

# Rat-Rennen

Joggen ist gesund, das weiß jeder. Doch es kann auch bei der Karriere helfen. In Hamburg berät ein Coach seine Kunden bei einer Runde um die Alster. Credo des Experiments: Selbstkritik fällt im Laufschrift leichter

VON DAVID BÖCKING, HAMBURG

Er ist kaum losgelaufen, da spricht Jörg Ristau schon vom Ziel. Welche Zeit er beim Marathon Ende April erreichen wolle, fragt er seinen schwarz gekleideten Klienten. Drei Stunden fünfundvierzig, sagt Kai Martin, allerdings habe er erst kürzlich ernsthaft mit dem Trainieren angefangen. Als am Wegesrand das US-Konsulat in Sicht kommt, hakt Ristau nach: „Ist das bei dir im Beruf auch so, dass du Sachen erst in letzter Minute angehst?“

Es klingt wie ein Gespräch unter befreundeten Joggern, von denen am Hamburger Alsterufer jeden Tag viele ihre Runden drehen. Doch Ristau nimmt 90 € Stundenlohn für den Plausch: Der 43-Jährige ist Inhaber von Crewcoaching, einer Firma mit 15 Mitarbeitern. Ihr buntes Beratungssortiment: Zeitmanagement, Selbsterfahrung im Hochseilgarten oder simulierte Verkaufsgespräche im Businesstheater. „Lauf-Coaching“ ist eine neue Variante.

Früher hat Ristau als Leichtathletiktrainer für Jugendliche gearbeitet und mit ihnen neben dem Trainingsplan auch Probleme in der Schule oder mit den Eltern diskutiert.

Das Prinzip übertrug er auf seine Kunden – schließlich verfolgen Workaholics längst auf dem Laufband die Börsenkurse.

„Beruf und Privatleben lassen sich ohnehin nicht komplett trennen“, sagt Kai Martin. Er betreut bei der UBS-Bank vermögende Privatkunden und feilt beim Lauftraining heute vor allem an seinem Zeitmanagement. Auch in ruhigen Zeiten arbeite er oft zu viel, berichtet Martin, unerledigte Aufgaben beschäftigten ihn bisweilen noch im Bett. Und dann laufe es oft so: „Aufwachen, aufstehen, aufschreiben, hinlegen.“ Coach Ristau empfiehlt, künftig zwischen „wichtigen“ und „dringlichen“ Aufgaben zu unterscheiden und nicht in Tages-, sondern Wochenplänen zu denken.

Selbstkritik fällt im Laufschrift leichter, glaubt Ristau – dazu trage das „Du“ unter Sportsfreunden ebenso bei wie der Jogginganzug. „Hier gibt es nicht diese Verkleidung wie im Büro“, sagt er auf dem Weg durchs Villenviertel am nördlichen Alsterufer. Wie früher der Leichtathletiknachwuchs vertrauten ihm Manager unterwegs auch Privates an.



Coach Jörg Ristau (r.) und UBS-Kundenbetreuer Kai Martin joggen um die Hamburger Alster

tes an. Martin etwa sprach mit ihm bereits über frühere Beziehungen. Derzeit dürfte den 40-Jährigen aber ein anderes Thema beschäftigen, schließlich hat seine Bank durch die Kreditkrise Milliarden verloren.

Auf den letzten der 7,5 Kilometer erzählt Martin von einem Urlaubsvideo, auf dem er sich neulich kaum wiedererkannt habe, und rasch schwenkt der Laufplausch auf die eigene Wirkung im Kundengespräch.

So liefen die Gespräche häufig, sagt Ristau. Aus scheinbar beiläufigen Bemerkungen entwickeln sich beim Laufen Unterhaltungen über Karriere-Knackpunkte.

Andere Coaches muss Ristau allerdings noch von seiner Methode überzeugen. Bestenfalls für ein „nettes Gimmick“ hält sie Axel Janßen, Vorstand des Deutschen Verbands für Coaching und Training. Auch beim Deutschen Bundesverband Coaching heißt es zurückhaltend, beim Coaching sei vielleicht „zuweilen auch ein Spaziergang angemessen“. Offener gibt sich die International Coach Federation: „Laufen, joggen, sich irgendwie bewegen ermöglicht vielen Menschen, neue Perspektiven zu erkunden und zu lernen“, sagt Präsidentin Diane Brennan.

Auch Kai Martin hat das Gefühl zu lernen. „Durch die bessere Sauerstoffversorgung arbeitet das Gehirn schneller.“ Für Verkaufsgespräche bekommt er von Ristau am Ende einen simplen Tipp: mehr zuhören. Und die Wünsche des Kunden noch einmal zusammenfassen, paraphrasieren.

Laut wiederholt Martin auf den letzten Metern den Fachbegriff. Eine Entscheidung hat er in den vergangenen 43 Minuten zumindest getroffen: Er braucht dringend neue Joggingchuhe.