

2

Motivation: Woher nehmen, wenn nicht stehlen?

Lono

Zurzeit ist Lono irgendwie antriebslos und demotiviert. Er kommt gar nicht mehr so richtig in Schwung. Zum wiederholten Mal blättert er in seiner stolzen Karriereratgeber-Sammlung, die er sich im Laufe der letzten Jahre angeschafft hat. Denn wann immer ihm ein Kollege dieses oder jenes Buch als Turbo für seine Karriere empfohlen hatte, ist er sofort losgelaufen und hat es sich gekauft. Besser gesagt: Er hat es sich bequem mit nur wenigen Klicks online auf Lamazon bestellt, denn so musste er sich nicht aus seinem allzu bequemen Bürosessel erheben. Viele der Beispiele darin kennt er mittlerweile nahezu auswendig. Die Bücher waren in den letzten Jahren auch wertvolle Begleiter, wenn neue berufliche Herausforderungen anstanden.

Seit fast zehn Jahren ist er der Firma nun treu, die ihn damals direkt nach dem Informatik-Abschluss von der Löwen-Universität zu Löwenstein fest eingestellt hat. Mittlerweile hat er verschiedene Stationen bei Tiger & Meyer durchlaufen und ist zum Abteilungsleiter im IT-Projektmanagement befördert worden. Eigentlich ein guter Ausgangspunkt für den nächsten Karriereschritt. Doch momentan läuft es auch bei Tiger & Meyer nicht so rund, denn ein nächstes großes

Projekt ist noch nicht in Sicht und Lono grübelt: „War es das etwa? Will ich so die nächsten zehn Jahre auch noch weitermachen? Macht meine Arbeit überhaupt Sinn?“

Diese trüben Gedanken kann er eigentlich nur dann vertreiben, wenn er mit beiden Pranken beherzt in seine Süßigkeiten-Schublade greift. Das Rascheln des bunten Schokoladenpapiers ist wie Musik in seinen Ohren, und die zart schmelzenden Leckereien spenden Trost. Lono ertappt sich immer häufiger dabei, dass seine Gedanken um die Snacks kreisen, die er eigentlich für Krisensituationen aufheben wollte. Doch momentan kommt ihm der gesamte Arbeitsalltag wie eine einzige Krise vor: Steife Gelenke, Spannungskopfschmerzen, Rückenbeschwerden und spontane Müdigkeitsanfälle machen es ihm nicht leichter, die öden Tage im Büro zu überstehen. Zwar fühlt er sich unwohl, aber er hat sich mit den Wehwehchen und dem stetig wachsenden Rettungsring in der Löwenleibesmitte arrangiert. „Schließlich bin ich ja kein junger Löwe mehr, sondern schon über 30. Da ist man eben einfach nicht mehr ganz so fit wie mit Anfang 20.“

Als er eines Nachmittags wieder einmal nur an Schokolade denken kann, blinkt plötzlich eine Erinnerung in seinem Lionlook-Kalender auf: „8:00 Uhr: Blutabnahme, bitte nüchtern erscheinen. Drei Tage später, am Montag um 15:30 Uhr: Termin bei der Betriebsärztin zum jährlichen Check-up, Besprechung der Blutwerte.“ Lono spürt, wie sich sämtliche Haare seiner Löwenmähne aufstellen. Auch das noch, den Check-up hatte er ja völlig vergessen! In den letzten paar Jahren hatte er die Termine immer versäumt, weil er entweder auswärtige Kundentermine hatte oder sich schlichtweg mit der Ausrede davor gedrückt hatte, den Ter-

min nachzuholen. Doch diesmal hat er keine Ausrede parat und er weiß, dass er bei der Betriebsärztin Frau Dr. Katzlein ohnehin auf ihrer roten Liste der Gesundheitsverweigerer steht. Zum Trost gönnt er sich noch einen extragroßen Schokoriegel und macht sich lustlos wieder an die Arbeit.

Eine Woche später sitzt Lono ganz kleinlaut im Arztzimmer bei einer aufgebrachten Frau Dr. Katzlein. Wild tigert sie auf und ab, während sie Lono scharf zurechtweist: „Also Herr Lono, als ich Sie das letzte Mal gesehen habe, das war vor ... ja, vor sechs Jahren, da sahen Sie aber noch ganz anders aus. Wissen Sie, wie viel Sie seitdem zugenommen haben? Ganze 15 kg Löwenspeck! Bei Ihrer Größe von 1,80 und einem Körpergewicht von aktuell 100 kg ergibt das einen BMI von 29,32! In Ihrem Alter wäre aber ein BMI von rund 24 ideal, ab einem BMI von 30 könnten Sie sogar fettleibig sein [1]! Machen Sie denn gar keinen Sport? Und wie ernähren Sie sich überhaupt? Was ist nur aus dem ranken und schlanken Herrn Lono geworden, den ich hier vor zehn Jahren beim ersten Check-up bei mir sitzen hatte? Und Ihre Blutwerte sind auch nicht in Ordnung.“ Dr. Katzlein erklärt Lono, dass die erhöhte Harnsäure zu Gichtanfällen führen kann, dass bei seinen Blutzuckerwerten Diabetes drohen könnte und die ungesunden Blutfettwerte Arterienverkalkung und im schlimmsten Fall sogar einen Herzinfarkt zur Folge haben können. Sie macht ihm klar, dass er unbedingt etwas an seiner Lebensweise ändern sollte [2] und empfiehlt ihm ein Gespräch mit Frau Krauseluchs, der Präventologin, die Tiger & Meyer ihm Rahmen der neuen betrieblichen Präventionsmaßnahmen eingestellt hat. Mit hängenden Ohren schlurft Lono aus dem Arztzimmer und kehrt in sein Büro zurück.

Dort erwartet ihn schon sein Vorgesetzter Herr Müller-Wechselhaft, der einige dicke Aktenordner zu einer Reihe kleinerer Teilprojekte auf seinen Schreibtisch hievt. Lono ist frustriert: Das ist nicht gerade das große neue Traumprojekt, das seine Karriere vorantreiben soll. Deshalb überhört er es völlig, als Herr Müller-Wechselhaft ihm erklärt, dass diese Aufgaben in Vorbereitung auf ein wichtiges Großprojekt erledigt werden müssen, bei dem er – Lono – mit eingebunden werden soll. Denn ein so umfangreiches neues Projekt will gut vorbereitet sein, indem einzelne Teilaufgaben vorab erledigt werden.

Lono hingegen sieht nur, dass die Aufgaben allesamt nicht besonders anspruchsvoll sind, sondern eher lästig – genauso lästig wie sein Gesundheitsproblem. Aber wenigstens hat er jetzt eine Ausrede, warum er sich nicht mit Frau Krause-Luchs treffen kann, weil er doch so viel zu tun hat. „Ganz so schlimm kann es um meine Gesundheit doch gar nicht stehen, schließlich habe ich keine Schmerzen ... meistens zumindest“, denkt er, wenn seine Gedanken zwischendurch einmal wieder um das Thema Gesundheit kreisen. An manchen Tagen jedoch brütet er vor sich hin und versinkt in negativen Gefühlen: Wie soll er bloß dieses Riesenprojekt „gesunde Lebensweise“ in den Griff kriegen? Einmal begeht er den Fehler, seine Ex-Löwenfreundin auf der Online-Plattform Lionlook zu suchen. Auf den Bildern, die sie von sich auf ihrem Profil veröffentlicht hat, ist sie kaum wiederzuerkennen: Rank und schlank posiert sie mit ihren Freundinnen, während sie gesunde Mahlzeiten zubereitet und in knackigen Outfits Sport treibt. Lono bleibt die Löwenspucke weg. Bei der Trennung vor zwei Jahren war sie kein bisschen sportlicher als er selbst – und jetzt müsste

ihr Konterfei im Löwenwörterbuch direkt neben „Sportlichkeit“ stehen. Vor lauter Staunen bemerkt Lono nicht, dass eine Werbeanzeige als Foto getarnt auf der Seite aufgetaucht ist. Als er darauf klickt, öffnet sich plötzlich eine neue Seite mit Bikini-Löwenmodels und verführerische Musik erklingt aus den Lautsprechern. Erschrocken springt Lono auf und reißt dabei den Aktenstapel vom Tisch. Genau in diesem Moment steckt die Teamassistentin Irmgard Ohnelöwe den Kopf durch die Tür, um ihn an ein Meeting zu erinnern. Hastig und mit hochrotem Löwenkopf schließt Lono die verräterische Linternetseite und sammelt die heruntergefallenen Ordner auf. Seine Knie knacksen dabei bedenklich und sein Rücken protestiert. „Nie wieder Lionbook während der Arbeitszeit“, schwört er sich, während er schwer schnaufend Irmgard Ohnelöwe zum nächsten Meeting folgt.

In den nächsten Tagen vergräbt Lono sich in seine Arbeit und schiebt das Gespräch weiter vor sich her. Er wartet darauf, dass irgendetwas geschieht, das ihn aus seiner Lethargie reißen könnte, damit er endlich genug Energie aufbringen kann, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Doch es ereignet sich nichts Schicksalsträchtiges und auch sein Löwenbauch schrumpft nicht über Nacht. Der einzige Lichtblick ist die anstehende Betriebsfeier, bei der alljährlich langjährige Mitarbeiter für ihre Treue oder für besondere Leistungen ausgezeichnet werden. Am Festtag zwingt Lono sich in seinen eleganten Dreireiher – schließlich will er bei den Löwinen einen guten Eindruck machen. Den gesamten Abend über pendelt er glücklich zwischen dem leckeren Buffet und der Bar hin und her. Die Party ist ganz nach seinem Geschmack: es gibt kostenlose Häppchen und

Drinks, und dazu ein ganzes Rudel Single-Löwinnen. Ziel-sicher steuert Lono auf eine besonders attraktive Löwin zu und nimmt all seinen Mut zusammen, um sie anzusprechen.

„Hallo, Frau Kollegin. Wie lange sind Sie denn schon bei uns?“ – „Oh, erst seit gut einem Jahr, aber es gefällt mir sehr gut hier. Und Sie?“ Lono wittert seine Chance: Er, der gut vernetzte und erfahrene Löwe kann die Neue bei wichtigen Kollegen vorstellen und sich so profilieren. Zwischen-durch holt er sich zur Stärkung immer wieder Nachschub am Buffet, bis er ihren skeptischen Blick bemerkt. „Lieber Herr Lono, Sie können aber ganz schön viel essen, wissen Sie eigentlich, wie viele Kalorien Sie da zu sich nehmen?“ Lono bleibt der letzte Bissen vom leckeren Lachsrollchen fast im Hals stecken. Was erlaubt sich diese Löwin denn? Wie kommt sie darauf, ihn zu kritisieren? Lono spürt, wie langsam eine Mischung aus Wut, Scham und Enttäuschung sein Innerstes aufwühlt und er muss sich beherrschen, nicht laut loszubrüllen: „Was denken Sie denn, wer Sie sind? Was geht Sie das denn eigentlich an!“ – „Mein Name ist Krauseluchs, ich bin die Präventologin hier bei Tiger & Meyer, und wenn ich mich recht erinnere, dann hat Frau Dr. Katzelein Ihnen aufgetragen, sich mit mir einmal über Ihr Gesundheitsproblem zu unterhalten. Ich muss Ihnen außerdem leider sagen, dass Ihr Flirtversuch zwar recht charmant war, dass aber Ihr Essverhalten den positiven Eindruck leider sofort wieder zunichte gemacht hat.“

Das ist zu viel für Lono. Die Schamesröte schießt ihm ins Gesicht, das Lachsrollchen bleibt ihm im Hals stecken,



Lono hat am Buffet ein wenig über die Stränge geschlagen

er bekommt einen furchtbaren Hustenanfall und zu allem Überfluss reißt auch noch seine Hose am Hintern auf. Während Frau Krause-Luchs auf seinen Rücken einhämmert, schwört er, sich nun doch endlich einmal ernsthaft mit seiner Gesundheit zu beschäftigen.

Kimba

Kimbas Stimmung ist momentan nicht besonders gut. Das überrascht nicht nur sein Umfeld, sondern auch ihn selbst: Normalerweise ist Kimba als stets gut gelaunter, zuvorkommender und energiegeladener Löwe bei Tiger & Meyer bekannt, dem so schnell nichts die Laune vermiesen kann. Sogar die eigene LiPod-Playlist mit seinen Lieblingssongs kann ihn nur kurz aus der Melancholie reißen, die von ihm Besitz ergriffen hat. „Dabei gibt es überhaupt keinen Grund, warum ich nicht gut gelaunt sein sollte. Schließlich feiere ich dieses Jahr mein zehnjähriges Jubiläum bei Tiger & Meyer, das sollte doch ein Anlass zur Freude sein“, sinniert er. Es stimmt: Nach wie vor arbeitet Kimba gerne bei der Firma, die ihn damals direkt nach dem Betriebswirtschaftsabschluss von der Löwen-Universität zu Löwenstein fest eingestellt hat. Sein Vorgesetzter Herr Müller-Wechselhaft ist zwar eher von der wortkargen Sorte, hat aber stets an Kimbas Fähigkeiten geglaubt. In den vergangenen Jahren hat er deshalb seine Position im Unternehmen kontinuierlich verbessert und ist vor einiger Zeit zum Abteilungsleiter im Controlling befördert worden. Eigentlich könnte er sich auf dieser Position nun ein Weilchen ausruhen und den Erfolg genießen. Doch das ist so gar nicht Kimbas Art. Stillstand verträgt er nur schlecht. Er ist stets auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, um seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen und noch mehr zu lernen. Eine neue große Aufgabe ist bei Tiger & Meyer momentan allerdings nicht in Sicht und Kimba grübelt: „Was kommt jetzt als Nächstes? Weitere Einsparungsmaßnahmen und noch weniger Budget für die Art von innovativen Projekten, für die Tiger &

Meyer doch eigentlich bekannt ist? Hänge ich jetzt etwa für alle Zeiten in der Finanzplanung fest?“

Diese trüben Gedanken kann er momentan nur dann vertreiben, wenn er sich an der High-Tech-Kaffeemaschine in der kleinen Küche neben seinem Büro luxuriöse Heißgetränke gönnt: Latte Macchiato mit Zimtzucker, Cappuccino mit einer Kakaokrone auf dem Milchschaum, heiße Schokolade mit leckeren Schokostückchen. Das warme Getränk vermittelt ihm Trost und Gemütlichkeit, außerdem vergehen beim Gang zur Kaffeemaschine die langweiligen Stunden im Büro schneller. Kimba ertappt sich immer häufiger dabei, dass seine Gedanken um die süßen Verführungen kreisen; fast stündlich braucht er seinen kleinen Koffein-und-Zucker-Kick. Denn momentan macht ihn der gesamte Arbeitsalltag nur noch müde: Schwere Glieder, völlig grundlose Erschöpfung, monotone Aufgaben drücken auf sein Gemüt und ab und zu krampfen sogar seine Waden und Pfoten – das macht es nicht einfacher, die gleichförmigen Tage im Büro zu überstehen. Zwar fühlt er sich unwohl, aber er hat sich mit den Wehwehchen und dem stetig wachsenden Rettungsring in der Löwenleibesmitte arrangiert. „Schließlich bin ich ja kein junger Löwe mehr, sondern schon über 30. Da ist man eben einfach nicht mehr ganz so fit wie mit Anfang 20.“

Als er eines Nachmittags wieder einmal nur an den nächsten Koffeinkick denken kann, blinkt plötzlich eine Erinnerung in seinem Lionlook-Kalender auf: „8:00 Uhr: Blutabnahme, bitte nüchtern erscheinen. Drei Tage später, am Montag um 16:30 Uhr: Termin bei der Betriebsärztin zum jährlichen Check-up, Besprechung der Blutwerte.“ Kimba ist davon wenig begeistert, doch er weiß, wie wichtig der

jährliche Check-up ist. Letztes Jahr hat er ihn wegen eines Projektes im Ausland zwar versäumt, aber in den Jahren zuvor war Frau Dr. Katzlein mit seinen Werten nicht unzufrieden gewesen. Bei der Blutabnahme tags darauf runzelt sie jedoch die Stirn, als sie Kimbas wohlgenährten Löwenbauch erspürt, der sich unter seinem Hemd wölbt. „Na, Herr Kimba, in den letzten zwei Jahren haben Sie aber nicht besonders auf sich geachtet, oder?“

Die Bemerkung der Ärztin lässt Kimba in den nächsten Tagen nicht mehr los. Während er auf den Tag des Check-ups wartet, beobachtet er deshalb seine Kollegen ein wenig genauer: Wie kommen sie zur Arbeit? Was essen sie? Wer sieht wie fit aus? Erschrocken stellt er fest, dass viele der Löwen bei Tiger & Meyer in letzter Zeit ein wenig zugelegt haben. Einige Kollegen fallen hingegen völlig aus dem Rahmen: Da wäre zum Beispiel der Kollege Robert Kraustiger aus der IT, der ungefähr zur selben Zeit bei Tiger & Meyer angefangen hat wie Kimba selbst. Bei einem Gespräch in der Kantine erzählt Kraustiger stolz, dass er nun seit fast zwei Jahren an verschiedenen Hindernisläufen teilnimmt und sich so fit hält. Statt Pasta schaufelt er sich Berge von Thunfisch, Hülsenfrüchte und knackigem Gemüse auf den Teller. Mit vollem Mund grinsend berichtet er, dass er nun endlich die 90-Kilo-Marke geknackt hat. „Du hast abgenommen? Herzlichen Glückwunsch!“, freut sich Kimba. Daraufhin muss Kraustiger dermaßen laut lachen, dass er sich an seinem Salat verschluckt und ihm sogar ein paar Bröckchen aus der Schnauze fallen. „Aber nein, Kimba! Ich habe endlich zugenommen! Als Sportler wiegt man immer mehr als die anderen, auch wenn es nicht danach aussieht. Ich wollte unbedingt Muskelmasse aufbauen. Das hört sich

Die Löwen-Liga: Fit für die Karriere

Lackerbauer, S.I.; Buchenau, P.; Davis, Z.

2017, XXIX, 409 S. 47 Abb.,

ISBN: 978-3-658-12138-9