



Olympioniken produziert der Manager Boxclub nicht, es reicht der Stressabbau. Im Bild: Zhang Zhilei (China) vs. Roberto Cammarelle (Italien) in Peking 2008.

Foto: APA



Auf den Spuren von Balboa und Ali

Manager regelmäßig in den Boxring treiben, das will Hannes Woschner ab der kommenden Woche. Beruflicher Stress soll dadurch ab-, das Selbstvertrauen aufgebaut werden – idealerweise, ohne ein blaues Auge davonzutragen.

Bernhard Madlener

Was verbinden Sie mit dem Boxen? Dreckige Hinterhöfe und Straßenjungs, die nach oben wollen? Cassius Clays Verwandlung in Muhammad Ali? Rocky Balboa gegen Ivan Drago, quasi die Austragung des kalten Kriegs im Ring? – Oder doch eher die Bezeichnung einer „Gentleman-Sportart“?

Für Hannes Woschner stellt der Kampf mit den Riesenhandschuhen jedenfalls Letzteres dar: „Nirgends wird man mehr gefordert, nirgends schult man das Selbstbewusstsein so intensiv, und nirgends erkennt man sein wahres Ich so sehr wie im Boxring. Deshalb ist Boxen gerade für Führungskräfte das ideale Training.“

„White Collar Boxing“ nennt sich die Geschäfts-idee, auf deren Basis Woschner am 3. September in Wien-Ottakring den „Manager Boxclub“ eröffnen wird. Das Prinzip sei vor etwa 20 Jahren in den USA aufgetaucht und bezieht seinen Namen von dem weißen Hemdkragen („white collar“) der Büroangestellten.

Woschner selbst studierte Kommunikationswissenschaft, ist seit Jahren als Gesundheits- und Wellness-trainer tätig und habe irgendwann begonnen, „Techniken des Boxens und anderer Kampfsportarten einzubauen“. Die Trainierten waren begeistert und wünschten sich mehr, denn sie wurden durch die Übungen

In die Trainings aufgenommen werden Männer und Frauen ab 25, und genau diese Altersgrenze soll beim Ausräumen von Vorurteilen helfen. Es ginge beim Boxen nicht um jugendlichen Übermut und Prügeleien, so Woschner. Auch würden sich Menschen ab 35 oder 40 unter Gleichaltrigen wohler fühlen, denn „Jugendliche haben eine komplett andere Zielsetzung und auch ein anderes Leistungsprofil“.

Schließlich sei zu verhindern, dass seine Kunden ihren Geschäftspartnern immer wieder Nasenbeinbrüche oder ständig das Auge wechselnde „Veilchen“ erklären müssen. „Dass so was nicht passiert, dafür sorgen unsere gut ausgebildeten Trainer sowie das hochmoderne Equipment.“

Den über das Abreagieren hinausgehenden Nutzen des Boxens für den Beruf bringt Woschner so auf den Punkt: „Schläge sind im Prinzip wie die alltäglichen Probleme. Zweien oder dreien kann ich ausweichen. Wenn es mehr werden, dann brauche ich eine sinnvolle Strategie: Ausweichen und Kontern.“



Hannes Woschner: Boxen als ideales Training für Führungskräfte. Foto: Rosenberger

„ausgeglichener, leistungsfähiger, selbstbewusster“.

Mit Daniel Nader, ehemals fünffacher Bundesvizemeister im Boxen, und Kurt Schindler, früher Vizepräsident des Österreichischen Boxverbandes, hat Woschner zwei Vollprofis mit an Bord. Gemeinsam wollen sie das Brutalo-Image dieses Sports aufpolieren und Führungskräfte zum regelmäßigen Stressabbau bewegen.

DER STANDARD **Webtipp:**
www.managerboxen.at