

In acht Tagen quer durch die USA

14.06.2013 | 09:21 | Andrea Lehky (Die Presse)

Tag der Weiterbildung. Wirklich neu ist es nicht, was Extremsportler und Mentalcoach Wolfgang Fasching sagt. Dennoch, es wirkt. Unmögliches scheint auf einmal machbar.



Wolfgang Faschings Vita beeindruckt. Achtmal hat er beim **Race Across America**-Radrennen mitgemacht. Dreimal hat er es gewonnen. Da fährt er von der West- bis zur Ostküste, überwindet 4800 Kilometer, 35.000 Höhenmeter und Temperaturschwankungen zwischen null und 50 Grad – in nur acht Tagen, erzählt der Extremsportler. Mehr als ein bis zwei Stunden Schlaf

sind nicht drin. Pro Tag. Den Mount Everest hat er bestiegen und die Seven Summits, die sieben höchsten Gipfel der Kontinente. Ein paar Radrekorde hält er auch.

Nach Wien gekommen ist er auf Einladung von „Die Berater“, um am Mittwoch am „Tag der Weiterbildung“ (siehe Kasten) ein paar Kernfragen zu beantworten: Wie motiviert man sich zu extremen Leistungen? Und wie überträgt man das auf den ganz normalen Arbeitsalltag?

Prahl gefüllte Trickkiste

Fasching hat dafür viele Tipps parat. Man kennt sie alle – und doch überzeugen sie Mal für Mal. Da wird morgens mit der Heute-wird-ein-toller-Tag-Einstellung aufgestanden, vor dem Spiegel das Mundwinkel-in-die-Höhe-ziehen geübt und die eigene Stimmung über passende Musik gesteuert. Bruce Springsteen spornt ihn an, sagt der Radsportler, und Bryan Adams. Dazu zeigt er Fotos von sich, schwitzend auf dem einsamen Highway, den Blick starr auf die Straße vor sich gerichtet. So schafft man alles.

Dann bricht er seine Extremerfahrungen für „gewöhnliche“ Arbeitsmenschen hinunter: Erstens, finde etwas, was dich interessiert. Begeisterung ist die wichtigste Antriebskraft. Zweitens, frage dich, ob du es tatsächlich tun willst. Und zwar wirklich und nicht, weil du es musst: „Ich kann das nicht“ bedeutet meistens ‚Ich will das nicht‘. Drittens, glaube an dich und deine Fähigkeiten: „Wenn nicht ich, wer dann?“

Als Nächstes heißt es einfach anzufangen, die Sache erst einmal zehn Minuten durchzuziehen und sich dann zu fragen, ob man weitermacht – natürlich macht man. Und ab jetzt immer nur die nächste Etappe im Auge haben und viel üben, üben, üben.

Work-Life-Balance

Pausen sind auch wichtig, sagt Fasching, mindestens so wichtig wie Leistungsphasen. So wie das ganze Leben harmonisch aufgeteilt werden muss in Leistungszeit, Sozialzeit und Ich-Zeit. Der alte Dreiklang von Körper, Geist und Seele. So stellt man eine gesunde Work-Life-Balance her.

Damit gibt der 46-Jährige, der heute als Vortragender durch die Lande tourt, das Stichwort für die Expertendiskussion. In der Wirtschaftswelt stoßen seine Motivationstechniken schnell auf reale Hindernisse. Für Frauen endet die Leistungszeit nicht an der Bürotür, wirft Evelyn Kalcher, Geschäftsführerin Becher Medien, ein: „Haushalt ist auch Work, nicht Life.“

Und jeder, der Konzernstrukturen kenne, wisse, dass man dort nicht immer nach Sinn und Freude fragen dürfe, kommentiert KPMG-Personalchefin Ursula Vogler: „Da heißt es, Ärmel hoch und durch.“ Auch sei man bei massiver Belastung oder am Rand eines Burn-outs nicht mehr in der Lage, seine Lebensbereiche auszubalancieren. Zwar wäre man auch dann nicht der Selbstverantwortung entbunden, die Lösung läge jedoch im konstruktiven Miteinander von Betroffenen, Führungskraft und HR-Abteilung.

Regelmäßig bekomme er Anfragen von Menschen mittleren Alters, die ihr Leben von Grund auf ändern wollten, berichtet „Die-Berater“-Geschäftsführer Martin Röhsner. Mit hoher Glaubwürdigkeit strebten viele neue oder parallele Karrieren an, trotz geringeren Verdiensts – „weil die Welt eben nicht perfekt ist“, so Röhsner.

Initiative

Am 12. Juni fand unter dem Motto „Work-Life-Balance“ der fünfte Tag der Weiterbildung statt. Österreichweit organisierte die „Plattform für berufsbezogene Weiterbildung“ zahlreiche Veranstaltungen mit dem Ziel, die persönliche, unternehmerische und gesamtwirtschaftliche Entwicklung zu fördern. Mitglieder sind unter anderem die Akademie der Wirtschaftstreuhand, Berlitz, die Bit-Gruppe, Humboldt, das Institut für Management IfM, Ipcenter, ÖPWZ, TÜV Austria und das Wifi.

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 15.06.2013)