

Schuften bis der Notarzt kommt

30.08.2007, 09:18 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Private Coaching by Günter Spiesberger*
Presseagentur: *wiko wirtschaftskommunikation*



Höhere Effizienz statt Arbeitsstunden-Weltrekorde: Coach Günter Spiesberger.

Deutschlands Unternehmer arbeiten rund 52 Stunden pro Woche. Zum Handkuss kommt dabei die Gesundheit.

Freizeit? Gemütlicher Fernsehabend? Sportlicher Ausgleich? Von wegen: Deutschlands Unternehmer arbeiten im Schnitt 52 Stunden pro Woche, wie eine Studie der Fachhochschule für Ökonomie und Management in Essen aufdeckt. Das gilt sowohl für die Selbständigen, als auch für leitende Angestellte – Überstunden und Arbeitsstress sind angesagt. „Eine gefährliche Entwicklung“, warnt Günter Spiesberger. Der 51-jährige Wirtschafts- und Mentalcoach arbeitet nicht nur mit Spitzensportlern wie der österreichischen Ski-Olympiasiegerin Michaela Dorfmeister, sondern auch mit Top-Managern aus den verschiedensten Branchen und kennt die Problematik. „Unterschwellige Ängste wie das Nichterreichen eines Zieles, berufliche Zwänge oder befürchtete Wettbewerbsnachteile treiben die Führungskräfte zu übermäßigem Arbeitseinsatz“, weiß Spiesberger. Dabei bleibe eines auf der Strecke: die Gesundheit. „Im Spitzensport weiß jeder Trainer und jeder Athlet, dass nach harten Trainingswochen auch wieder Erholungsphasen kommen müssen. In der Wirtschaft scheint das den Wenigsten wichtig zu sein.“ Und das, obwohl zahlreiche internationale Studien den negativen Einfluss von langen Arbeitszeiten auf die Gesundheit nachgewiesen haben: Wer viel schuftet, ist öfter krank.

„Positiv Denken macht krank“

„Anstatt Stunden-Weltrekorde auf Kosten des Wohlbefindens und des Privatlebens aufzustellen, sollte lieber die Effizienz bei acht Arbeitsstunden pro Tag erhöht werden“, rät Spiesberger. „Der heutige Mensch ist eine wahre Energieverbrennungsmaschine, die nur auf Verstandesebene arbeitet. Dabei vergisst man essentielle Dinge: Wenn man sich bewusst wird, wie der Mensch gestrickt ist, wie wir denken und handeln und welche Rolle das Unterbewusstsein einnimmt, kann man die eigene Effizienz drastisch erhöhen. Mindestens ein Drittel der geistigen Kapazitäten liegt brach.“ Statt purem Kraftaufwand sei Leichtigkeit gefragt. Dabei ist der in Liechtenstein lebende Coach keineswegs ein Anhänger des oft propagierten positiven Denkens: „Das positive Denken macht krank.“ Negative Gefühle und Zweifel können nicht einfach ausgeblendet werden, betont Spiesberger. Vielmehr fordert er von den Führungskräften, in Bildern zu denken. „Genau wie der Ski-Abfahrtsläufer das Rennen vor dem Start im Kopf durchgeht, kann auch der Manager seine Ziele visualisieren. Das kann in Zusammenarbeit mit einem Spezialisten trainiert werden und gibt die nötige Energie, die beruflichen und auch privaten Herausforderungen schneller zu meistern“, ist Spiesberger überzeugt.

Mag. Bernhard Hagen
wiko wirtschaftskommunikation GmbH
Bregenz – Innsbruck – Wien

Anton-Schneider-Straße 12
A - 6900 Bregenz
Tel: +43-5574-5 33 33-21
Email: bernhard.hagen@wiko.co.at
www.wiko.co.at

Private Coaching by Günter Spiesberger Establishment

FL 9485 Nendeln
Innere Wiesen 14
Fürstentum Liechtenstein
Tel.: +423 371 14 11
E-mail: info@private-coaching.at

Günter Spiesberger
Management- & Mentalcoach

Jahrgang 1956
Ingenieur für Maschinen- und Kraftfahrzeugbau
Gründer der European Tennis Academy (ETA)
Ausbildung zum Wirtschafts- u. Mentalcoach in Amerika Inhaber und Geschäftsführer von Private Coaching

Portrait

Günter Spiesberger arbeitet als Trainer für Unternehmen und Organisationen. Er coacht Unternehmer, Manager und Führungskräfte aus der Wirtschaft genauso wie Spitzensportler und Privatpersonen. Er ist ein gefragter Referent bei Kongressen und Veranstaltungen in Deutschland, der Schweiz und in Österreich.

News-ID: 155045 • Views: 1799 (Stand: 30.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/155045/Schuften-bis-der-Notarzt-kommt.html>