Behörden bieten wir mit der Gezeiten Haus Akademie ab dem Olympiajahr 2018 auch Führungskräfte-Seminare zu unseren Themen an. Obwohl ich damals stressbedingt meine Liebe, den Sport, aufgeben musste, habe ich trotzdem den Weg gefunden, dass ich jetzt Dinge mache, die mir Spaß machen und mich ausgleichen. Zum Beispiel bei Eurosport, wo ich wieder an der Schanze stehe.



Ich freue mich jetzt schon auf die Olympischen Spiele. Auf der anderen Seite muss ich dann leider die Familie zu Hause lassen, die ist mir sehr wichtig. Aber ich freue mich auf das Thema Skispringen! Und ich freue mich, mit der Unternehmensberatung Menschen die ersten Schritte beibringen zu können, damit es ihnen wieder gutgeht.

In der heutigen Zeit ist es auch wichtig, bewusst mit Misserfolgen umgehen zu können. In den Unternehmen ist viel Nachholbedarf, ihre Manager oder Mitarbeiter zu unterstützen und zu schulen, wie man mit Misserfolgen umgeht, nicht nur mit Erfolg.

Misserfolge gehören dazu. Auch im Fußball. Das fand ich eine schöne Aussage von einem Trainer: „Jungs, ihr dürft einen Fehlpass spielen. Wichtig ist nur, dass ihr den abhakt und dann weiterspielt.“ Sprich, dass man den Leuten mitgibt, wenn Fehler passieren, das ist menschlich. Das passiert mir genauso als Chef, da mache ich vielleicht auch einmal etwas falsch, aber ich muss dazu stehen. Das Geradlinige gibt es nicht. Es gibt nicht nur Sonnenschein, es gibt auch Regen. Es kann nicht sein, dass ein Mensch, der arbeitet, nur positiv dasteht und keinerlei Fehler macht, das funktioniert nicht. Man lernt nur aus Fehlern. Beim Sport ist es so: Du hast vier Wege und drei davon sind Sackgassen. Der Vorteil von Sackgassen ist, da geht es nicht weiter. Das befreit eher. Es gibt damit zwei Wege weniger und von den übrigen beiden ist wieder einer, der nicht funktioniert. Danach kann ich volle Energie ausschließlich in den Weg legen, von dem ich weiß, das ist der richtige. Der Frust, das Negative eines Verlierens im Wettkampf hat mir meistens so viel Energie für den übriggebliebenen Weg gegeben, dass es in schneller Zeit gut ging.

Geht es darum, Pausen zu machen?

Sich bewusst Zeit nehmen, ist das ganz große Thema. Früher habe ich mir gedacht, wenn ich Pause mache, kann ich mich aufs Sofa setzen, aber vom Herumsitzen werde ich nicht erfolgreich. Mittlerweile stehen für mich ganz oben nach der Familie die Pausen.

Also leben Sie das bewusst?

Wenn ich etwas gemacht habe, ziehe ich mich zurück und mache Pause. Das heißt nicht, dass ich mich irgendwo hinsetze, sondern vielmehr den Ausgleich suche. Ob das jetzt mit meiner Familie ist oder beim Golfspielen. Für STAEDTLER bin ich Botschafter der betrieblichen Gesundheitskampagne „Mut zur Pause, colour your moments“. Ausmalen entspannt nachweislich beim Telefonieren oder in Meetings. Ausgleich bedeutet für mich mit Menschen oder in Bewegung etwas zu machen, bei dem ich den Ausgleich wieder finde.

In unseren Seminaren gehen wir auf die Skisprungschanze. Ein Schanzenprofil ist das perfekte Bild einer Karriereleiter: Wenn du sie hochläufst, gibt es dir Bilder und die Erkenntnis mit, warum Pausen so wichtig sind. Wir gehen mit den Teilnehmern von unten hoch. Am Anfang stehen wir unten und fragen, wo wir überhaupt hin wollen. Dann gehen wir das Profil hoch. Bei der großen Schanze ist der Auslauf nicht steiler, aber länger. Wenn wir da hochgehen merkst du, das ist ganz schön anstrengend. Dann kommst du an einen Punkt, wo du am steilen Hang stehst, da weißt du gar nicht mehr, wo du hinwolltest. Die Schanze ist vom Hang verdeckt, das Ziel ebenso. Dann müssen sie mir vertrauen, dass der Weg, den wir uns gesetzt haben, der richtige ist und wir gehen diesen wie geplant weiter. Wenn man oben über den Buckel dann drüber läuft und auf einmal sieht, da oben auf die Schanze wollten wir hin, dann wird es wieder leichter, weil es wieder flacher wird. Die meisten Leute wollen dort so kurz vor dem Ziel weitergehen, aber genau an dem Punkt machen wir Pause. Weil wir wissen, was wir hinter uns haben. Den letzten Abschnitt ganz nach oben können wir dann umso mehr genießen.

Wenn ich das selbst an der Schanze durchlebe und mitgehe, dann ist mir bewusst, dass mich das auch anstrengt. Pausen sind deshalb ein großes Thema. Mir geht es genauso. Vor Auftritten könnte ich jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde irgendwas machen. Aber ich wüsste genau, in einem halben Jahr bin ich wieder dort, wo ich vor zehn oder fünfzehn Jahren war. Und das möchte ich nicht mehr erleben.



Jürgen Bockholdt, CEO der CAREERS LOUNGE im Gespräch mit Sven Hannawald.

Jetzt hören Sie auf Ihren Körper und die Warnsignale und kennen die Tools ...

Als Sportler hilft mir natürlich die Disziplin. Ich kann jetzt unterscheiden, wann eine Pause notwendig ist, weil es körperlich wichtig ist. Der Unterschied zu damals ist, dass ich von außen betrachtet heute auch viel zu tun habe, mir das aber nichts ausmacht. Was ich den Menschen mitgeben möchte, ist, dass man an meinem Beispiel sieht, dass ich heute wieder aktiv im Leben stehe. Und mir geht es darum, dass wir Menschen sind. Deshalb geht es um uns und nicht darum, welche Programme uns schneller machen.

Herr Hannawald, vielen Dank für das offene Gespräch!

Tipps von Sven Hannawald zur Vermeidung von Burnout

- *Nehmen Sie erste Anzeichen ernst. Typische Symptome für ein mögliches Burnout sind: Konzentrationsstörungen, Versagensängste, chronische Müdigkeit, Herzrasen, erhöhter Blutdruck und sexuelle Lustlosigkeit.*
- *Verleugnen Sie nie persönliche Bedürfnisse, also Ruhe, Entspannung, und Auszeiten zwischendurch. Lernen Sie Ihren Körper kennen und hören Sie auf seine Signale.*
- *Hören Sie auf, es jedem recht machen zu wollen. Lernen Sie, NEIN zu sagen. Wenn ich weiß, was ich brauche und was ich will, muss ich zusätzliche Forderungen oder Ansprüche auch mal zurückweisen können.*
- *Wir sind alle soziale Wesen. Knüpfen oder erneuern Sie enge Beziehungen zu Freunden. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun.*
- *Wenn Sie merken, dass Ihnen etwas über den Kopf wächst: Fangen Sie an, kürzer zu treten und Abstand zu nehmen. Lernen Sie delegieren.*
- *Kümmern Sie sich aktiv um ihren Körper. Dazu gehört auch regelmäßige Bewegung. Achten Sie auf gesunde Ernährung.*
- *Zusätzlicher Tipp: Ausmalen entspannt nachweislich beim Telefonieren oder in Meetings.*

Quellen: Buch „Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben“ von Sven Hannawald; Zusätzlicher Tipp: STAEDTLER



Sven Hannawald, Jürgen Bockholdt und Sven Ehricht

Weitere Informationen:

www.sven-hannawald.com

Buch:

„Mein Höhenflug, mein Absturz, meine Landung im Leben“
Sven Hannawald mit Ulrich Pramann

Video:

KarriereTalk der CAREERS LOUNGE mit Sven Hannawald:
www.careerslounge.com/video-sven-hannawald-im-karrieretalk



careers LOUNGE

c/o PERIT Consulting GmbH & Co. KG
Maximilianstraße 2, D-80539 München
Telefon: +49 (0) 89 2 05 00 8570
Telefax: +49 (0) 89 2 05 00 8150
E-Mail: welcome@careerslounge.com

Die CAREERS LOUNGE ist das Wissensforum für den beruflichen und persönlichen Lebenserfolg. Für alle spannenden und inspirierenden Persönlichkeiten, die neue Wege gehen wollen – im Leben und im Business. Top-aktuell und mit hochwertigen Fachartikeln, E-Booklets, Interviews, Veranstaltungstipps und Videos verschafft die CAREERS LOUNGE ihren Besuchern den entscheidenden Wissensvorsprung. In der CAREERS LOUNGE E-Bibliothek erhalten Sie weitere spannende E-Booklets und Videos von Top-Speakern. Registrieren Sie sich kostenlos als LOUNGIST und Sie haben freien Zugriff auf die komplette **E-Bibliothek**.

Besuchen Sie die [CAREERS LOUNGE](#) und erhalten Sie Zugang in eine neue spannende Welt.