

Eine Frage der Priorität

LAUFEN TROTZ ZEITNOT Wie bringen routinierte Läufer Sport, Job und Familie erfolgreich unter einen Hut? **MAG. CHRISTIAN SCHERL**

Jeder kennt das Problem: Man würde ja gerne mehr Zeit ins Lauftraining investieren, aber der Alltag lässt das nicht zu. Zu viele Baustellen, die Zeit für sich beanspruchen: Ausbildung, Job, Familie, Freunde. Da bleibt schon mal das eine oder andere auf der Strecke – leider trifft es nicht selten das Lauftraining. In vielen Fällen ist es der innere Schweinehund, der uns einredet, alles andere wäre wichtiger. Daher haben wir uns bei unterschiedlichen Läuferfunktionsgruppen umgehört und uns angesehen, wie sie die richtige Balance finden.



Günther Weidlinger

DER EHEMALIGE TOPATHLET

„Starker Familienzusammenhalt“: Professionelle Athleten sind genauso beim Zeitmanagement gefordert. „Zu meiner aktiven Zeit habe ich alles dem Sport un-

tergeordnet und dadurch auf jeden Fall meine privaten Kontakte vernachlässigt“, gesteht Günther Weidlinger, Österreichs langjährige Nummer 1 im Langstreckenlauf. „Ich war aber trotzdem gut integriert und hatte keine Probleme mit sozialen Kontakten. Der Partytyp war ich ohnehin nie, deshalb gingen mir Bar- und Discobesuche nie ab.“ Auch heute würde er wieder alles so wie früher machen. Dass er von seinem Vater trainiert wurde, war für den Familienzusammenhalt förderlich, auch wenn die enge Beziehung gelegentlich auch Konfliktpotenzial beinhaltete. Heute als Laufcoach bringt Weidlinger auf jeden Fall Beruf, Hobby und Familie deutlich besser unter einen Hut. „Ich bin zwar nach wie vor wenig zu Hause, aber meine Familie unterstützt mich, damit ich auch in meiner zweiten Karriere Erfolg habe.“

DER AKTIVE LEISTUNGSSPORTLER

„Zeitlich gut abgesteckt“: Christoph Sander gehört derzeit zu Österreichs besten Langstrecklern. Der Wiener hat nicht nur ein Talent für den Laufsport, sondern auch für Zeiteinteilung. Er tanzt immer schon gerne auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig. So absolvierte er neben dem Training zwei verschiedene Studien parallel am Sportinstitut in Wien. „Nun möchte man



Christoph Sander

glauben, da ließe sich der Laufsport leichter integrieren, als in anderen Studien, aber ich könnte Geschichten erzählen, wo es mir negativ ausgelegt wurde, dass ich an manchen Wettkämpfen teilgenommen habe“, berichtet der zweifache Magister. Nebenbei arbeitete er schon während dem Studium im klassischen Sportmanagement. „Trotzdem hatte ich nie das Gefühl, Abstriche bei Dingen zu machen, die mir wichtig sind. Entscheidend ist, mit der Zeit sehr effektiv umzugehen.“ Heute ist er als Head of Office bei der Sportsti-

Mit gutem Zeitmanagement ist viel möglich.



pendiumsplattform Scholarbook ange stellt. „Die freie Zeiteinteilung kommt mir sehr entgegen, Training, Beruf und Familie bestens zu managen“, sagt Sander. Da seine Freundin Jennifer Wenth bis vor Kurzem ebenfalls Hochleistungsläuferin war, hat sie Verständnis für seine Trainingsumfänge. Die werden übrigens trotz größerer Routine nicht kleiner. Im Gegenteil: „Mit ansteigendem Alter muss ich heute mehr und anders trainieren, um meine Leistungen zu verbessern. Das reine Lauftraining wird zwar geringer, aber anwachsendes Alternativtraining verlangt nach mehr Zeit als früher.“

reiche Projekte, die Zeiträuber waren und es erschwerten, alles unter einen Hut zu bringen. „Zum Beispiel die Zeit, als wir Haus bauten. Wichtig ist es, sich in einer Partnerschaft und mit der Familie gut abzusprechen und sich gegenseitig zu unterstützen.“ Ein verständnisvolles Umfeld sei das Um und Auf.

DER MOTIVATOR

„Vertrag mit sich selbst“: Keine Zeit für Sport ist eine der häufigsten Ausreden. Das kennt auch Torsten Pretzsch aus dem Großraum München vom [www.ausdauer-](http://www.ausdauerblog.de)

mit sich selbst. „Die zweite Säule ist die Einstellung – das Mindset.“ Damit Sport ein Teil des Alltags werden kann, muss die Einstellung stimmen. „Es gibt Manager, die absolvieren bei einem lockeren Dauerlauf geschäftliche Telefonate. Statt Zeitprobleme und Ausreden nutzen sie neue Möglichkeiten“, sagt Pretzsch. „Diese Einstellung hilft, auch langfristig durchzuhalten. Und wenn einmal ein Training in der Hektik des Alltags ausfällt, dann ist das kein Beinbruch. Zumindest nicht, so lange du dafür morgen wieder aktiv bist.“ Als dritte Säule nennt er die Umsetzung. Man sollte herausfinden, wann sich das Training am besten in den Alltag integrieren lässt. „Ich habe stets eine Sporttasche mit Laufsocken im Auto. So kann ich mich auch spontan entscheiden, eine Runde zu laufen“, gibt er als Tipp mit auf den Weg. «



Sabine Reiner



Torsten Pretzsch

DIE LAUFENDE MUTTER

„Das Kind ins Training integrieren“: Für Sabine Reiner aus Dornbirn gehört Sport zum Alltag. Vor allem Berglauf, Halbmarathon und Marathon haben es ihr angetan. Durch die Geburt ihres Sohnes rückte allerdings die Kindererziehung in den Vordergrund. Trotzdem geht die ausgebildete Betriebswirtin auch mit Nachwuchs nahezu jeden Tag laufen. „Die Laufeinheit ist fixer Bestandteil im Tagesablauf, auch wenn die Intensität nicht mehr so hoch wie früher ist“, sagt die ehemalige Marathon-Staatsmeisterin. „Wichtig ist, sich nicht allzu sehr stressen zu lassen und Prioritäten zu setzen. Das Zeitmanagement mit Kind und Familie ist sicher eine größere Herausforderung wie früher, aber trotzdem lösbar. Wichtig ist ein gut geplanter Tagesablauf mit einigen Highlights.“ Auch vor der Geburt ihres Kindes gab es zahl-

blog.de. Er hat besonders viele „Hüte“, die Zeit für sich beanspruchen und ist unter anderem Abteilungsleiter, Projektmanager, Hobbysportler, Blogger und Buchautor des Motivationssachbuchs „Endlich mehr Sport“. „Auch ich habe die Ausreden in allen Ausprägungen häufig benutzt“, erzählt er uns. Bis zu sechzig Stunden Arbeit die Woche sowie viele private Verpflichtungen hinderten den Bayern am regelmäßigen Sport. „Bis mit Mitte Dreißig nicht nur das Gewicht immer weiter stieg, sondern auch die ersten gesundheitlichen Einschränkungen zu Tage traten.“ Er hat sich mit einem Drei-Säulen-Programm fit für Marathons und Triathlons gemacht. „Die erste Säule, um im Alltag mehr Zeit für Sport zu finden, ist die Analyse. Finde heraus, warum du Sport machen willst. Setze dir Ziele und belohne dich, wenn du ein Ziel erreichst.“ Quasi ein Vertrag

INFO

Expertentipps

- » **Günther Weidlinger:** „Damit für das Lauftraining Zeit bleibt, muss man sich die Trainingstermine eintragen. Ideal sind fixe Zeiten und Verabredungen zum Sport und gemeinsamen Training. Solche Termine sagt man ungern ab und plant sie im Voraus.“
- » **Christoph Sander:** „Von sogenannten Freunden, die meine Begeisterung fürs Laufen nicht verstehen und meckern, wenn ich bei Partys früher nach Hause gehe oder keinen Alkohol trinke, trenne ich mich. Das schränkt mein Leben nicht ein.“
- » **Sabine Reiner:** „Mein Geheimrezept ist, Freude an allem zu haben und begeisterungsfähig zu sein. Wichtig ist, dass man das Umfeld miteinbezieht und seine Wünsche und Prioritäten klar äußert.“
- » **Torsten Pretzsch:** „Wir haben jeden Tag 24 Stunden Zeit. Man muss Prioritäten setzen. Die können wechseln und sich verschieben, aber ich muss sie mir immer wieder bewusst machen. Und steht auf dieser Prioritätenliste gerade der Sport ganz weit oben, dann ergeben sich fast automatisch Zeitfenster.“