

## Jörg Ristau macht Managern Beine

Wenn Jörg Ristau seine Turnschuhe schnürt und das knallorange Trainingsshirt überzieht, trennen ihn nur noch wenige Schritte von seiner täglichen Laufeinheit. Das kann durchaus im wörtlichen Sinne verstanden werden.

Denn der sportliche Unternehmer wohnt nahe der Alster, um die er regelmäßig seine Runden dreht. "Das Joggen an der frischen Luft macht den Kopf frei. Es ist für mich fast so etwas wie Meditation. Dabei werde ich besonders kreativ", erzählt Ristau. Diese Vorteile des Ausdauersports möchte er auch anderen Managern vermitteln - und bietet deshalb "Lauf Coaching" an. Das Prinzip ist relativ simpel: gestresste Führungskräfte sollen beim Joggen Konzepte und Strategien zur Problemlösung finden. Sowohl private als auch berufliche Schwierigkeiten möchte Jörg Ristau mit seinen Klienten Kilometer um Kilometer ablaufen. Was bei dem ausgebildeten Coach und studierten Diplomkaufmann persönlich klappt, trägt auch bei seinen Kunden aus der Hamburger Großwirtschaft zunehmend Früchte. "Wenn sie mir im Trainingsanzug statt dunklem Einreihler entgegentreten, verringert sich automatisch der Abstand zwischen uns, und sie öffnen sich schneller", erklärt der gebürtige Celler.

Die Sportbegeisterung von Jörg Ristau kommt nicht von ungefähr. Sein Vater war Judoprofi, er selbst engagierte sich in der Nachwuchsförderung des Leichtathletikvereins Paderborn. "Dort habe ich studiert und nebenbei einen Trainerschein für Leichtathletik gemacht", sagt der 43-Jährige. Die Kombination aus mentalem und physischem Training faszinierte ihn damals. Er entschloss sich, die Methode des "Lauf Coachings" zu professionalisieren: "Ich kann bei diesen Stunden schließlich auch etwas für mich tun." Und sich über Gesellschaft beim Joggen freuen.

*cru*