

Sven Voelpel, Anke Fischer

## **Mentale, emotionale und körperliche Fitness**

Wie man dauerhaft leistungsfähig bleibt

ISBN 978-3-89578-450-7

199 Seiten, 24,90 Euro, Hardcover

### **Infotext**

Unser Leben verlangt permanente Höchstleistung, im Beruf und privat. Dafür brauchen wir viel Energie. Wird diese Energie in ausreichender Menge zugeführt, bleibt unser körperliches und mentales Gleichgewicht erhalten. Andernfalls holt sich der Organismus das, was er braucht, aus Reservespeichern, die eigentlich für das Funktionieren der täglichen Energiekreisläufe gedacht sind. Sind diese Speicher leer, ist unsere Leistungsfähigkeit drastisch reduziert. Die Ausbeutung des Körpers wird oft erst sichtbar, wenn es möglicherweise schon zu spät ist, regulierend in den Energiehaushalt einzugreifen. Ergebnisse sind Krankheiten wie Burnout, körperlicher Verschleiß, physiologische Mangelerscheinungen oder Schlafstörungen.

Wie aber können wir hohe Leistung vollbringen, ohne uns körperlich, mental oder emotional derart zu verausgaben, dass irreparable Defizite entstehen? Optimale Ernährung, ausreichend Bewegung und mentale Fitness sind nach dem heutigen Wissensstand ausschlaggebend dafür, dass wir dauerhaft leistungsfähig bleiben. Doch was bedeutet das für uns persönlich? Nicht jeder Mensch funktioniert gleich. Diesem Umstand werden die praktischen Tipps und Empfehlungen dieses Buches gerecht: Mittels Checklisten und Selbsttests können wir uns selbst einschätzen und erfahren, auf welchem Stand wir sind. Mit den angebotenen Strategien und Maßnahmen können wir unsere Fitness typgerecht optimieren.

Schlagworte: Ernährung – Schlaf und Erholung – Stress, Depression und Burnout – Tagesplanung und Zeitmanagement – Persönlichkeitstypen – Entspannungstechniken – Werte, Visionen, Erwartungen – Kompetenzen und Motivation – Kommunikationstypen und -stile – Sozialkompetenz – Glück und Religion – Intelligenz und Wissen – Lernen und Gedächtnis – Genetische Grundlagen – Sport und Bewegung – Übungen im Büro

### **Die Autoren**

**Sven C. Voelpel** ist Professor für Betriebswirtschaft an der Jacobs University Bremen und Gründungsdirektor des WDN – WISE Demographie Netzwerks. Er berät Hidden Champions und Konzerne wie Daimler, Deutsche Bahn, Deutsche Bank, Otto und Volkswagen. Derzeit beschäftigt er sich insbesondere mit der Effektivität von Führung und lebenslanger Fitness für Höchstleister.

**Anke Fischer** hat viele journalistische Artikel sowie zahlreiche Sachbücher als freie Autorin veröffentlicht, sie entwickelt Buchkonzepte und editiert Publikationen für Verlage und wissenschaftliche Einrichtungen. Daneben lehrt sie das Thema Schreiben an Hochschulen und anderen Institutionen.

### **Stimmen zum Buch**

Thema und Inhalt dieses Buches sind sehr relevant für unsere Wirtschaft: Nur Menschen, die ihr eigenes Leben in Einklang mit den Anforderungen von Beruf und Familie bringen, können mit Freude und Erfolg eine überdurchschnittliche Leistung bringen. Niemand wird alles erfüllen, das in diesem Buch steht – das ist auch nicht nötig. Die eigene Umsetzung der Tipps muss aber herausfordernd sein. Unsere Wirtschaft braucht für die Bewältigung der Herausforderungen fitte Führungskräfte und Mitarbeiter, die täglich neue Impulse setzen. **Prof. Thomas Bauer, Bauunternehmer und Präsident des Hauptverbands der deutschen Bauindustrie, Vizepräsident des BDI**

In diesem Buch finden wir eine Menge guter Vorschläge, etwas zu tun, was uns persönlich nutzt und unserem Umfeld. Ich wünsche mir, dass es viele Menschen lesen und davon profitieren! **Wolfgang Bayer, Siemens AG, Healthcare, Customer Solutions Division**

Fitness und Leistungsfähigkeit sind sowohl Eigenschaft, als auch Kompetenz. Was man wissen muss, um diese Kompetenz aufzubauen, findet man in diesem Buch. **Ernst Biesalski, Leiter Personalentwicklung, EnBW**

Dieses Buch richtet sich nicht an wahnhaft Selbstoptimierer – im Gegenteil. Es ist ein Buch für alle, die gesund und leistungsfähig sein möchten, seien es Mitarbeiter, Manager, Betriebsräte, Ärzte, Trainer oder Ehepartner. Sachlich und ohne den erhobenen Zeigefinger schildern die Autoren Sachverhalte und Zusammenhänge und geben kerngesunde Denkanstöße. **Jens Bormann, Geschäftsführender Gesellschafter der buw Unternehmensgruppe und bekennender Modern-multioptionaler Ernährungstyp (siehe S. 22)**

Fitness heißt auch, sich wohlfühlen. Das betrifft Körper, Geist und Seele. Das haben die Autoren dieses Buchs wunderbar erkannt. **Dr. Patrick Broome, Yoga-Lehrer der deutschen Fußball-Nationalmannschaft**

Das Buch ist ein wichtiger Beitrag in einer Diskussion, die oft zu einseitig geführt wird: Die Voraussetzungen für stabile Fitness und Leistungsfähigkeit sind vielfältig und gehen über rein physische Aspekte weit hinaus. Deshalb ist die Lektüre gerade auch für Entscheider und Führungskräfte in Unternehmen sinnvoll. Betriebliches Gesundheitsmanagement muss mehr sein als Rückenschule oder gesundes Kantinenessen. Entscheidend ist ein ganzheitlicher Ansatz, um langfristig Erfolge zu erzielen. **Dr. Sören Eichhorst, Leiter des McKinsey Hospital Instituts**

Das Buch ist ein Plädoyer dafür, bewusster mit seiner Energie umzugehen und mehr für sich selbst zu tun. Damit richtet es sich insbesondere an diejenigen unter uns, die bisher zu wenig Zeit für sich und ihre „Wellness“ aufbringen. **Gabriele Freytag, Direktorin an der Führungs-Akademie des Deutschen Olympischen Sportbundes**

Das Buch zeigt wunderschön ganzheitliche Wege zur Fitness auf. Sehr zu empfehlen für gesundheitsbewusste Menschen, die mehr wollen als Körperkult und Diätkriege. **Oliver Gassmann, Professor für Innovationsmanagement (am Institut für Technologiemanagement) an der Universität St. Gallen**

Wir neigen dazu, die Belastung zu unterschätzen, der wir im täglichen Berufsleben ausgesetzt sind – schließlich spüren wir die Folgen meist erst mit deutlicher Verzögerung. Umso wichtiger ist es, sich schon früh an den Regeln und Ratschlägen zu orientieren, die in diesem Buch beschrieben sind. **Dr. Eva Gattnar, Siemens AG, Healthcare Consulting**

Es ist schön, zu arbeiten und Erfolg zu haben. Doch das geht auf Dauer nur gut, wenn man auf sich achtet und rechtzeitig merkt, wann die Batterie wieder aufgeladen werden muss. Damit Körper, Geist und Seele zu ihrem Recht kommen. Nur dann bleiben wir gesund. Und nur dann können wir auch anderen Menschen um uns herum gerecht werden, Kollegen, Freunden und vor allem der Familie. **Petra Gerster, Moderatorin und Buchautorin**

Dieses Buch ragt wohlthuend klar aus der Vielzahl von Fitnessbüchern hervor. Engagiert, kenntnisreich, unideologisch und leicht lesbar gibt es dem Leser Tipps für seine Gesundheit in einer fordernden Arbeitswelt. **Dr. Christian Gravert, Leiter Gesundheitsmanagement, Leitender Arzt, Deutsche Bahn**

Ernährung, Stressbewältigung, Motivation und Glück, Lernen und Gedächtnis. Energie durch Bewegung und dadurch zu Höchstleistungen beruflich und privat: Ein großartiger Ansatz mit wissenschaftlicher Evidenz! **Dr. Manju Guha, Ärztliche Direktorin der Reha-Klinik am Sendesaal (Bremen) und Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen (DGPR) e.V.**

Den einzig richtigen Weg zur Gesundheit gibt es nicht, aber viele richtige Schritte. Und wer sich über diese kompakt informieren will, wird bei der Lektüre zahlreiche Anregungen finden, Körper und Seele Gutes zu tun und damit den ganz persönlichen Weg zu beschreiten. **Dr. Petra Gurn, Betriebliches Gesundheitsmanagement, ArcelorMittal Bremen**

Eine spannende Zusammenfassung, wie wir unsere mentalen und körperlichen Fähigkeiten optimieren (lernen) können – auf neuestem Stand, geistreich und mit vielen praktischen Beispielen. **Dr. Max Happel, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg, und Dept. of Physiology, Anatomy and Genetics, University of Oxford**

Als Universitätspräsident bin ich rund um die Uhr beschäftigt. Dieser Job bedeutet Hochleistungsmanagement. Im Kreise meiner Familie und in der Musik finde ich Ruhephasen. Seit Kindertagen spiele ich Orgel, ein Instrument, das wie kein zweites den ganzen Menschen fordert. Diese völlig andere Art der Anstrengung gibt mir neue Energie. Ich rate jungen Menschen immer wieder, sich eine intensive Betätigung im Sport, in der Kultur oder der Musik zu suchen, neben der fachlichen Ausbildung – ganz im Sinne dieses Buchs. Nur so bleiben wir fit und offen für Neues. **Prof. Dr. Wolfgang A. Herrmann, Präsident der Technischen Universität München**

Etwa jeder dritte Erwerbstätige fühlt sich stark erschöpft oder ausgebrannt. Dieses Buch ist wie eine vorbeugende Arznei: Wendet man die Inhalte richtig dosiert an, hilft es gegen Stress und seine Folgen! **Dr. Nicolaus Henke, Senior Partner und Leiter der Globalen Healthcare Systems & Services Practice, McKinsey, London**

Die Stärkung und lebenslange Pflege der individuellen Gesundheit benötigt einen Fahrplan – hier erhalte ich wertvolle und praxisnahe Impulse und Informationen, um die Reise erfolgreich zu beginnen - oder fortzusetzen! **Thomas Holm, Leiter Gesundheitsmanagement, Techniker Krankenkasse**

Tagtäglich stehen wir vor größeren oder kleineren Herausforderungen in Beruf und Familie, die es zu bewältigen gilt. Dabei kümmern wir uns häufig viel zu wenig um die dafür erforderlichen körperlichen und vor allem mentalen und emotionalen Voraussetzungen, kurz: unsere Fitness. Dieses Buch inspiriert, sich diesem wichtigen Thema zu nähern und ganz individuelle Zugänge zu entwickeln. **Dr. Joh. Christian Jacobs, Vorstand Jacobs AG und Präsident der Jacobs Foundation**

Wer dieses Buch liest und das präsentierte Wissen für sich umsetzt, verbessert seine beruflichen Aussichten und erhöht die Chancen auf persönliche Zufriedenheit. **Eric Kearney, Professor für Führung, Organisation und Personal, Universität Potsdam**

Ich befürworte den Ansatz dieses Buchs: Langfristig leistungsfähig und erfolgreich ist, wer auf seine Gesundheit und Fitness achtet und für sich eine geistige und emotionale Ausgeglichenheit anstrebt. **Thomas Lurz, mehrfacher Schwimmweltmeister und Sportbotschafter bei der s.Oliver Group**

Endlich ein Buch, in dem auch emotionaler und mentaler Fitness der gebührende Platz eingeräumt wird! Es bietet einen guten Ansatz, das Leben zu gestalten, ohne gleich alles auf den Kopf zu stellen. **Prof. Kathrin M. Möslin, Lehrstuhl für Wirtschaftsinformatik I – Innovation und Wertschöpfung an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg sowie Mitglied im Direktorium des Center for Leading Innovation & Cooperation (CLIC) an der HHL Leipzig Graduate School of Management**

Fit zu werden und zu bleiben heißt auch, umsichtig mit sich selbst und seinen Ressourcen umzugehen und sie zu pflegen. Leicht umsetzbaren Rat für diese „Pflege“ finden wir in diesem Buch. **Rüdiger Nehberg, Survival-Experte, Aktivist für Menschenrechte, Vorsitzender von TARGET e.V.**

Wer Gutes tut, muss mit sich selbst im Reinen sein. Es verlangt Mut, doch man muss lernen, auch mal nein zu sagen! Das Dreieck unseres Seins, welches das Buch ganzheitlich anspricht, muss gut behütet werden: Körper, Geist und Seele. Nur so werden wir in der Zukunft optimal funktionieren können! **Dr. Auma Obama, Mitglied im Board of Trustees der Jacobs-Stiftung**

Das Buch besticht durch das umfassende Verständnis von Fitness und Gesundheit sowie durch die fundierten praktischen Ratschläge. Für jeden eine wichtige Hilfe zur Gewinnung eigener guter

Lebens-Balance, aber auch für alle, die Verantwortung für Dritte tragen, damit individuelle Gesundheit und gesunde Organisation sich ergänzen und gegenseitig stärken! **Arnold Picot, Professor für Information, Organisation und Management an der Ludwig-Maximilians-Universität München**

Ein innovativer und umfassender Ansatz und viele Tipps, die leicht umsetzbar sind, machen dieses Buch sehr lesenswert. **Frank Piller, Professor für Technologie- und Innovationsmanagement, RWTH Aachen**

Geist und Körper gesund zu erhalten, war schon für die Römer eine große Herausforderung. Es bleibt dem Leser zu wünschen, dass er sie mit Hilfe der vielen in diesem Buch zusammengetragenen Anregungen einfacher bewältigen möge. **Prof. Andreas Pinkwart, Rektor der HHL Leipzig Graduate School of Management**

Dauerhaft Spitzenleistungen zu bringen stellt Mitarbeiter und Führungskräfte vor große Herausforderungen. Hier bedürfen Sie der Unterstützung durch ‚ihr Unternehmen‘, durch Personalreferenten ebenso wie durch die Vorgesetzten. Das hier vorgelegte Buch gibt wertvolle Anregungen für alle Beteiligten, wie sie diese Herausforderungen meistern können. **Prof. Sabine Rau, Lehrstuhl für Familienunternehmen, WHU – Otto Beisheim School of Management, Vallendar und Düsseldorf**

Hochleistung erfordert körperliche, emotionale und mentale Fitness. Dieses praktische Buch versteht Fitness als ganzheitliche Herausforderung und bietet den Lesern handfeste Ratschläge zur Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit. **Winfried Ruigrok, Dean der Executive School of Management, Technology & Law sowie Professor und Direktor der Forschungsstelle für Internationales Management an der Universität St. Gallen**

Das Buch ist gut, denn es skizziert eine längerfristige Perspektive für Höchstleistung und hilft uns, Nachhaltigkeit in unser Streben nach Leistungsfähigkeit zu integrieren. Davon profitiert nicht nur jeder persönlich, sondern auch unser Gesundheitssystem und die Gesellschaft insgesamt. **Jonas Schreyögg, wissenschaftlicher Leiter des Hamburg Center for Health Economics und Professor für Management im Gesundheitswesen an der Universität Hamburg**

Gesundheit ist auch ein strategisches Gut, mit dem wir planvoll umgehen sollten. Dieses Buch zeigt, wie einfach es sein kann, die Initiative in diese Richtung für sich selbst zu ergreifen. **Lars Schweizer, Professor für Strategisches Management an der Universität Frankfurt am Main**

Menschen, die etwas bewegen wollen, brauchen ganzheitliche Fitness, um leistungsfähig zu bleiben, egal in welcher Branche. Das „integrative Fitnessbuch“ gibt wichtige Tipps, wie man diesen Zustand erreicht und beibehält. **Niels Van Quaquebeke, Professor of Leadership and Organizational Behavior an der Kühne Logistics University in Hamburg**

Ein Buch voll praktischer Tipps für ein gesünderes Leben, für das man indes seine persönliche Balance suchen und finden muss. **Sascha Spoun, Präsident der Leuphana Universität Lüneburg, Gastprofessor an der Universität St. Gallen**

Ich wünsche diesem Buch eine Menge Leser, denn darin steht vieles, was ihnen gut tun könnte – für körperliche Gesundheit, zur Kompensation von Stress und für das seelische Gleichgewicht. **Rolf Specht, Geschäftsführender Gesellschafter der Residenz-Gruppe, Unternehmer des Jahres 2010 in Bremen**

Fitness ist auch eine soziale Aufgabe, die der Information im beruflichen und privaten Kreis bedarf. Dafür liefert das Buch einen praktisch gut umsetzbaren Einstieg in die Themenwelt der Fitness. **Sascha Stolzenburg, Leiter Development, Career Service & Student Affairs an der Hertie School of Governance, Berlin**

Dieses Buch ist etwas für Menschen, die pragmatisch und unangestrengt Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen. **Ulrich Walter, Gründer der Bio-Marke Lebensbaum**

Ich hoffe, dass möglichst viele dieses Buch lesen und die Tipps daraus umsetzen. Denn davon profitieren alle: die Leser für ihre Gesundheit, das Gesundheitssystem durch niedrigere Krankheitskosten, Staat und Wirtschaft durch höhere Wettbewerbsfähigkeit und Produktivität. **Olaf Woggan, Vorstand der AOK Bremen/Bremerhaven**