



# Wirtschafts-Bosse

**STRESS LASS NACH.**  
Ein Steirer hat jetzt in  
Wien den ersten  
Manager-Boxklub  
eröffnet – auch Graz  
könnte bald folgen.

Von Evelyn Peternel  
✉ evelyn.peternel@media21.at

**M**editation, Supervision oder Coaching – die Möglichkeiten für Führungskräfte, Stress abzubauen, sind groß. Jetzt aber

kommt eine weitere hinzu: Kürzlich hat in der Bundeshauptstadt der erste österreichische Manager-Boxklub eröffnet – initiiert von einem gebürtigen Steirer.

## Idee aus den USA

Die Idee dazu ist nicht neu: „Entstanden ist das Ganze in den USA, vor bereits mehr als 20 Jahren“, erklärt **Hannes Woschner**, Gründer des Klubs. „Da gab es tatsächlich einen Fall, bei dem zwei Manager beruflich in Streit gerieten – und diesen dann im Boxing ausgetragen haben“ sagt der Kommuni-

kationswissenschaftler und Gesundheitstrainer. Daraus entwickelt hat sich die Tradition des „White Collar Boxing“ – also Stressabbau per Faustschlag für Führungskräfte.



Hannes Woschner

KK

# kämpfen nun im Boxring

Österreich ist indes aber noch „Entwicklungsland“ in Sachen Manager-Boxen, wie Woschner betont: „Bei uns klingt die Idee noch gänzlich ungewohnt.“ Wohl auch, weil der Gedanke an Brutalität zum Stress- und Aggressionsabbau ein wenig befremdend ist – was Woschner aber sofort relativiert: „Wer eine Assoziation zum Film „Fight Klub“ herstellt, liegt nicht ganz richtig – bei uns geht es nicht um den brutalen Kampf, sondern um den Sport.“ Sämtliche Trainings und Kämpfe werden unter professioneller Aufsicht durchgeführt; das Verletzungsrisiko soll so minimiert werden. „Boxen hat das Hinterhof-Image längst abgelegt.“

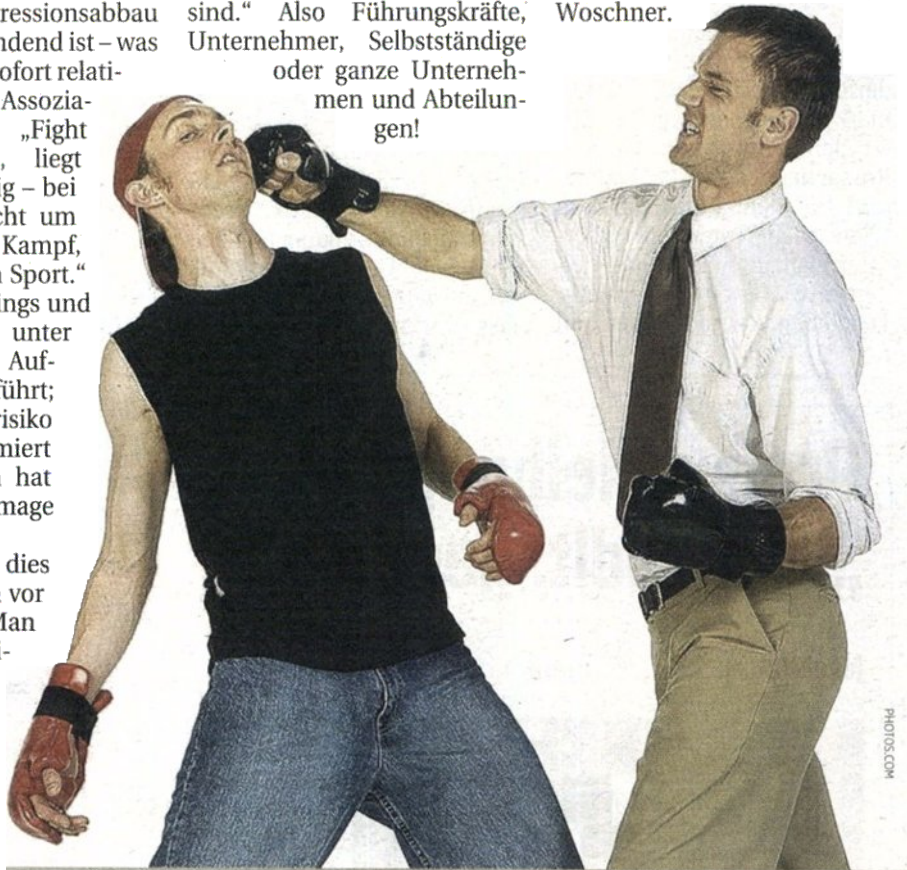
Bringen soll dies den Neo-Boxern vor allem eines: „Man wird mit den eigenen Grenzen konfrontiert und lernt, diese auszuweiten – und auch zu ver-

teidigen“, sagt Woschner.

## Für Frau und Mann

Zielgruppe sind übrigens Frauen wie Männer: „Wir richten uns an alle, die beruflich oder privat ständig Stress ausgesetzt sind.“ Also Führungskräfte, Unternehmer, Selbstständige oder ganze Unternehmen und Abteilungen!

Zudem wird das Angebot – sollte der Erfolg weiterhin anhalten – auch ausgeweitet: „Es ist durchaus vorstellbar, das Ganze auch in Graz anzubieten – anfangs zumindest in Form von Seminaren“, sagt Woschner.



PHOTOS.COM