

Mit Beharrlichkeit scheinbar Unmögliches möglich machen

Interview mit Jürgen Wicharz, (Chef)Headcoach von „Leben läuft“, über die Parallelen von Sport- und Berufswelt und darüber, wie man langfristig seine Ziele verfolgen kann, ohne die Motivation zu verlieren

Jürgen Wicharz, Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut, betreibt seit 1996 systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement. Er ist unter anderem Mitentwickler und Projektleiter des Projekts „In 333 Tagen zum Marathon“, ehemaliger Leiter des „Ausdauer- und Marathoncamps“ der Deutschen Sporthochschule Köln und jetzt Projektleiter der Kölner Ausdauer- und Laufschule. Als solcher ist er (Chef)Headcoach des Mitarbeiter-Marathon-Projekts „Leben läuft“ von HDI-Gerling Leben.

tal anxPUNKT: Herr Wicharz, worin sehen Sie die Parallelen von Sport und Beruf?

Jürgen Wicharz: Zum Beispiel die Bewältigung eines Halbmarathons oder Marathons – wie beim Projekt „Leben läuft!“ – verlangt eine möglichst präzise gesundheitliche und persönliche Analyse, um ein solches Projekt ökonomisch und ökologisch angehen zu können. Zum erfolgreichen



Jürgen Wicharz.
Jürgen Wicharz.

Steadfastly making the impossible possible

Interview with Jürgen Wicharz, (Chief) Head Coach of “Run your life”, about the parallels between sport and career, and about how you can pursue long-term goals without losing motivation

Jürgen Wicharz, qualified sports coach and sports therapist, has been running systematic company health management since 1996. He is one of the coordinators and project managers of the project “Run a marathon in 333 days”, former head of the “Endurance and marathon camp” run by the German Sports College in Cologne and now Project Manager of the Cologne Endurance and Running School. As such, he is (Chief) Head Coach of the employee marathon project “Run your life” of HDI-Gerling Life.

tal anxPUNKT: Mr. Wicharz, where do you see parallels between sport and the life of work?

Jürgen Wicharz: For example, rising to the challenge of a half marathon or marathon – as in the project “Run your life!” – demands a maximally precise health and personal analysis in order to be in a position to approach a project of this nature economically and ecologically. Completing the project successfully demands discipline and persistence, overcoming innate laziness, and surmounting failures successfully.



Abschluss gehören dann Disziplin und Beharrlichkeit, die Überwindung des „inneren Schweinehundes“ sowie die erfolgreiche Behandlung von Fehlschlägen.

Aber jeder, der einmal eine persönliche Vision realisiert hat, der einen Zieleinlauf nach einer derartigen Distanz erlebt hat, weiß, wie es ist, an die Leistungsgrenze gegangen zu sein, scheinbar Unmögliches möglich gemacht zu haben. Das motiviert ungemein.

talnXPUNKT: Wie bereitet man sich auf ein solch wort- wie auch sprichwörtliches „Marathonprojekt“ vor und wie schafft man es, am Tag des Wettkampfes auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit zu sein?

J. Wicharz: In 333 Tagen zum Marathon lautete einer unserer Slogans. Bezogen auf den Voll-Marathon sollte jeder Breitensportler mindestens ein Jahr in einem regelmäßigen Trainingsprozess sein. Das heißt diszipliniert trainieren, die Balance von Beanspruchung und Erholung finden und in den letzten drei Wochen vor dem Wettlauf die Früchte des Trainings ernten, indem man die Trainingsintensitäten und Trainingsumfänge adäquat zurückfährt. Und: Einen Tag vor dem Wettkampf sollte man die Füße hochlegen!

talnXPUNKT: Haben Sie persönliche Tipps, wie man den berühmten „inneren Schweinehund“ überwinden und sich über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig zum Training motivieren kann?

J. Wicharz: Jeder sollte sich über seine Ziele vollkommen im Klaren sein. Um Ziel-Terminkonflikte zu vermeiden, muss der Trainingsaufwand pro Zeitraum persönlich definiert sein. Am besten schriftlich fixieren, an welchen Tagen, zu welcher Zeit und gegebenenfalls mit wem trainiert wird. Alle Termine müssen quasi rot im Terminplaner aufgeführt sein und über den geplanten Zeitraum hinweg wie Pflichttermine behandelt werden. Im Rahmen dieser Selbstmanagementprozesse kann auch ein Poster zu Hause, an persönlicher Stelle, ein Anker zur Motivation sein. Ein Vertrag, geschlossen mit einem guten Freund, der exakt das Ziel und die Arbeitsschritte beschreibt, ist häufig auch sehr hilfreich.

Auf jeden Fall sollte ein Trainingstagebuch geführt werden. Dieses verdeutlicht und verstärkt die Erfolge des Trainings und kann bei Rückschlägen helfen. In diesem Zusammenhang spielt die Wahrnehmung der subjektiven Veränderungen eine große Rolle. Bessere Zufriedenheit, Wohlbefinden und spürbare Leistungsverbesserungen sollte sich jeder vor Augen führen, wenn der „Schweinebuckel“ wieder unüberwindbar erscheint. Diesen dann überwunden zu haben, beschert einem die kostbaren Schätze des Wohlbefindens. ■

But everyone who has realized their own personal vision once, who has experienced crossing the line after running that kind of distance, knows what it is to have reached the limit of performance, to have made possible what is apparently impossible. That is an amazing motivating factor.

talnXPUNKT: How do you prepare for what is literally and proverbially a “marathon project” and how do you ensure that you peak on the day of the race?

J. Wicharz: Run a marathon in 333 days is one of our slogans. If we're talking about the full marathon, every general athlete needs to spend at least a year taking part in a regular training process. That means training with discipline, finding the balance between exertion and recovery, and reaping the benefits of training during the last three weeks before the race by reducing the training intensity and level of training appropriately. And: One day before the race you should put your feet up!

talnXPUNKT: Do you have any personal tips on how to overcome that innate laziness and how you can motivate yourself to train regularly over an extended period of time?

J. Wicharz: Everyone should be absolutely clear about their goal. In order to avoid conflicts in scheduling and goals, the training program needs to be defined personally for each training period. The best way is to write down on which days, at what times and as necessary with which training partner the marathon runner is going to train. All training times must be set out as if in red ink in the schedule planner, and treated as obligatory appointments over the planned period. These self-management processes can also include a poster at home in your own personal space as an anchor for motivation. A pact made with a good friend which defines the goal precisely and describes the individual stages is frequently also very helpful.

It's essential to keep a training diary. This highlights and enhances the successes of the training regime and can also help to overcome failures. In this connection, the perception of subjective changes plays a big role. Everyone should think about that higher level of satisfaction, enhanced sense of health and the tangible improvements in performance if the hurdle of innate laziness appears to be insurmountable once more. Overcoming this factor gives you a marvelous sense of well-being. ■