

## PRESSEMITTEILUNG

17. Juni 2019, Königstein im Taunus

---

### Beruflich erfolgreich: Warum Sport unverzichtbar ist

**Körperliche, geistige und seelische Fitness bilden das Fundament für Erfolg. Dies bestätigen immer wieder wissenschaftliche Untersuchungen. Sie zeigen auch, dass Sport die Durchblutung fördert, die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert, produktiv macht und Stress reduziert. Welche Sportarten sich gut dafür eignen, um einen Ausgleich zum Job zu schaffen, verrät Stephanie Pohlmann, die beim Online-Weiterbildungsexperten [karriere tutor®](#) den Fachbereich Gesundheitsmanagement leitet, im Interview.**

#### **Frau Pohlmann, wie halten Sie sich fit?**

**Stephanie Pohlmann:** Ich gehe ein- oder zweimal die Woche laufen, manchmal auch ins Fitnessstudio. Im Sommer schwimme ich viel. Ich komme aus dem Leistungssport, habe mit fünf Jahren schwimmen gelernt und später an Trainingslagern und Wettkämpfen teilgenommen. Der Ausdauersport hat mich von klein auf geprägt.

#### **Würden Sie sagen, dass sich Ausdauersportarten am besten eignen, um einen Ausgleich zu Stress im Job zu schaffen?**

**Pohlmann:** Grundsätzlich sind Ausdauersportarten sehr gut dafür, aber wichtig ist auch die individuelle Betrachtung. Für viele junge Menschen ist Ausdauersport eher langweilig, ihnen würde ich eher einen Mannschaftssport empfehlen oder eine Sportart, bei der sie sich messen können, wo sie Erfolge sehen. Das kann ein guter Ausgleich sein. Für ältere Menschen ist Ausdauer eine sehr gute Option. Joggen, Yoga oder auch Kampfsport sind tolle Sportarten, um einen stressigen Job auszugleichen. Wichtig ist es aber, zu schauen, wer ich bin und was mir guttut, und dann auch mal neue Sportarten auszuprobieren.

#### **Wie hängen Sport und beruflicher Erfolg zusammen?**

**Pohlmann:** Wer regelmäßig Sport macht, ist entspannter. Außerdem ist Sport eine gute und anerkannte Burnout-Prävention. Bestimmte Eigenschaften, die im Sport wichtig sind – zum Beispiel Disziplin oder Konzentrationsfähigkeit –, sind auch für den beruflichen Erfolg wichtig. Oft fühlen sich Menschen, die Sport treiben und fit sind, wohl in ihrem Körper – und dieses Selbstbewusstsein bleibt auch der Außenwelt nicht verborgen. Im Sport lernt man außerdem, über Grenzen hinwegzugehen. Das ist etwas, was im Beruf von großem Vorteil sein kann. Allerdings sollte man hier auf die Balance achten: Wer seine körperlichen oder seelischen Grenzen zu oft ignoriert, wird früher oder später vermutlich krank.

#### **Apropos Krankheit: Wann wird Stress im Job zum Problem?**

**Pohlmann:** Stress im Job wird dann zum Problem, wenn man die ersten körperlichen Symptome bemerkt, kleinere und regelmäßig wiederkehrende Erkrankungen oder auch Schlafstörungen. Diese können sich, wenn wir keinen Ausgleich schaffen und uns vielleicht auch noch

ungesund ernähren, zu größeren Krankheiten ausweiten. Irgendwann ist man gefangen in seiner Stressblase und weiß überhaupt nicht mehr, was einen zu sich selbst zurückbringt.

### **Ist jeder sportlich? Viele können sich einfach nicht dazu aufraffen, Sport zu treiben ...**

**Pohlmann:** Jeder kann Sport machen, nur die Messeinheiten sind unterschiedlich. Selbst wenn man 30 Kilogramm Übergewicht hat, kann man sich sportlich betätigen, zum Beispiel spazieren gehen oder den Garten harken. Der innere Karussellbremser lässt sich durchaus besiegen, die Frage ist: Will ich das? Wenn ich nicht wirklich etwas verändern will, falle ich schnell in alte Mechanismen zurück. Wenn ich den Bremser aber oft genug durch Sport bezwungen habe, wenn ich anfangs, den Sport oder den Zustand danach zu genießen, dann manifestiert sich ein neues Verhalten. Dann bin ich glücklich, wenn ich ausgepowert unter der Dusche stehe, und wiederhole das neue Verhalten, bis es zu meinem Leben gehört. Es gibt Tricks, auf die man am Anfang zurückgreifen kann: Man kann seine Laufklamotten schon vor dem Zubettgehen rauslegen, mit Sportpartnern oder in Sportgruppen trainieren. Letztendlich geht es beim Überwinden des inneren Schweinehundes um 20 Zentimeter – vom Sofa in die Sportschuhe.

### **Fürs Online-Training muss man nicht einmal das Wohnzimmer verlassen. Was halten Sie von digitalen Sportprogrammen?**

**Pohlmann:** Das ist eine tolle Möglichkeit, um sich fit zu halten, man kann sofort starten und muss nicht erst ins Fitnessstudio fahren. Wir arbeiten bei karriere tutor® mit dem Online-Fitnesscenter „CyberConcept“ zusammen, das mit seinem Programm „CyberFitness“ für einen ganzheitlichen Ansatz von Erfolg steht. Auf der Plattform kann man unter verschiedenen Sportarten wählen: Es gibt Kurse für Kraft und Ausdauer, Rückenurse, Shadowboxing- und Pilates-Kurse, Kurse mit und ohne Geräte. Je nach dem individuellen Fitnessziel und den persönlichen Vorlieben können sich Teilnehmer die passenden Programme aussuchen. So hilft einem „CyberFitness“ dabei, leistungsfähig, gesund und erfolgsfit zu werden oder zu bleiben.

### **Wie sieht die Zusammenarbeit mit „CyberConcept“ aus, für wen ist „CyberFitness“ gedacht?**

**Pohlmann:** Jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin von karriere tutor® erhält eine kostenlose dreimonatige Mitgliedschaft im Online-Fitnessstudio von „CyberConcept“ und kann die Kurse nutzen. Auch unsere Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer haben die Möglichkeit, einen Gutschein für drei Monate „CyberFitness“ zu bekommen. Während ihrer Weiterbildung können sie also von den erwiesenen positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf ihre geistige Leistungsfähigkeit profitieren.

Weitere Informationen zu „CyberFitness“ sind auf <https://www.karrieretutor.de/cyberfitness/> zu finden.

### **Zur Person:**

Stephanie Pohlmann ist Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin sowie Eventmanagerin und Managerin für öffentliche Fördermittel. Seit März 2018 leitet sie beim Online-Weiterbildungsexperten karriere tutor den Fachbereich Gesundheitsmanagement und unterrichtet hier unter anderem Selbstmanagement und Betriebliche Gesundheitsförderung.

---

**Pressekontakt:**

karriere tutor GmbH  
Katharina Pavlustyk  
Hauptstraße 33  
61462 Königstein im Taunus

E-Mail: [katharina.pavlustyk@karrieretutor.de](mailto:katharina.pavlustyk@karrieretutor.de)

Tel.: +49 (0)6174 9137983

Web: [www.karrieretutor.de](http://www.karrieretutor.de)

---

Die 2015 gegründete karriere tutor GmbH mit Sitz in Königstein im Taunus ist Experte für Online-Weiterbildungen. Ziel des Start-ups ist es, Menschen glücklicher und erfolgreicher in ihrem Job zu machen. Das Angebot des Unternehmens beschränkt sich deshalb nicht nur auf Weiterbildungen, sondern ist ganzheitlich angelegt. So bietet karriere tutor® Teilnehmern Unterstützung bei der Suche nach ihrem Traumjob oder bereitet sie mit kostenlosen Bewerber-Coachings auf die optimale Präsentation beim Wunscharbeitgeber vor. Rund 130 angestellte Mitarbeiter sind täglich im Einsatz, um dieses Ziel zu erreichen. Eine der tragenden Säulen des Unternehmens ist die Entwicklung innovativer Weiterbildungsmodelle und die fortlaufende Gestaltung zukunftsfähiger Formen des beruflichen Lernens.