

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

## Querdenker & Aussenseiter

Wieso wir sie gerade jetzt dringend brauchen!

## Mercedes-Benz E-Cabriolet

Was Businessfrauen vom offenen Viersitzer halten

## Inga Beale

Wie die CEO von Lloyd's of London vom Aussenseiter zum Vorbild wurde

## Edurne Pasaban

Wie die erfolgreichste weibliche Bergsteigerin der Welt ihren Geist trainiert



Schweiz CHF 15.- Europa 11,00 €



No. 39 . Herbst 2017 . 10. Jahrgang  
Ausgabe Schweiz, Deutschland & Österreich



**Tanja Volm** ist Ärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Palliativmedizin – aber auch Unternehmerin und Businesscoach. Seit zwölf Jahren ist sie Direktorin der EVO Consult (Spitalberatung und Doc-Cert, Zertifizierungsunternehmen). Die gebürtige Deutsche wohnt mit Mann und zwei Söhnen im Kanton Appenzell Ausserrhoden.



# WAS 42,2 km MIT BUSINESS ZU TUN HABEN

gesetzt – unter 3 Stunden 20 Minuten möchte ich bleiben –, aber dazwischen wird viel passieren. Das hier ist kein Sprint. Das hier wird mich körperlich und geistig an meine Grenzen bringen, wird schöne und harte Passagen haben, wird mich die ganze Klaviatur an Gefühlen erleben lassen, und am Ende werde ich nicht mehr ganz so sein, wie ich jetzt bin.

Ein Marathon ist 42,195 Kilometer oder 26,2 Meilen lang.

Der Psalm 26,2 sagt in der englischen Übersetzung: „Test me, LORD, and try me, examine my heart and my mind.“ Einige Läufer nutzen diesen Psalm als Mantra. Andere zählen Kilometer oder rote Autos oder widmen jeden Kilometer einem anderen Gedanken oder auch einem Menschen. Es gibt die unterschiedlichsten Strategien, wie man diese Anstrengung bewältigt, wahrscheinlich so viele, wie es Läufer gibt.

Ich kenne keinen Marathonläufer, für den der Lauf einfach ist. In der Szene gibt es einen Spruch, der lautet: „Es wird nie einfacher, du wirst besser.“ Kaum habe ich eine Herausforderung gemeistert, kommt die nächste, und diese wird, meinen neuen Fähigkeiten angepasst, grösser sein. Marathonlaufen ist eine Lebensschule. Nicht nur für den Beruf, sondern fürs Leben.

Und immer mehr engagieren sich auch Frauen in diesem Sport. 20 Prozent der Marathonläufer sind Läuferinnen.

Beim Frankfurt Marathon, der im Spätherbst gelaufen wird, gibt es seit acht Jahren eine besondere Wertung: den Marathon-Manager. Für diese Kategorie können sich Führungskräfte aus dem oberen und mittleren Management anmelden. Das Konzept ist seitdem erfolgreich, die Marathon-Manager erzielen sogar überdurchschnittlich gute Resultate. Auch hier sind die Frauen auf dem Vormarsch.

Laufen per se ist keine technische Disziplin. Laufen ist primär eine Fortbewegungsmethode, die erst mit zunehmendem Tempo zum Sport und mit entsprechendem Ziel zum Wettkampfsport wird. Beim Marathonlaufen geht es nicht nur um 42 Kilometer bis zum Ziel, sondern auch und vor allem um die Vorbereitung darauf. Ein Marathon braucht Training. Meistens jahrelang. Viele Tage pro Woche, viele Kilometer pro Tag. Man ist dabei oft allein, manchmal einsam. Man muss Prioritäten setzen, weil das Training Zeit kostet. Man kämpft, beisst sich durch. Rückschläge müssen ausgehalten werden. Man muss Durststrecken überwinden können. Das klingt wie die Stellenbeschreibung eines Managers. Manche bringen so eine Persönlichkeitsstruktur schon mit. Manche erarbeiten sie sich.

## DER START

Paris, im Frühjahr 2017. Tausende von Menschen stehen mit mir auf der Avenue des Champs-Élysées. Alle tragen Turnschuhe. Die Stimmung ist angespannt, manche scheinen in sich versunken, manche sind auf der Suche nach dem Dixiklo oder winken ihren Angehörigen am Rand der Strasse. Ich versuche, mit meinen Nachbarn ins Gespräch zu kommen. Jeder hat seine Strategie, mit der grossen Anspannung umzugehen. Ein erster Schuss, die Elite startet. Die Anspannung in meinem Block steigt, ein letztes Mal wird geprüft, ob auch die Schuhe richtig gebunden sind, und dann die Freigabe zum Start: Das Abenteuer beginnt. Ich bin gut vorbereitet, und trotzdem ist ungewiss, wie dieser Marathon ausgehen wird. Ich habe mir ein Ziel

*Bleib flexibel, teile deine Kraft ein,  
habe eine Strategie und lerne von anderen ...*

Sicher ist: Ohne jahrelangen Einsatz, Zähigkeit und Durchhaltewillen erreicht man weder eine gute Zeit beim Marathon noch eine Führungsposition, die das eigene Potenzial nutzt.

Trotzdem:

Ich habe immer noch vor jedem Marathon einen riesengrossen Respekt. Bei denjenigen Marathons, die ich bisher gelaufen bin, gab es viele Hochs und Tiefs im Training, grosse Aufregung im Startblock, unendliche Müdigkeit und Verzweiflung bei Kilometer 38, unbeschreibliche Freude im Ziel. Und auch wenn ich mein selbst gestecktes Ziel erreicht hatte, habe ich bisher kein Rennen mit dem Gefühl beendet, alles richtig gemacht zu haben und wirklich am Ziel zu sein. Immer finde ich noch etwas, was ich verbessern könnte, was ich noch üben könnte, wie ich stärker oder fokussierter werden könnte. Ich bin bereit, sehr viel zu geben und dann zu schauen, wohin das führt. Als Unternehmerin oder Managerin kennt man dieses Gefühl. Ich weiss, dass ich und auch andere beim Laufen viel für ihren beruflichen Weg gelernt haben.

### SETZ DIR EIN ZIEL

Ich habe für diesen Herbst den Frankfurt Marathon ausgewählt und mich dafür angemeldet. Mein Ziel ist, körperlich und mental stark und gesund dort anzutreten und in meiner Wunschzeit und mit einem Lächeln ins Ziel zu kommen.

Ein Ziel zu haben und sich dieses in allen Farben auszumalen ist auch im Business ein Erfolgsfaktor. Konsistenz ist wichtig. Hin und Her vergeudet Kraft, im Sport wie im Beruf.

### MACH DIR EINEN PLAN, WIE DU DIESES ZIEL ERREICHST

Für jeden Marathon habe ich einen Plan. Eigentlich weiss ich schon Monate vor jedem Marathon, wie lange und wie schnell ich an jedem Tag rennen werde. Auch Regeneration und Ruhetage sind eingeplant und natürlich die grässlichen Sprinttrainings und Bergläufe. Der Plan ist so gestaltet, dass ich anschliessend in der Lage bin, meine Zielzeit zu erreichen. Dazwischen mache ich Testläufe, z. B. einen 10-Kilometer-Lauf oder einen Halbmarathon. Das Ergebnis gleiche ich mit meiner Zielzeit ab. Das braucht Ehrlichkeit: Bin ich da langsamer, als im Plan steht, muss ich auch meine Zielzeit anpassen. Pläne, Zwischenziele, Benchmark, Ehrlichkeit, Plananpassung – alles Voraussetzungen, um auch im Business weiterzukommen.

### VERFOLGE DEN PLAN MIT DISZIPLIN ...

Marathontraining ist ein Auf und Ab. Es gibt Tage, da fällt es mir leicht, mein Körper ist kräftig, die Strasse ist trocken, es ist nicht zu heiss und nicht zu kalt, und meine Gedanken fliessen. Aber es gibt auch Tage, da bin ich hundemüde. Es

regnet oder schneit. Der Berg ist zu steil. Irgendetwas tut weh. Ich habe das Falsche gegessen. Permanent kommen blöde Gedanken: Warum tue ich mir das an? Ich habe Sorgen, und die Gedanken kreisen. Die Zeit ist eigentlich zu knapp. Zunehmend habe ich durch das Marathontraining gelernt, meine Emotionen zu lenken und mental stärker zu werden: Ich weiss besser als früher, wie ich auf Stress und Unwohlsein reagiere, und bin besser in der Lage, meine Schwächen aufzufangen und mich mit meinen eigenen Grenzen auseinanderzusetzen. Am Ende ist es entscheidend, einfach loszulaufen und sich nicht den zahlreichen Ausreden zu ergeben. JUST GO RUNNING. Auch im Business erlebe ich häufig Ausreden. Da sind die Umstände schuld, oder die Mitarbeiter ziehen nicht richtig mit. Ausreden verhindern Entwicklung, verhindern die ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen. Es gibt anstrengende Läufe, nasse, heisse etc., aber keine schlechten Läufe. Es gibt interessierte, faule, lustige, angenehme Mitarbeiter, aber selten schlechte.

Bleib flexibel, teile deine Kraft ein, habe eine Strategie und lerne von anderen ...



Lesen Sie den Beitrag online zu Ende:  
[www.ladiesdrive.tv](http://www.ladiesdrive.tv)



# VERSCHENKEN SIE DRIVE

... ALS GESCHENK FÜR EINE ANDERE LADY  
MIT DRIVE ODER BESCHENKEN SIE SICH  
DOCH EINFACH WIEDER MAL SELBST!



## EIN-JAHRES-ABO

Mit diesem Angebot erhalten Sie vier Ladies Drive-Ausgaben zum Preis von vorübergehend CHF 40.00/EUR 30,00 (statt CHF 60.00/EUR 60,00)

## GESCHENKABO

Verschenken Sie Ladies Drive als Ein- oder Zwei-Jahres-Abo

## ZWEI-JAHRES-ABO

Zwei Jahre Ladies Drive bequem per Post und frei Haus zugestellt. Acht Ausgaben inkl. Porto vorübergehend CHF 80.00/EUR 60,00 (statt CHF 100.00/EUR 100,00)

KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT: [ABO@LADIESDRIVE.TV](mailto:ABO@LADIESDRIVE.TV) ODER  
[WWW.LADIESDRIVE.TV](http://WWW.LADIESDRIVE.TV)