



Bleiben Sie in Bewegung,
denn darin – das wusste schon
Aristoteles – besteht das Leben.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

gehören Sie auch zu den Menschen, die sich jedes Jahr aufs Neue „mehr Bewegung“ vornehmen? Dann tun Sie das aus gutem Grund. Denn biologisch gesehen sind wir Menschen zum Laufen geboren, unsere Körper für ein Leben in Bewegung programmiert. Das ist das evolutionäre Erbe unserer Vorfahren, deren Überleben lange Zeit von ihrer Beweglichkeit abhing – bei der Jagd oder beim Kampf mit Feinden und wilden Tieren.

Und heute, wo wir höchstens noch durch die Gänge der Supermärkte jagen? Ist Bewegung immer noch lebenswichtig! Nicht nur, damit unser Gehirn, unsere Muskeln und inneren Organe mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden, sondern auch, „weil ein Großteil unserer geistigen Fähigkeiten direkt auf Bewegung aufbaut“, wie der Kognitionspsychologe und Sportwissenschaftler Thomas Schack im Interview (S. 04) erklärt.

Doch nicht nur in biologischer Hinsicht ist Bewegung von zentraler Bedeutung. Auch in der Arbeitswelt hat sie sich zu einer wichtigen Determinante entwickelt, ist gar zu einer Qualifikation geworden, unterstreicht der Migrationsforscher Jochen Oltmer im Interview (S. 18). Kein Wunder: Märkte, Rahmenbedingungen und Wettbewerber ändern sich ständig, wie zum Beispiel auch der Hays Global Skills Index 2013 auf den Seiten 20 und 21 zeigt. Wer mit diesem Wandel Schritt halten will, muss sich bewegen – geografisch oder in übertragenem Sinn.

Dies gilt auch für Unternehmen. Ihr Erfolg hängt mittlerweile maßgeblich davon ab, wie schnell sie Veränderungen erkennen und mit entsprechenden Maßnahmen darauf reagieren. Was es dabei zu beachten gilt und wie dieses Change Management gelingen kann, lesen Sie im Artikel „Den Wandel wuppen“ (S. 14).

Was aber tun, wenn Bewegung gar nicht mehr möglich scheint? Wenn es kein Vor und Zurück mehr gibt, zum Beispiel bei Teamkonflikten, Abteilungskämpfen oder zwischenbetrieblichen Auseinandersetzungen? In solchen Fällen setzen mittlerweile immer mehr Unternehmen auf Mediationen. Denn mit diesem Verfahren lassen sich Geschäftsbeziehungen ohne Gesichtsverlust für eine der Parteien retten. Entsprechend hoch ist die Erfolgsrate – wenn man klaren Spielregeln folgt, wie der Text „Anleitung zur Annäherung“ (S. 22) beschreibt.

Eine Anleitung ganz anderer Art finden Sie auf den hinteren Seiten unseres Magazins. Dort laden wir Sie zu einer kleinen Rückenschule ein (S. 28), die Sie ganz unkompliziert in der Mittagspause auf Ihrem Bürostuhl durchführen können. Schließlich ist ein Arbeitstag am PC Schwerstarbeit – für Kopf und Rücken. Unsere Übungen helfen Ihnen dabei, einen Ausgleich zu schaffen. Wenn Sie sie regelmäßig durchführen, spüren Sie den positiven Effekt bald vom Hals bis zu den Zehen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie in Bewegung, denn darin – das wusste schon Aristoteles – besteht das Leben.

Klaus Breitschopf

Vorstandsvorsitzender der Hays AG