

# studio!

DAS MAGAZIN FÜR MANAGEMENT & KOMMUNIKATION DER FHWIEN DER WKW 01 | MÄRZ 2020

Skills  
erlernen

Ziele  
erreichen

Coaching-  
Boom!

Immer mehr Menschen suchen in beruflichen, aber auch in privaten Fragen den Rat von Profis. studio! beleuchtet die Branche und bietet Orientierung im Angebots-Dschungel.

## Digital-Mentoring für Chefs

Wie ein Projekt der FHWien der WKW die Generationen ins Gespräch bringt.

## »Ich lerne gerne Neues«

Kaum jemand kennt den Coaching-Komplex besser als Skisprung-Legende Toni Innauer.



# MIT RAT, TAT UND FLIPCHART

Ob BerufseinsteigerIn oder CEO: Coaching boomt. Es scheint Hilfe in allen Lebenslagen zu bieten. studio! gibt Orientierung im Dschungel der Angebote und stellt die Frage: Wann ist Coaching eigentlich erfolgreich?

VON MASCHA K. HORNGACHER

Seit Coaching in aller Munde ist, hat der gute alte Kurs offenbar ausgedient. Selbst IT-Weiterbildungen firmieren heute als Coaching, auch wenn sie sich von ganz normalen Kursen praktisch nicht unterscheiden. Warum, das erklärt Steffi Bärmann, Academic Coordinator Human Resource Development, Training & Coaching an der FHWien der WKW. Sie hat den Fachbereich Coaching an der Fachhochschule mitaufgebaut und weiß, dass vieles als Coaching bezeichnet wird, einfach, weil es interessanter klingt. Doch: »Österreich ist weltweit das einzige Land, das Coaching gewerblich regelt. Man darf also nicht einfach ein Gewerbe als Coach eröffnen.« Wer sich als Coach ausgibt und keiner ist, kann demnach rechtlich belangt werden, warnt Bärmann. Was macht nun Coaching aus?

Den Begriff bringt man nicht zufällig mit SpitzensportlerInnen in Verbindung, also mit Menschen, die

sich im harten Training Techniken unter Anleitung aneignen. Im Umfeld des Wettbewerbs steht ihnen dann ein Coach zur Seite, der sie motiviert und darin unterstützt, sich auf die Situation einzustellen und alle Ressourcen optimal zu nutzen.

#### ExpertInnen für das eigene Leben

Das Coaching, um das es hier geht, wurde aus dem Sportbereich auf das Management übertragen. Im Fokus sind Fragen und Probleme

» COACHING RICHTET SICH AN  
GESUNDE MENSCHEN.« STEFFI BÄRMANN

Wie kommt man ans Ziel, was soll überhaupt angestrebt werden und wo steht man eigentlich gerade? In manchen Lebenslagen dominiert eindeutig die Uneindeutigkeit.

FOTO: GETTY IMAGES

der Arbeitswelt. Dabei durchlaufen Einzelne, eine Gruppe oder ein Team einen zeitlich begrenzten und thematisch definierten Beratungs- und Begleitungsprozess. Die Devise lautet: Der/die KlientIn ist ExpertIn für das eigene Leben und hat das Potenzial, unter Anleitung eigenständig Antworten und Lösungen zu finden.

#### Zielgruppe: gesunde Menschen

Die Einsatzbereiche von Coaching reichen von Karriereberatung bis hin zu akuten persönlichen Krisen in bestimmten Lebenssituationen (Stress,



Steffi Bärmann möchte Menschen unterstützen, ihr Potenzial zu finden.

Burnout oder Mobbing). Bei der Strategieentwicklung, bei organisationskulturellen oder wirtschaftlichen Krisen, Umstrukturierungen oder ähnlichen Fragestellungen, die eine Gruppe betreffen, kann Coaching ebenfalls helfen.

Die im Coachingprozess eingesetzten Methoden und Techniken sind ein Mix aus verschiedenen Bereichen: Der systemische Ansatz bezieht die Wechselwirkungen des Lebensumfeldes mit ein, der humanistische zielt auf eine empathische, wertschätzende Gesprächsführung, das

Durchwachs

Die Bandbreite dessen, was mithilfe von Coaching angestrebt wird, ist ebenso weit gefasst wie die eingesetzten Methoden.

## TIERE – FEUER – EIS

**Es muss nicht immer »nur« ein Gespräch sein: Alternative Angebote im Training- und Coaching-Universum, die zweimal hinschauen lassen.**

Pferd, Hund, Alpaka, Kuh: Klingt nach einer Variante der Bremer Stadtmusikanten, tatsächlich aber geht es um tiergestütztes Coaching. Nach dem Motto »Was lernt der Boss vom Ross?« finden sich unzählige Angebote, bei denen es darum geht, was der Mensch vom Tier lernen kann: Im Hier und Jetzt leben, authentisch sein, nicht werten. Das Tier spiegelt intuitiv Stimmungen und ermöglicht es, die körpersprachliche, emotionale Ebene stärker einzubeziehen. Im Dreieck Tier, Klient, Coach reflektiert Letzterer die Beobachtungen und steuert durch Feedback und Fragen den Prozess.

Fast schon ein »Klassiker« unter den Alternativ-Coachings ist der Lauf über glühende Kohlen. Physikalisch leicht erklärt, ist es schon schwieriger, die Angst vor Brandblasen abzulegen – mit Mentaltraining aber möglich. In einer kontrollierten Situation können eigene Grenzen gesprengt werden. Nach ausführlicher Vorbereitung steht dem Schritt über den heißen Teppich nichts mehr im Weg.

Wer es lieber kalt mag: Wie wäre Plantschen in eisigen Teichen und frostigen Flüssen? Schließlich fördert Schwimmen bei Minusgraden das Immunsystem, erhöht Leistungsfähigkeit und Konzentration. Aber Vorsicht: Eisschwimmen muss trainiert, der Körper mittels Fokus, Atemtechnik und Kältetraining an die Temperatur gewöhnt werden.



Wer eine Tierhaar-Allergie hat, sollte das Coaching unter sechs Augen vermutlich lieber lassen.

Neuro-Linguistische Programmieren (kurz NLP) arbeitet u. a. mit Wahrnehmens- und Kommunikationspräferenzen. Viele Erkenntnisse stammen aus der Psychotherapie, erzählt Steffi Bärmann. Sollten sich viele Menschen tatsächlich nicht besser an einen oder eine PsychotherapeutIn wenden als an einen Coach? Bärmann: »Es gibt

**» DIE EIGENE WIRKUNG KANN MIT EINER VIDEOANALYSE TRAINIERT WERDEN.«** MICHAELA FOISSNER-RIEGLER

Grenzen, an denen nicht mehr weitergearbeitet werden soll. Dann, wenn es um Heilung gehen sollte. Coaching richtet sich an gesunde Menschen.«

#### Von der Theorie in die Praxis und zurück

Bärmann ist selbst Coach. Vor ihrer Anstellung an der FHWien der WKW war sie weltweit beratend unterwegs, auch heute coacht sie noch im Rahmen ihrer Tätigkeit. Ihr Ausbildungsprofil bezeichnet sie als bunt: »Ich wusste zu Beginn nicht, was es am Markt gibt, nur, dass ich Menschen darin unterstützen wollte, ihr Potenzial zu finden.« Mittlerweile hat sie mehrere Ausbildungen in verschiedenen Bereichen absolviert.

Feedback  
en

Potenziale  
erkennen

Neue  
Strategien  
finden

Teams  
stärken

Weiterbildung steht nach wie vor auf ihrer Agenda, denn das ist ein Muss als zertifizierter Coach nach der International Coach Federation (ICF). Dieser Coaching-Verband versucht, mit einer Zertifizierung die Branche zu professionalisieren, Qualitätsstandards und einen Ethik-Code zu etablieren. »Eine Zertifizierung zeigt, welche Kompetenzen und Erfahrungen erworben wurden«, erklärt Bärmann und verweist auf Kernkompetenzen wie Kommunikation, Gestaltung der Coach-Coachee-Beziehung, Prozess- und Ablauforganisation, Selbstreflexion, berufliche Rollen-, Fach- und Feldkompetenz.

#### **DIY: Online-Coaching für die Karriere**

Vom Coach weiter zum Coachee: Gut beraten – vom Berufseinstieg bis zum -ausstieg – ist man auf der Plattform [karriere.at](#). Michaela Foisner-Riegler,

Head of Human Resource bei [karriere.at](#), schätzt Coaching als eine wertvolle Anleitung zum Selbermachen. Daher bildet der [karriere.at](#)-Blog umfassend ab, worauf es in Beruf und Karriere in den unterschiedlichen Stadien ankommt. »Unser Redaktionsteam behandelt Themen, zu denen Menschen Fragen haben, und versorgt sie mit Facts.« Als eine Art Online-Coaching finden BerufseinsteigerInnen in den Blogbeiträgen Tipps – von No-Gos im Lebenslauf bis zum Dresscode beim Job-Interview, wenn einen die sommerlich hohen Temperaturen zum Schwitzen bringen. In Webinaren können User ihre Fragen an ExpertenInnen stellen.

Für AbsolventInnen gibt es an Hochschulen regelmäßig das Angebot eines CV-Checks – auch an der FH Wien der WKW. »Die eigene Wirkung kann mit einer Videoanalyse



Michael Altrichter unterstützt bei der Entwicklung von Geschäftsmodellen.

trainiert werden«, weiß Foisner-Riegler. Nicht vergessen sollte man auch auf die Expertise von FreundInnen und Bekannten, die bereits im Berufsleben stehen. Die Personalistin von [karriere.at](#) rät außerdem, sich nicht von der Technik einschüchtern zu lassen. Künstliche Intelligenz fasse zwar bei Persönlichkeitstests im Recruiting Fuß, deren Urteil werde aber nie ausschlaggebend für eine Anstellung sein, ist Michaela Foisner-Riegler überzeugt.

#### **Coaching für Start-ups**

Einen großen Schritt vom Berufseinstieg entfernt liegt meist die Unternehmensgründung. Business Angel Michael Altrichter, bekannt unter anderem aus der Puls 4-Start-up-Show »2 Minuten 2 Millionen«, berät GründerInnen. Selbst erfolgreicher Gründer, hilft er als Investor Start-ups



Die Beziehung zwischen Coach und Coachee spielt für das Gelingen des Prozesses eine mitentscheidende Rolle.

besseren Umgang mit belastenden Situationen sowie zur Entspannung und Stressreduktion an. Die Methode: konzentrierte Entspannung – eine Art Meditation. »Ich bin hauptberuflich Führungskraft und weiß, wie wichtig zwischenmenschliche Abläufe und Prozesse, aber auch die eigene Kongruenz mit den Tätigkeiten sind. In unserer immer komplexer werdenden und schnelllebigen Welt, wo Erfolg oft in Zahlen und Überstunden gemessen wird, war es für mich wichtig, ein Ventil zu finden, das mir Stress-Resilienz und Entspannung bringt.«

Sein eigener Weg zum Mentaltraining eröffnet heute seinen KlientInnen die Möglichkeit, sich fallen zu lassen und gemeinsam mit ihm an ihren Themen zu arbeiten. »Ich helfe Menschen dabei, den eigenen weisen Berater – die Intuition – kennen zu lernen.«

Für welche Art der Unterstützung man sich auch entscheidet, was zählt, ist der Erfolg. Wie dieser gemessen werden kann, ist eine Frage des Blickwinkels, meint Steffi Bärmann. Das liegt nicht zuletzt auch daran, ob der Coachee sich überhaupt verändern möchte, denn manchen wird das Coaching aufgedrängt, etwa von Vorgesetzten. »Man kann den Erfolg individuell erfassen, mit einer Zufriedenheitsskala oder anhand der Erreichung eines Ziels. Aber auf Basis von Zahlen und Daten den Coaching-Effekt zu messen, sehe ich kritisch«, sagt Bärmann, zu viele Nebeneffekte seien zu berücksichtigen.

Ein Erfolgsrezept kann sein: Freiwilligkeit und eine klare Zieldefinition. Dann wird aus dem Coaching eine berufliche wie persönliche Bereicherung. ■



Philipp Pechhacker möchte Menschen mit ihrer Intuition vertraut machen.

bei der Entwicklung ihres Geschäftsmodells. »Zu Beginn eines Coachings geht es um Logik-Fragen zum Produkt, zum Team oder zur Strategie«, erzählt Altrichter. Erst wenn eine engere Partnerschaft angestrebt wird, müssen Antworten auf Details gefunden werden. In diesem Fall geht die Status-quo-Analyse direkt in die Suche nach Lösungen für zuvor identifizierte Probleme über, wofür bei Bedarf auch externe PartnerInnen hinzugezogen werden.

Beratung solle schon bei der Unternehmensgründung in Anspruch genommen werden, vor allem

Rechtsberatung, meint Altrichter und verweist auf Anwaltskanzleien, die Start-ups Spezialpreise bieten. Außerdem empfiehlt er die Kontaktaufnahme mit dem Verein AustrianStartups, einer unabhängigen, nicht gewinnorientierten Plattform zur Unterstützung von innovativem Unternehmertum in Österreich. Aus seiner eigenen Erfahrung empfiehlt der Impact Investor: »Grundsätzlich kann sich jeder in unterschiedlichen Lebenssituationen coachen lassen – privat wie geschäftlich. Vor allem dann, wenn man selber keinen Ausweg sieht.«

#### Mentale Stärke lässt sich trainieren

Bei GründerInnen ist der Coaching-Auftrag klar umrissen; das muss aber nicht immer so sein. FHWien-Alumnus Philipp Pechhacker ist nebenberuflich als diplomierter Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstrainer tätig. Er bietet Trainings zur Stärkung des Selbstbewusstseins, zum

»ERFOLG WIRD HEUTE OFT IN ZAHLEN UND ÜBERSTUNDEN GEMESSEN.«

PHILIPP PECHHACKER

## »Was mich stört, sind Lippenbekenntnisse«

Markus Scholz leitet den Research Cluster SMEs & Family Businesses der FHWien der WKW. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Frage: Wie kann aus Nachhaltigkeit und unternehmerischer Verantwortung ökonomischer Nutzen entstehen?

*Wie können Unternehmen verantwortungsvoll und nachhaltig arbeiten?*

**Scholz:** Unternehmen sehen den gesellschaftlich geforderten Wandel oft als Problem, da dieser in der Regel mit hohem personellen und materiellen Ressourceneinsatz und die Umsetzung mit ökonomischen Risiken verbunden ist. Was den Unternehmen häufig weniger bewusst ist, sind die bedeutenden Wertschöpfungspotenziale, die sich aus diesen Themen ergeben. Die Europäische Kommission rechnet mit jährlichen Nettoeinsparungen in dreistelliger Milliardenhöhe durch die Umstellung auf ein kreislaufbasiertes Wirtschaftssystem.

*An welchen konkreten Themen arbeiten Sie dabei?*

**Scholz:** Am Research Cluster SMEs & Family Businesses arbeiten wir vor allem zu der Frage, wie Unternehmen sich strategisch derartig platzieren können, dass aus der Adressierung

von Nachhaltigkeits- und Verantwortungsthemen ein unternehmerischer Nutzen entsteht. Wir nennen dieses Arbeitsgebiet Strategic Sustainability Management. Mich interessiert zudem das Thema Unternehmen und Menschenrechte. Unternehmen haben eine besondere Verantwortung, sich nicht zu Komplizen bei Menschenrechtsverletzungen zu machen, wenn sie in bestimmten Regionen der Welt wirtschaftlich aktiv sind. Um dieser Verantwortung nachzukommen, bedarf es besonderer Managementansätze, welche wir derzeit mit internationalen Partnern entwickeln.

*Mit welchen Unternehmen und Organisationen haben Sie bereits zusammengearbeitet?*

**Scholz:** Am Research Cluster SMEs & Family Businesses kooperieren wir mit österreichischen KMU sowie mit international tätigen Unternehmen, etwa mit Blaguss, Berndorf, Manner, Kapsch und Bain & Company. Des

Weiteren wird unsere Expertise von Regierungs- und Nichtregierungsorganisationen nachgefragt, z. B. von der Europäischen Kommission, von österreichischen Ministerien und Transparency International, das sich dem weltweiten Kampf gegen Korruption widmet.

*Stoßen Sie auch auf Widerstände?*

**Scholz:** Was mich stört, sind Lippenbekenntnisse und eine noch weitverbreitete Verantwortungsdiffusion zwischen Politik und Unternehmen. Sowohl Politik als auch Unternehmen müssen verstehen, dass die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts, welche insbesondere im Kontext der digitalen Transformation und zunehmend auch aus der Klimaproblematik entstehen, nur gemeinsam erfolgreich gelöst werden können. Dazu braucht es ein entschlossenes politisches Handeln sowie ein Unternehmertum, das sich seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst ist und sich nicht scheut, neue Wege zu gehen.

*Nehmen Sie bei ethischen Fragen Haltungsunterschiede zwischen den Generationen wahr?*

**Scholz:** Die Managergeneration 40+ ist teilweise noch stark von der Idee geprägt, die einzige Verantwortung von Unternehmen bestünde in der Gewinnmaximierung. Die jüngeren ManagerInnen verstehen, dass unsere bisherige Art und Weise des Wirtschaftens an Grenzen stößt und übernehmen immer häufiger Verantwortung für gesellschaftliche und ökologische Themen – übrigens nicht zuletzt, weil KundInnen, potentielle Arbeitskräfte und eine sich immer besser organisierende Zivilgesellschaft dies verlangen.



Markus Scholz sieht eine besondere Verantwortung von Unternehmen bei Menschenrechtsfragen.



**Michael Heritsch**  
CEO der FHWien  
der WKW

## HILFE VOM PROFI IN (FAST) ALLEN LEBENSLAGEN

Was tun Sie, wenn Sie vor einer wichtigen Entscheidung stehen? FreundInnen um Rat fragen? Pro-und-Contra-Listen schreiben? Auf Ihr Bauchgefühl hören? Oder einen Profi konsultieren? Letzteres wird immer beliebter: Coaching ist ein boomendes Geschäft, wenn auch ein zunehmend unübersichtliches. Grund genug für studio!, eine ganze Ausgabe der Frage zu widmen: Von wem lassen wir uns beraten – und warum?

Es beginnt mit Fragen der Ausbildung: Coach darf sich im Grunde jeder und jede nennen. Entsprechend schwierig ist es für Interessierte, das richtige Angebot zu finden. An der FHWien der WKW werden die Grundlagen des systemischen Coachings übrigens im Master-Studiengang Organisations- & Personalentwicklung unterrichtet; wissenschaftlich fundiert, aber dafür ohne Alpakas und Feuerläufe, denn auch die finden sich mitunter im weiten Feld der Beratung (S. 2 – 7).

Apropos weites Feld: Kaum ein Aspekt des Lebens kommt heute anscheinend ohne professionelle BegleiterInnen aus. So hat sich ein studio!-Autor einer Trainingsstunde mit einem Profi unterzogen – und gelernt, wie komplex vermeintlich simple Bewegungen sein können, wenn man sie unter den gestrengen Augen der Trainerin ausführt (S. 24 – 26). Ähnlich herausfordernd ist es, mittels Sprechtraining vom Schwaben zum Österreicher zu werden – in phonetischer Hinsicht jedenfalls (S. 13 – 15).

Abschließend darf ich Ihnen noch unser großes Interview ans Herz legen (S. 16 – 19): Toni Innauer ist Schisprung-Legende, Trainer, Philosoph, Autor und Keynote-Speaker in Personalunion. Er erinnert an die Verantwortung, die jene, die sich coachen lassen, trotz aller Unterstützung für ihr Leben übernehmen müssen: »Wenn man eine Gewohnheit wirklich verändern möchte, ist das ein langwieriger Lernprozess, der mit Scheitern, Geduld und Ausdauer verbunden ist.«

Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele gute Entscheidungen treffen – wie auch immer Sie zu diesen gelangen!

**Ihr Michael Heritsch**

# Open House:



Must see



Maybe



Für weitere Infos:  
[www.fh-wien.ac.at](http://www.fh-wien.ac.at)

20. März 2020  
10-19 Uhr

**Währinger Gürtel 97, 1180 Wien**

- Campusführungen
- Probeaufnahmetest
- Infoveranstaltungen
- Schnuppervorlesungen

**DIE PRAXIS  
STUDIERN.**

Fachhochschule für  
Management & Kommunikation



# WIDER DIE STEHSATZ-EPIDEMIE

Warum reden PolitikerInnen so oft, ohne etwas zu sagen? Und wie lässt sich das aufbrechen? Ein Medientrainer und renommierte JournalistInnen ergründen die inflationäre Verbreitung von hohlen Phrasen.

VON ASTRID KASPAREK

**W**ahlen, Koalitionsverhandlungen, Antrittsinterviews von Neo-MinisterInnen: Hinter uns liegen Blütemonate der PolitikerInnen-Phrasen. Von »Wir wollen die Zukunft gemeinsam gestalten« über »Wir sind ein tragfähiges Bündnis eingegangen, zum Wohle des Landes« bis zur »Koalition, die das Beste aus beiden Welten vereint«. Wie entstehen diese rhetorischen Meisterwerke der Nichtaussage?

studio! hat einen gefragt, der es wissen muss: den systemischen Medientrainer, Verhaltensforscher und Evolutionsbiologen Gregor Fauma. »Ich kenne keinen einzigen Medientrainer, der seinen Kunden empfiehlt, möglichst nichts zu sagen oder der mit ihnen bloß hohle Phrasen einübt«, sagt er. »Ich lehre, umgangssprachlich und klar zu artikulieren und nicht zu kaschieren. Jeder Politiker und jede Politikerin möchte gut ankommen, möchte großzügig sein und sich Applaus abholen.«

Gleichzeitig erlebt Fauma das Polit-Tagesgeschäft als »nicht sehr trainingsfreundlich«. Strategische Entscheidungen in der Partei oder in den Kabinetten der Ministerien, die



Medientrainer Gregor Fauma ist ein Freund klarer Aussagen.

Zwänge einer Koalitionsregierung, zeitliche Abläufe, die es einzuhalten gilt – das alles verhindert oft klare Aussagen. Sehr zum Frust der Wählerschaft.

Klartext reden, die Wahrheit sagen, Selbstkritik, kontroverse Haltungen zulassen – Publikum und JournalistInnen vermissen eine aufrichtige, klare politische Sprache. Denn nicht zuletzt schadet die unpräzise Ausdrucksweise oft dem Image des Berufsstands PolitikerIn. InterviewerInnen, die keine oder nur ausweichende Antworten auf ihre Fragen bekommen, greifen notgedrungen auf angriffige, provozierende Fragetechniken sowie Suggestivfragen zurück und machen Methoden und Techniken der Sprech- und Medientrainings für das nichtssagende, ausweichende Polit-Sprachverhalten verantwortlich.

**» DIE WAHRHEIT IST ZUMUTBAR. WER FEHLER UND SCHWÄCHEN EINGESTEHT, IST GLAUBWÜRDIGER. «** GREGOR FAUMA

## Mut zu mehr Ehrlichkeit

Der systemische Medientrainer Gregor Fauma sieht im Mut zu mehr Ehrlichkeit, Prägnanz und Authentizität in der politischen Kommunikation einen wichtigen Schritt, um das Image der Politik zu verbessern und die Verdrossenheit des Wahlvolkes zu lindern. »Die Wahrheit ist zumutbar. Wer Fehler und Schwächen eingesteht, ist glaubwürdiger.« Als jüngstes Best-Practice-Beispiel führt Fauma die Aussage der neuen Justizministerin Alma Zadić an, die für das Teilen eines Fotos eines Burschenschafters auf Facebook medienrechtlich in erster Instanz wegen übler Nachrede verurteilt wurde: »Sie hat erklärt, warum sie das Foto in den Sozialen Medien geteilt hat, gab aber gleichzeitig zu, dass sie es heute nicht mehr tun würde. Trotz Eingeständnis eines Fehlers bleibt ihre Botschaft dieselbe: keine Toleranz für Neonazis, Faschisten und Rassisten.«

studio! hat auch renommierte JournalistInnen nach ihren Erfahrungen mit Nicht-Aussagen befragt. Matthias Westhoff aus der ZIB-Innenpolitik, ein Alumnus der FHWien der WKW, erinnert sich an ein Interview mit



Rohrer: Früher »waren PolitikerInnen von ihren Parteien nicht so gestreamlined.«

## ANNELIESE ROHRER

Kolumnistin und Kommentatorin, lange Jahre Lektorin an der FHWien der WKW

» In der Zeit vor der Stehsatz-Epidemie hat man mit Hartnäckigkeit noch Klarheit erreicht. Man merkte schnell, ob jemand konkret antworten wird oder auch bei noch so vielen Nachfragen nicht will. Das bedeutete: entweder dranbleiben oder akzeptieren, dass keine Antwort kommt. Generell war es leichter. PolitikerInnen waren von ihren Parteien nicht so gestreamlined. Gespräche, in denen Interviewte einfach überhaupt nicht auf die gestellten Fragen eingegangen sind kamen nicht vor. Man sollte den Abdruck oder die Ausstrahlung von nichtssagenden Interviews verweigern. Ich habe einmal ein Gespräch mit einem Ministerpräsidenten eines Nachbarlandes nach 15 Minuten abgebrochen – mit dem Effekt, dass er danach informative Antworten lieferte. Solange PolitikerInnen mit nichtssagenden Stehsätzen in den Medien durchkommen, wird sich an ihrer Praxis nichts ändern.

## FRITZ DITTLBACHER

ORF-Innenpolitik, Lektor an der FHWien der WKW



» Die wichtigsten Anforderungen an ein gelungenes Interview sind Fachkenntnis und gute Vorbereitung. Man muss die politischen Debatten der letzten Zeit und die heiklen Punkte kennen. Dann gilt es, die richtige Mischung aus offenen und geschlossenen Fragen anzuwenden. Es kann helfen, die erste Frage sehr offen zu stellen, damit das Gegenüber sein Wording abspulen kann. Dann kann man richtig mit dem Interview beginnen. Außerdem gilt es, die Grundsatzentscheidung zu treffen: Will ich selbst bei diesem Interview als der unfassbar G'scheite, Coole, Kecke rüberkommen – oder bin ich auch an Antworten interessiert? Wir kennen genügend KollegInnen der ersten Kategorie, aber ich bin ein Freund von Informationsgewinn.

dem heutigen Bundespräsidenten Alexander Van der Bellen zu einem Zeitpunkt, als seine Kandidatur noch offen war. Westhoff fragte Van der Bellen: »Haben Sie sich persönlich schon entschieden und es nur der Öffentlichkeit noch nicht mitgeteilt?« Van der Bellen: »Es sind schon noch ein paar Sachen zu klären, bevor ich mich endgültig entscheide.« Westhoff: »Zum Beispiel?« Antwort Van der Bellen: »Wenn ich es denn machen würde – wenn und würde –, also wenn ich das denn machte, dann mit Siegeswillen, nicht als Zählkandidat, das ist schon klar.« Ein einfaches »Nein« oder »Ja« hätte die Aufmerksamkeit und Geduld des TV-Publikums nur halb so lange strapaziert.

Das Learning, das Fauma seinen KlientInnen zu vermitteln versucht, ist: »Wir Menschen haben ein evolutionär notwendiges Gespür dafür, wenn jemand etwas verbergen will. Ausweichen klappt in der Regel nicht. JournalistInnen bohren dann nach und haken sich fest. Wenn du sagst, was Sache ist, nimmst du ihnen die Waffe aus der Hand.« Fauma kritisiert aber gleichzeitig hartnäckiges Nachfragen der JournalistInnen



## MATTHIAS WESTHOFF

ORF-Innenpolitikjournalist und Alumnus der FHWien der WKW

» Je konkreter die Fragen, desto eher bekommt man konkrete Antworten und kann bei unkonkreten gezielt nachfragen. Und natürlich: überraschende Zugänge für Fragen wählen. Denn die 08/15-Fragen haben jede Politikerin und jeder Politiker schon zigfach gehört und beantwortet. Man greift dabei leichter auf vorbereitete Botschaften zurück. Die Interviews für ZIB-Beiträge sind nicht live. Natürlich wissen auch PolitikerInnen, dass in der Regel ein oder zwei Ausschnitte à 15 Sekunden für einen Beitrag gebraucht werden – das verleitet dazu, Botschaften einfach zu wiederholen.

## visionen

bei Themen, wo es noch nichts oder nichts mehr zu holen gibt. »Das ist nicht okay und reine Zeitvergeudung – auch für die ZuseherInnen. Unter den JournalistInnen hat sich eine Art Wettkampf der Eitelkeiten etabliert. Als journalistischer Erfolg zählt, den Politiker »aufzumachen«. Am wichtigsten scheint zu sein, wer sich im Gespräch durchsetzt.«

Daher lautet Faumas Fazit: »Die Politik bildet die Heterogenität der Bevölkerung ab. Das sollte sich auch in einer Vielfalt an Sprach- und Kommunikationsformen abbilden und nicht in einer sterilen, nichtssagenden Kunstsprache, die bloß dazu dient, möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.« Dazu braucht es laut Fauma eine Veränderung in Haltung und



Verhalten der ProtagonistInnen –  
»allem voran mehr Mut zu ehrlichen Auseinandersetzungen und Respekt vor Widersprüchen«. ■

Wenn es in einem Interview nur darum geht, wer sich durchsetzt, hält sich der Gewinn für das Publikum in Grenzen.



### »Ich bin phonetisch staatenlos«

Der gebürtige Schwabe und FHWien-Alumnus Jens Lang arbeitet seit zehn Jahren als Wissenschaftsredakteur beim ORF. Trotz Sprechtrainings verrät die Sprachfärbung nach wie vor seine Herkunft. Im Gespräch mit studio! erzählt er, wie er seinen »Sprachfehler« bekämpft.

*Wie haben Sie als Deutscher eine Sprechfreigabe im ORF bekommen?*

**Lang:** Im ORF ist es ja erwünscht, die österreichischen sprachlichen Merkmale in Betonung und Aussprache sowie bei den Redewendungen zu pflegen. Deutsches Deutsch ist daher ein No-Go im ORF, es ist in Österreich ja generell verpönt, weil es arrogant wirkt. Am Anfang war ich verzweifelt über meinen »Sprachfehler« und wollte ihn so schnell wie möglich wegtrainieren. Ich hatte dann eine hervorragende Trainerin.

*Was genau haben Sie beim Training gelernt?*

**Lang:** Besonders problematisch ist der Buchstabe N. Er wird in

Österreich mit der Zunge vorne an den Schneidezähnen ausgesprochen. Die Deutschen haben beim N die Zunge weiter hinten. Auch das SCH ist eine Herausforderung, denn wir Schwaben haben die Zunge dabei sehr weit hinten. Daran erkennt man die Herkunft sofort. Und dann muss man die Verschleifungen der Endungen üben, zum Beispiel »habm« statt »haben«.

*Fühlen Sie sich nach der Sprechfreigabe mehr als Österreicher?*

**Lang:** Wenn ich im Ausland bin, dann sage ich, dass ich Österreicher bin – das ist einfacher so, weil ich ja in Österreich lebe. Mein Umfeld in Österreich sagt aber: Jens, du klingst immer noch wie ein Deutscher. Wenn

ich verkühlt oder schlecht drauf bin, dann hört man es mir stärker an – dann gibt's auch Beschwerden nach dem Motto: »Muss das sein, dass im ORF ein Piefke auf Sendung geht.« Also ich bin eigentlich phonetisch staatenlos. Aber ich übe weiter. Meine Trainerin hat mir vor Kurzem gesagt, dass sich bei mir jetzt verstärkt wienerische Begriffe einschleichen und die Aussprache nicht mehr so sauber ist. Das fasse ich als großes Lob auf. Sie wird mir weiterhin die Wadln vierechten.

**Hinweis:** Das Sprechtraining des ORF orientiert sich am »Österreichischen Aussprachewörterbuch«, herausgegeben von Rudolf Muhr, erschienen im Peter-Lang-Verlag.

# DIE GENERATION-Z- VERSTEHERINNEN

Zwischen den Generationen hat sich so etwas wie eine digitale Sprachlosigkeit ausgebreitet. Diese zu überwinden, ist das Ziel des Projekts »Reverse Digital Mentoring«, bei dem Führungskräfte durch Jugendliche Einblicke in deren Lebenswelt sowie digitale Nachhilfe bekommen.

VON BETTINA FERNSEBNER-KOKERT

Die Zwillinge Lena und Lisa sind auf Tiktok bereits alte Hasen und richtig große Stars. Mehr als 32 Millionen Menschen folgen den 17-jährigen Stuttgarterinnen auf der sozialen Plattform und liken ihre 15 Sekunden langen synchronen Tanz- und Musik-Clips. Um ihren Erfolg zu vermarkten, sind die beiden wieder auf Instagram gewechselt, wo sie über ihr eigenes Fashion-Label Pullover, Badeschlappen und Geldbörsen verkaufen. War früher YouTube der Inkubator für Influencer, ist es heute die chinesische App Tiktok.

Obwohl: Evelyne, Ursula und ihre Influencer-KollegInnen sind nach wie vor auf YouTube sehr gefragt. Bald werden sie die 500.000-Follower-Hürde überspringen mit ihren Gaming-Videos, in denen sie von »Fortnite« über »Minecraft« bis zu »Grand Theft Auto V« sämtliche bekannten Computerspiele testen und live kommentieren. In vielen Fällen klingt das dann so: »Wat is'n das jetzt?« Manchmal werden die Berlinerinnen sogar auf der Straße erkannt und um ein Selfie gebeten. Evelyne ist 87 Jahre alt, Ursula 80

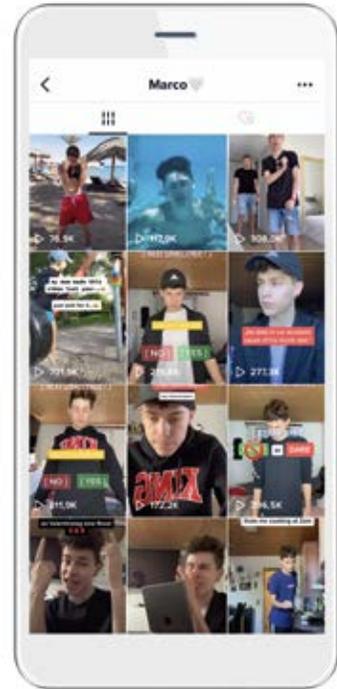
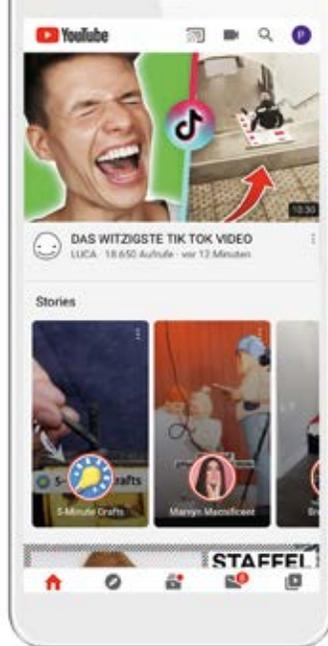
– das jüngste Mitglied von »Senioren zocken« ist 72, das älteste flotte 90. Mehr als 120 Videos gibt es auf ihrem YouTube-Kanal bereits, in denen man den 80-plus-Gamerinnen beim Computerspielen zusehen kann.

Beide Beispiele sind Ausnahmereisenercheinungen für die jeweilige Generation: Die wenigsten Jugendlichen

werden erfolgreiche Influencer, die aus ihrer Social-Media-Präsenz ein Geschäftsmodell entwickeln können. Und der Großteil der älteren Generation hat auch weiterhin keinerlei bis wenig Bezug zu den neuesten Entwicklungen in Sozialen Netzwerken und der digitalen Welt. Ansätze, ein Bewusstsein für diesen

Die Mediennutzung junger Menschen bleibt älteren Semestern immer öfter rätselhaft. Die kommunikativen Welten driften auseinander.





Wo die Jugendlichen zu finden sind? Snapchat, YouTube, Instagram oder Tiktok sind gute Tipps. Facebook dagegen ist eher passé.

»generation gap« zu schaffen und ihn zu überbrücken, gibt es. So veranstaltete etwa die Bundesjugendvertretung im Februar 2020 gemeinsam mit dem Österreichischen Seniorenrat das erste »Generationenparlament«, um zu diskutieren, welche Herausforderungen und Bedürfnisse es im Bereich Medienkompetenz für unterschiedliche Altersgruppen gibt.

**Wenn Unternehmen den Anschluss verlieren**  
Diese Kluft hat nicht nur gesellschaftliche, sondern auch wirtschaftliche Auswirkungen – nämlich dann, wenn jene, die über Werbe-Etats und Marketing-Maßnahmen von Unternehmen entscheiden, keinen Anschluss an die Lebenswelten ihrer künftigen



Sebastian Eschenbach bringt die Generationen ins Gespräch.

MitarbeiterInnen und KundInnen mehr haben. Viele der über 50-Jährigen im Management finden Social Media zwar nice to have, ob sie ihre jungen Zielgruppen mit Facebook-Postings überhaupt erreichen, können sie jedoch nicht genau sagen.

Um die Jugendlichen und die Älteren wieder ins Gespräch zu bringen, hat Sebastian Eschenbach, Head of Department of Digital Economy an der FHWien der WKW, das Projekt »Reverse Digital Mentoring« initiiert. Ins Gespräch bringen ist hier wörtlich zu verstehen, im Sinne von Sichzusammensetzen und Miteinandersprechen – ganz analog also. Im digitalen Raum würde man an dieser Stelle jetzt wohl das Zwinker-Emoji und den Hashtag #redenistso90er anfügen.

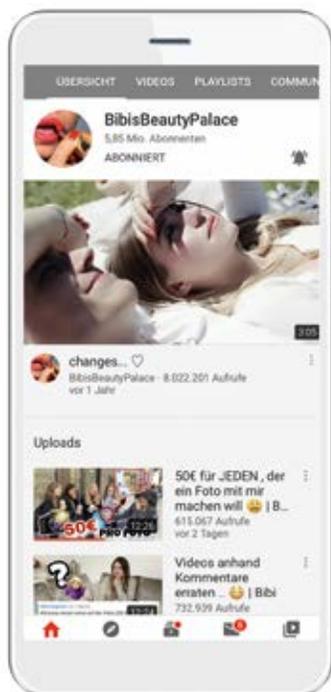
»Führungskräfte, die die nächste Generation verstehen wollen, müssen mit ihr persönlich ins Gespräch kommen, um sich über Erfahrungen, Einstellungen und Werte auszutauschen und diese mit den eigenen vergleichen zu können«, betont Eschenbach. Mit der Initiative »Reverse Digital Mentoring« bietet er in Kooperation mit der Rheinischen Fachhochschule

Köln Führungskräften die Chance zu solchen Gesprächen auf Augenhöhe, indem er sie mit SchülerInnen der HAK Plus an der Vienna Business School Schönborngasse zusammenbringt.

Sebastian Eschenbach: »Es geht bei diesen Treffen nicht darum, IT-Wissen zu vermitteln, sondern um Einblicke in die Lebenswelten der Jugendlichen. Diese Generation ist mit digitalen Tools ganz selbstverständlich aufgewachsen und bringt Erfahrungen mit, über die heute 40-Jährige nicht verfügen.« Das stelle unser bisheriges System auf den Kopf, in dem stets die ältere Generation der nachfolgenden erklärt hat, wie die Welt funktioniert. Die FHWien der WKW übernimmt dabei die wissenschaftliche Begleitung und die Funktion des Mittlers, denn eine gesunde Distanz zwischen den Teilnehmenden ist eine wichtige Voraussetzung. »Natürlich könnte man als Manager versuchen, von den eigenen Kindern oder von einem Lehrling im Unternehmen Einblicke in deren Lebensrealität zu erhalten – bloß: Das funktioniert nicht so gut«, weiß Eschenbach aus Erfahrung.

## » ES GEHT UM EINBLICKE IN DIE LEBENSWELTEN DER JUGENDLICHEN. «

SEBASTIAN ESCHENBACH



### Via Instagram zum Job

Die jungen MentorInnen hatten als Vorbereitung die Aufgabe, über das Unternehmen ihres Gesprächspartners zu recherchieren. »Würden Sie auf Instagram Informationen über eine Firma suchen?«, fragt Sebastian Eschenbach von der FHWien der WKW. Nun, die 18-jährigen HAK-SchülerInnen machen das ganz selbstverständlich. Sie organisieren sich auf der sozialen Plattform, die viele lediglich mit bunten Bildern und kurzen Videos verbinden, ihren nächsten Ferrialjob oder verschaffen sich einen Überblick über Firmen, die für das kommende Praktikum in Frage kommen. Mit teuren Fernseh-Werbespots erreicht man sie gar nicht mehr. Auf die Firmen-Homepage zu schauen, ist für sie irrelevant. Dort sei alles doch nur geschönt dargestellt, während auf Instagram auch bewertet werde, lautet die Begründung. Sie kommunizieren aktuell lieber auf Snapchat als auf WhatsApp, weil sie die Flüchtigkeit der Bilder und Videos, die nur für eine bestimmte Zeit zu sehen sind, schätzen.

Ganz schön was zu knabbern also für die aktuelle Generation der obersten Führungskräfte. »Wir sind eh auf Facebook«, reicht längst nicht mehr. Auf dieser Plattform sind die Jungen nämlich häufig erst gar nicht mehr aktiv (siehe Interview). Im Fall einiger Digital-MentorInnen haben es deren Eltern zunächst nicht erlaubt, weil ihre Kinder damals noch zu klein waren. Später haben diese Facebook gleich zugunsten von Instagram und Snapchat ausgelassen.

Mit den Digital Natives hält auch eine neue Arbeitsplatzkultur in den Unternehmen Einzug. Sie wollen mehr Mitsprache- und Gestaltungsmöglichkeiten, eine ausgewogenere Work-Life-Balance als ihre Eltern und haben im digitalen Bereich Expertise, über die die Älteren nicht verfügen. »Wenn man heute junge Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ins Unternehmen holt, dann haben diese ein anderes Selbstverständnis als vor 20 Jahren«, weiß Doris Palz, die Geschäftsführerin von Great Place to Work. Sie berät Unternehmen dabei, wie sie vertrauensbasierte, kooperative Arbeitsplatzkulturen aufbauen können. »Die jungen Menschen nehmen sich heute eher als ExpertInnen wahr, was sie in manchen Bereichen ja tatsächlich sind, auch wenn sie nicht über dieselbe Erfahrung verfügen wie Ältere«, so Palz. Wichtig sei, dass es in einem Unternehmen Raum für Begegnungen zwischen den Generationen gebe. »Altersgemischte Teams sind zwar nicht immer einfach zu leiten, sie sind aber häufig die effektivsten und erzielen den größten Output.«

Die rasanten digitalen Entwicklungen relativieren jedoch auch die Frage, wer eigentlich zu den Älteren gehört. Als Sebastian Eschenbach seinen Studierenden an der Fachhochschule, die meist Anfang bis Mitte 20 sind, von der Initiative »Reverse Digital Monitoring« berichtete, meinten viele: »Das wollen wir auch.« Zunächst, so Eschenbach, habe er gedacht, dass seine Studierenden ebenfalls MentorInnen werden wollen. »Doch dann ist mir klargeworden, dass sie sich selbst von den Jüngeren beraten lassen wollen.« ■



»Facebook ist für mich nicht existent«

Julia Kicking (18) ist eine der MentorInnen, die Führungskräften vermitteln, wo und wie man ihre Generation digital erreichen kann. Die HAK-Schülerin und ihr Freundeskreis nutzen die Sozialen Medien nicht nur selbstverständlicher, sondern auch anders als ihre Eltern.

*Welche Sozialen Medien nutzen Sie persönlich?*

**Kicking:** Ich nutze vor allem Instagram und Snapchat, auf Twitter schaue ich vielleicht einmal im Monat. Ansonsten bin ich auf WhatsApp, um mir zum Beispiel mit meinen Eltern etwas auszumachen. Facebook ist für mich gar nicht existent, ich habe es nie gebraucht und wüsste nicht einmal, wie es funktioniert. Meine Generation findet man auf Instagram. Wir nutzen es bei Projekten in der Schule und ich habe schon drei Praktika bei Unternehmen gemacht, denen ich zuvor bereits auf Instagram gefolgt bin.

*Hat sich ihr Umgang mit Sozialen Medien im Lauf der Zeit verändert?*

**Kicking:** Ich bin vorsichtiger geworden und achte mehr darauf, wer mir folgt. Früher war mir das egal. Mittlerweile sind meine Accounts und auch die vieler meiner Freunde privat.

*Was hat Sie an den Mentoring-Gesprächen mit den Führungskräften am meisten überrascht?*

**Kicking:** Dass sie wirklich sehr interessiert daran waren, unsere Generation zu verstehen, und auch darauf eingegangen sind, was wir von einem Arbeitgeber erwarten.

*Wie sehen diese Erwartungen aus?*

**Kicking:** Ich denke, die meisten aus meiner Generation wollen eine gute Balance und nicht die Arbeit mit nach Hause nehmen, wir wollen Familie und Beruf gut vereinbaren können. Wir brauchen wahrscheinlich genaue Vorgaben, aber bei der Umsetzung der Arbeit freie Hand und die Möglichkeit, mitzuzuscheiden.

# »DIE MENSCHHEIT ÜBERHOLT SICH SELBST«

Skisprung-Olympiasieger, ÖSV-Sportdirektor, Philosoph, Trainer und Vortragender – kaum jemand hat den österreichischen Spitzensport so geprägt wie Toni Innauer. Im studio!-Gespräch erzählt der Wahltiroler, warum Skispringer besonders feinfühlig sind, was einen guten Coach ausmacht und warum das Studium sein Leben gerettet hat.

VON KRISTINA SCHUBERT-ZSILAVECZ

*Fangen wir mit den Begrifflichkeiten an: Welchen Unterschied gibt es eigentlich zwischen einem Coach und einem Trainer?*

**Innauer:** Im Sport sind die beiden Begriffe synonym. Man unterscheidet aber innerhalb der Gruppe beispielsweise zwischen Mentalcoach, Therapeut und Wirtschaftcoach. Leider gibt's eine unsaubere Trennung zwischen diplomierten und selbst ernannten Therapeuten. Als Sportdirektor war es mir wichtig, die Qualität von Ausbildungen beurteilen zu können.

dessen, was man als Sportpsychologe zu beurteilen vermag, also ob noch leistungsmäßig optimiert werden kann oder ob es Traumata gibt, die ein normaler Coach nicht bewältigen kann.

*Zum Bild, das viele von SpitzensportlerInnen haben, gehört, dass ihr Leben von Trainern, Ärzten, Physiotherapeuten, Pressesprechern etc. bestimmt ist. Wie fremd- bzw. selbstbestimmt lebten und leben Spitzensportler einst und heute?*

**Innauer:** Die Anzahl an Betreuern ist deutlich größer geworden. Früher war der Cheftrainer zugleich Kraft- und Techniktrainer, Leistungsdiagnostiker, Ernährungsberater und Mentalcoach in Personalunion. Ich bin noch in den Genuss dieser Multirolle gekommen, fühlte mich überfordert und habe gemerkt, dass wir mehr Leute brauchen. Auch für Medien und Sponsoren braucht man mittlerweile Spezialisten.

*Und was bedeutet das für die SportlerInnen?*

**Innauer:** Jetzt kann man sagen, der ist fremdbestimmt, aber im Grunde genommen läuft's ein bisschen anders. Die Spezialisten scannen und horchen hinein, der Leistungssportler ist da in

einer sehr privilegierten Situation. Es wird ihm schon was vorgegeben, aber immer angepasst an den Zustand, der vorher erhoben wurde.

*Muss man als Skispringer besonders mutig sein?*

**Innauer:** Interessanterweise sind die sehr guten Skispringer oft die besonnenen, bedachten Typen. Nicht nur die Mutigen setzen sich durch, sondern vor allem die Lernfähigen, die hohes Geschick haben und wahrnehmungsfähig sind für die Kräfte außerhalb des eigenen Körpers. Das Sensorium für Geschwindigkeit, Rhythmus, Luft und Gleichgewicht spielt eine große Rolle.

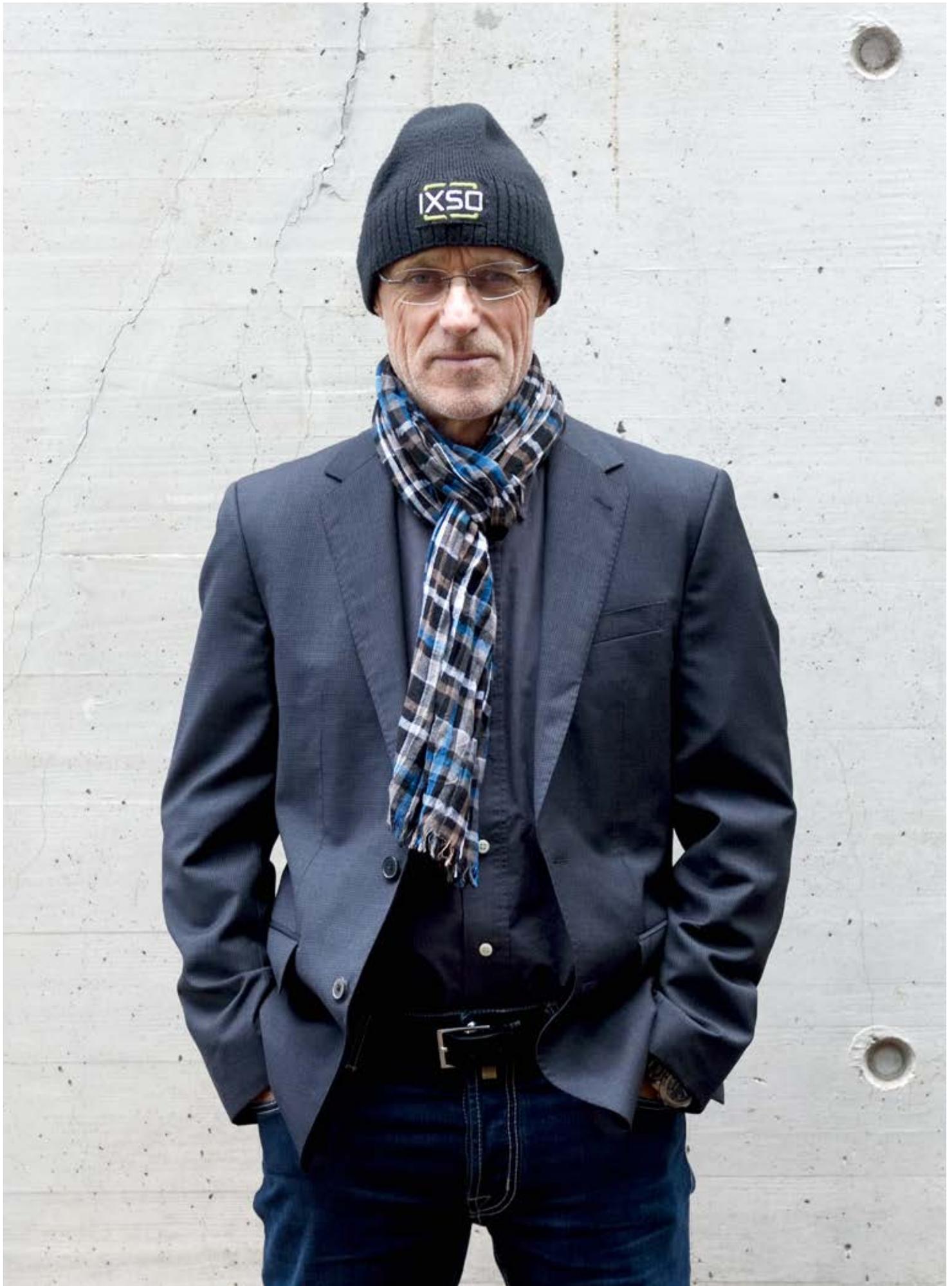
*Was macht die Faszination dieser Sportart aus?*

**Innauer:** Die Faszination liegt darin, dass man etwas tut, was eigentlich unbeschreiblich ist: Ein Mensch mit nur zwei Latten an den Beinen und ohne zusätzlichen Antrieb kann fliegen. Wenn so ein Sprung glückt und alle Kräfte harmonisch zusammenarbeiten, ist das unvergleichlich. Natürlich geht es im Spitzensport um Leistung, aber die Sportart an sich ist ein riesengroßes Abenteuer.

## » SKISPRINGER BRAUCHEN EIN SENSORIUM FÜR DIE KRÄFTE AUSSERHALB DES EIGENEN KÖRPERS. «

*Also bestimmte Richtlinien festzulegen, wer Coaching-Aufgaben übernehmen darf?*

**Innauer:** Ja, wobei wir erst Ende der 90er-Jahre begonnen haben, das systematisch zu organisieren. Unabhängig von der individuellen Ausbildung gibt's große Unterschiede, was die Qualifikation betrifft. Es gibt Grenzen





*Was können »normale« Menschen von Spitzensportlern lernen? Warum sind gerade ehemalige Sportler als Keynote Speaker so beliebt?*

**Innauer:** Das ist der Effekt der Authentizität, jemanden vor sich zu haben, der es auf seine Art geschafft hat, die Ziele zu erreichen, die man selber verfolgt. Es gibt ja viele, die über alles Mögliche geseit reden. Aber zu hören, wie jemand mit Arbeit, Strategie und Einsatz seinen Weg gemacht hat und mit Erfolg und Niederlagen umgegangen ist, ist was ganz anderes und kann Leute inspirieren.

*Wie war der Wechsel vom Spitzensport zum »normalen« Leben für Sie damals?*

**Innauer:** Das war die große Umstellung für mich, die ich nicht geschafft hätte, wenn da nicht sechs Jahre Studium dazwischen gewesen wären. Als Sportler hat man eine gewisse Prägung, die Dinge zu verstehen und mit anderen Menschen umzugehen. Ich habe erst im Laufe der Zeit ein gutes Maß an Einfühlungsvermögen entwickelt. Diese Ausbildung im sachlichen und methodischen Sich-Annähern an praktische Fragestellungen war enorm wichtig.

*Welche Eigenschaften braucht ein guter Coach?*

**Innauer:** Logischerweise Fachkompetenz. Hinzu kommen Sozialkompetenz, Empathie, aber auch Methodenvielfalt, didaktisches Wissen und Teamfähigkeit. Im Gesundheitsbereich ist es so, dass man oft sagt: »Wenn du mit mir arbeiten willst, vergiss alle anderen«, während unsere Coaches kooperieren müssen – der Physiotherapeut muss wissen, was der Sportpsychologe macht und umgekehrt.

## » DIE UMSTELLUNG VOM SPITZENSPORT ZUM »NORMALEN« LEBEN HÄTTE ICH OHNE DAS STUDIUM NICHT GESCHAFFT. «

*Die Bezeichnung Coach wird mittlerweile inflationär verwendet, es gibt für alle Lebensbereiche Coaches – ob Sport, Beruf, Partnerschaft oder Haushalt. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?*

**Innauer:** Coach ist keine geschützte Berufsbezeichnung und das hat zur Folge, dass von großartigen Leuten bis

hin zu Scharlatanen alles vorkommen kann. In Zeiten, in denen die Darstellung einer Sache wichtiger ist als die Substanz, ist die Versuchung groß, dass sogar Leute, die selbst mit ihrem Leben überhaupt nicht klarkommen, als Coaches auftreten.

*Verlernen wir als Gesellschaft, selbständig zu leben?*

**Innauer:** Die gesamte Gesellschaftsstruktur ändert sich gerade, Familienbande lösen sich auf, kommunale Zusammenhänge und Subkulturen werden abgebaut. Früher hat man innerhalb dieser Strukturen Wissen weitergegeben, heute holt man sich Hilfe von außen, aus dem Netz. Bei der Auswahl ist Urteilsvermögen gefragt, Bildung und Lebenserfahrung sind dabei eine gute Ausrüstung.

*Der Trend zum Coaching ist ja auch Teil unserer Leistungsgesellschaft – alles wird optimiert, muss perfekt sein. Wie beurteilen Sie diesen Zusammenhang?*

**Innauer:** Innerhalb von zehn Jahren ändert sich so viel, dass die ältere Generation bei manchen Themen keine Hilfe mehr ist. Die Menschheit überholt sich selbst. Coaching ist auch ein

Beim Fliegenfischen, so wie hier mit Freund und Skiflug-Legende Walter Steiner, tankt Toni Innauer Kraft. Seit vielen Jahren ist der ehemalige Spitzensportler auch gefragter Vortragender.

Geschäft mit der eigenen Unsicherheit geworden. Es geht tief in Politik und Wirtschaft hinein, wo Menschen große Verantwortung tragen, sehr schnell in Jobs kommen und dort den Eindruck von Souveränität vermitteln müssen, obwohl sie diese Eigenschaft eigentlich nicht haben. Um die eigene Verantwortung abzufedern, holen sie Coaches.

*Stichwort »Selbstcoaching«: Was braucht es aus Ihrer Sicht, um sich selbst ein guter Coach zu sein?*

**Innauer:** Viele Leute erwarten sich von einem Coach einen speziellen Trick oder Kniff, mit dem das Problem im Handumdrehen gelöst ist. Aber wenn man eine Gewohnheit wirklich verändern möchte, ist das ein langwieriger Lernprozess, der mit Scheitern, Geduld und Ausdauer verbunden ist.

*Wie wichtig sind Misserfolge und wie kann man aus ihnen lernen?*

**Innauer:** Die kleinen Misserfolge finden ständig statt, wenn ich etwas einübe, das noch zu schwer für mich ist. Wenn man Ziele erreichen will, ist eine gewisse Frustrationstoleranz

wichtig. Bis Gehirn und Körper eine Bewegung, eine Tätigkeit perfektioniert haben, ist man unbeholfen und das muss man aushalten.

*Was macht mentale Stärke aus bzw. wie trainiert man sie?*

**Innauer:** Zweifellos gibt es genetische Faktoren, aber das Umfeld, die Familie sind mindestens genauso wichtig. Konzentrationsfähigkeit und Frustrationstoleranz sind vielleicht angelegt, aber man kann sie auch trainieren und verbessern, so wie die Ausdauer. Wesentlich für Spitzensportler ist der Aspekt der Inhibition, also die Fähigkeit, Störfaktoren gedanklich nicht an sich heranzulassen.

*Was tun Sie selbst für sich, um physisch und psychisch gesund zu bleiben?*

**Innauer:** Ich lerne gerne Neues, ich lese viel, betreibe Sportarten wie Golf, Langlaufen und Radfahren, besuche gelegentlich ein Fitnessstudio und erlebe als Fliegenfischer die Natur intensiv. Unsere Ernährung ist vollwertig und biologisch und ich pflege meinen gesunden Schlaf.

*Die meisten von uns verbringen zu viel Zeit sitzend vor dem Smartphone und bewegen sich immer weniger – manche Forscher warnen sogar davor, dass wir zunehmend das Gehen als elementare Bewegungsform verlieren. Was sagen Sie dazu?*

**Innauer:** Ich beobachte, dass Bewegung als ganz normal mitgeliefertes Potenzial sich langsam zurückentwickelt. Zukünftig wird man motorische Fähigkeiten und Körpergefühl wie Mathematik und Schreiben als Kulturtechnik vermitteln müssen. Die Wirtschaft suggeriert einem, dass man mit dieser App oder jenem Tool an Lebensqualität gewinnt, in Wirklichkeit raubt vieles davon die Voraussetzung für die Entfaltung unseres genetischen Programmes. Der Körper hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie unser Gehirn funktioniert. Wir sind Körper! ■

## SKISPRINGER UND SPORTEXPORTE

Anton »Toni« Innauer (\* 1. April 1958 in Bezaun, Vorarlberg) holte als Skispringer Olympiagold (1980 in Lake Placid, USA) und stellte zweimal den Weltrekord im Skifliegen auf. Nach seinem verletzungsbedingten Karriereende 1980 studierte Innauer Lehramt Psychologie/Philosophie und Sport und begann journalistisch und im Sportmanagement zu arbeiten. Danach war er jahrelang als Trainer und Rennsportdirektor für den ÖSV tätig. Seit 9 Jahren leitet Innauer die Sportagentur Innauer+(f)acts, ist Vortragender, ZDF-Experte und Autor.

Derzeit arbeitet Toni Innauer in Kooperation mit dem Sportwissenschaftler Patrick Koller an einem Buch über ein spezielles Bewegungsprogramm mit ausgewählten »Animal Movements«. Die über Jahre entwickelte Serie kann ohne Geräte im Studio oder jedem Hotelzimmer durchgeführt werden. Der Arbeitstitel lautet: »Die zwölf Tiroler«. Das Buch wird im September 2020 erscheinen.

[www.toni-innauer.at](http://www.toni-innauer.at)  
[www.innauerfacts.at](http://www.innauerfacts.at)

Toni Innauer, Olympiasieger und Weltmeister, war Teil des österreichischen Skisprungwunderteams der 1970er-Jahre.



Für Studierende, denen die Worte fehlen, gibt es an der FHWien der WKW eine spezielle Form des Coachings: Im Schreibzentrum bekommt man keine Ratschläge, sondern Beratung auf Augenhöhe.

VON MICHAEL ROBAUSCH



# »DIE LUST AM SCHREIBEN

Schreiben ist so ein komplexer Vorgang. Es ist noch nicht ganz geklärt, wie es wirklich funktioniert«, sagt Katrin Miglar. Sie lächelt dabei, obwohl diese Diagnose ihren Job wohl kaum leichter macht. Miglar und ihre Kollegin Silke Schwaiger arbeiten gemeinsam am Schreibzentrum der FHWien der WKW. Die beiden

sind Anlaufstelle für Studierende, die sich in ihrem Schreibprozess mit Schwierigkeiten konfrontiert sehen.

Das sind nicht wenige. Über mangelnde Auslastung können sich Miglar und Schwaiger jedenfalls nicht beklagen – kein Wunder, ist doch die Bachelorarbeit für viele Studierende die erste wissenschaftliche Arbeit überhaupt. »Wir sehen unsere Aufgabe darin, sie beim Verfassen zu begleiten und zu unterstützen«, sagt Silke Schwaiger. Die Methode dabei: individuelle Vieraugengespräche, die auch einmal bis zu einer Stunde dauern können.

## Patentrezepte gibt es nicht

Um die Schreibkompetenz stärken zu können, müssen die KlientInnen dort abgeholt werden, wo sie gerade stehen. Eine Grundhaltung, die im Schreibzentrum kultiviert wird, ist daher die Beratung auf Augenhöhe. Patentrezepte? Fehlanzeige. Es geht darum, das Handwerkszeug zu vermitteln, mit dessen Hilfe die Studierenden in die Lage versetzt werden, autonom an

ihren Texten weiterzuarbeiten. Katrin Miglar: »Wir würden niemals sagen: ›Schreib das doch so.‹ Uns geht es nicht darum, Ratschläge zu geben. Vielmehr versuchen wir, unsere Klientinnen und Klienten zu aktivieren.« Auf der Basis ihrer eigenen Ressourcen und Ideen wird dann weitergearbeitet. »Unser Anspruch im Schreibzentrum«, bringt es Silke Schwaiger auf den Punkt, »sind bessere Schreiberinnen und Schreiber – nicht nur bessere Texte.«

Die Anliegen der Studierenden sind sehr unterschiedlich, je nachdem, an welchem Punkt im Schreibprozess sie sich gerade befinden. Manchen geht es darum, Forschungsfragen einzugrenzen. Andere wünschen sich Feedback, um einen bereits geschriebenen Text noch weiter verbessern zu können. Und wieder andere leiden tatsächlich unter einer Schreibblockade.

Die Hinderungsgründe für einen flüssigen Schreibprozess sind vielfältig. Miglar: »Jeder erlebt das anders, schließlich haben wir alle unterschiedliche Schreib-Biografien.« Als

## DAS SCHREIBZENTRUM DER FHWIEN DER WKW

In den USA blicken Schreibzentren – als Lehr- und Lernplattformen – auf eine lange Tradition zurück. Ganz anders in Europa. Das Schreibzentrum der FHWien der WKW war das erste Schreibzentrum an einer österreichischen Fachhochschule und gilt seit der Gründung 2012 als »Leuchtturmprojekt«. Es ist ein von der Stadt Wien (MA 23 – Wirtschaft, Arbeit und Statistik) gefördertes Projekt und bietet neben Schreibberatungen auch Workshops rund um das wissenschaftliche Schreiben an.



Individuelle  
Vieraugengespräche sind  
das Mittel der Wahl im  
Schreibzentrum der FHWien  
der WKW (links im Bild:  
Silke Schwaiger).

# BEFEUERN«

Klassiker, so die Expertin, gelte aber der Perfektionismus – der mit (zu) hohen Ansprüchen einhergeht. Oder die Schreib-Erfahrungen aus der Schule, wo vieles fehlerzentriert ist. Die Folge: Ängste vor der Blamage. Um Blockaden zu lösen, werden Schreibtechniken eingesetzt, die helfen können, besser in den Schreibfluss zu kommen. Es wird in der Schreibberatung also auch tatsächlich geschrieben. Manchmal wirkt aber allein das Sprechen über das eigene Schreiben bereits entlastend.

»WENN ICH ALLES AUF EINMAL ANGEHE,  
SCHMEISSE ICH NACH EINER VIERTELSTUNDE  
ALLES HIN UND PUTZE MEIN BAD.« KATRIN MIGLAR

## Eins nach dem anderen

Schreiben ist ein Prozess. Und der umfasst ein ganzes Bündel kognitiver Herausforderungen. Es ist ratsam, dieses ein bisschen auseinanderzudröseln. Katrin Miglar vom Schreibzentrum der FHWien der WKW:

»Wenn ich alles auf einmal will, schmeiße ich nach einer Viertelstunde alles hin und putze mein Bad.« Geht man hingegen Schritt für Schritt vor, werden die Aufgaben handhabbar. Silke Schwaiger: »Wir vereinbaren kleine, erreichbare Ziele. Das führt zu Erfolgserlebnissen und motiviert zum Weitermachen. Motivation ist notwendig, um über längere Zeit am Texten dranzubleiben.« Denn beim wissenschaftlichen Schreiben kommt man langsamer voran als bei anderen Textaufgaben. Das macht SchreibanfängerInnen oft zu schaffen.

Miglar weist darauf hin, dass Fähigkeiten, die im Zuge des Schreibens im Studium erworben werden, später im Berufsleben mit Gewinn eingebracht werden können. Recherchieren, einen Text aufbereiten, verständlich und informativ schreiben – das bleibt nützlich. Gerade, weil in vielen Professionen schriftlich kommuniziert wird, Schreiben also einen Erfolgsfaktor darstellt. Auch Sekundärtugenden werden geschärft: Informationen nachprüfen, kritisch bleiben.

Ein ganz wichtiges Anliegen sei es ihnen, so Katrin Miglar und Silke Schwaiger unisono, die Lust am akademischen Schreiben zu befeuern, die Freude daran weiterzugeben. Denn es ist eine Praxis, aus der man etwas mitnehmen kann – trotz oder sogar wegen der Reibungsverluste, die es natürlich gibt. Sich Schwierigkeiten stellen und diese dann überwinden, daran wächst man. Und das ist etwas Schönes und Bestärkendes. Verschriftlichtes hat außerdem eine größere Halbwertszeit. Wir merken uns Inhalte nachhaltiger, wenn wir sie in eigene Worte kleiden: Prüfungswissen schwindet, die großen Schreibebeiten aber bleiben. ■

# WAS MACHT EIGENTLICH ...?

Die Karrieren von Absolventinnen und Absolventen der FHWien der WKW sind vielfältig. Manche verlaufen geradlinig, manche jedoch nehmen überraschende Wendungen – so wie bei Eva Fischer und Alexander Hysek.

VON JAKOB MEINEL



Eva Fischer: »Beim Studium habe ich gelernt, diszipliniert zu arbeiten. Das hilft mir in meiner Tätigkeit enorm.«

## EINE DIAGNOSE ALS GLÜCKLICHE WENDUNG

» Eva Fischer hatte nicht immer ein klares Karriereziel. Bis sie sich plötzlich intensiv mit dem Thema Ernährung beschäftigen musste, als bei ihr im Alter von 21 Jahren Zöliakie diagnostiziert wurde, eine Glutenunverträglichkeit. »Heute bin ich dankbar dafür«, sagt die junge Unternehmerin. »Ohne diese Diagnose wäre ich nicht zu meinem jetzigen Job als Food-Fotografin, -Bloggerin und Herausgeberin von Kochbüchern gekommen. Und ich liebe diesen Job.«

Nach der Diagnose musste Eva Fischer beginnen, die Inhaltsangaben auf Lebensmittelverpackungen sehr genau zu lesen. Dabei fiel ihr auf, wie viele Zusatzstoffe in den Produkten zu finden sind. Sie entwickelte ein Interesse am Kochen, denn: »Ich war gezwungen, jeden Tag frisch zu kochen und mich verstärkt mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen.« Nach dem Bachelor-Studiengang Tourismus-Management an der FHWien



Alexander Hysek erfüllt seine Arbeit: »Jeden Tag aufs Neue.«

## VON DER STAATSOPER IN DEN HUNDESALON

» Der berufliche Werdegang von Alexander Hysek verlief erst einmal ganz geradlinig. Mitte der 1990er-Jahre, als das Fachhochschulwesen in Österreich noch in den Kinderschuhen steckte, wechselte er vom Wirtschaftsstudium an der Universität in den Diplom-Studiengang Tourismus-Management der FHWien der WKW. Ausschlaggebend dafür war die hohe Praxisrelevanz. Es folgten Stationen im Büro des Opernballs sowie bei zwei großen Hotels. Elf Jahre hat Alexander Hysek insgesamt in der Hotel- und Tourismusbranche gearbeitet.

Doch dann kam es zu einem Bruch in seiner beruflichen Entwicklung: »Ich habe mir gedacht, ich will eigentlich lieber mein eigener Chef sein.« Hysek entdeckte einen Kurs des WIFI und ließ sich zum Hundestylisten ausbilden, schließlich faszinierten ihn Hunde schon seit langer Zeit. Seit er ein Kind war, hatten ihn Hunde begleitet. Also gründete Alexander Hysek sein eigenes Unternehmen: The Dog Care Company.

Und auch wenn das Tourismusmanagement-Studium auf den ersten Blick recht wenig mit dem Alltag eines Hundestylisten zu tun hat, so kam ihm seine umfassende Ausbildung an der FHWien der WKW doch zugute, meint Alexander Hysek. »Als Selbstständiger ist man für jeden Handgriff zuständig. Genau das wollte ich aber auch sein. Es ist ein angenehmes und befreiendes Gefühl, wenn man weiß, dass man für seine Fehler ebenso selbst verantwortlich ist wie für seine Erfolge.«

Die Entscheidung zur beruflichen Veränderung hat Alexander Hysek, der selbst drei Hunde besitzt, nie bereut. »Ich genieße es sehr, jeden Tag Kontakt zu Hunden zu haben und zu sehen, wie gut es ihnen geht, nachdem sie bei uns waren. Und auch der Besitzer freut sich, wenn sein Hund gepflegt ist. Das ist wirklich schön, jeden Tag aufs Neue.«

der WKW machte Eva Fischer ihren Master in Gesundheitsmanagement. In ihrem ersten Job bei der Firma KochAbo entwickelte sie Rezepte und schrieb über Lebensmittel, dafür ließ sie sich zum Ernährungscoach ausbilden. Der Foodblog begann ursprünglich als Freizeitbeschäftigung.

In ihrem Blog [www.foodtastic.at](http://www.foodtastic.at) geht es hauptsächlich um glutenfreie und gesunde Ernährung. Foodtastic wurde im Laufe der Zeit immer erfolgreicher, Eva Fischer heimste dafür Auszeichnungen im Rahmen des AMA Food Blog Awards sowie beim Food Blog Award Deutschland ein. Sie hat sich außerdem auf das Fotografieren von Essen spezialisiert und veröffentlicht Kochbücher, die sich dem von ihr entwickelten »Life-Changing-Food-Prinzip« widmen. Es geht dabei darum, den eigenen Körper als höchstes Gut anzusehen und Gesundheit sowie mehr Energie durch die Ernährung zu erreichen.

Ihren Job übt Eva Fischer sehr gerne aus, selbst wenn sie »die klassischen Vor- und Nachteile der Selbstständigkeit« spürt. Dazu zählen der Druck, der sie arbeiten lässt, selbst wenn sie krank ist, und der Zwang, sich zusätzliche Qualifikationen wie die Buchhaltung aneignen zu müssen. Andererseits kann sie sich ihre Zeit frei einteilen und arbeitet in einem Bereich, der ihr sehr viel Spaß macht. »Beim Studium an der Fachhochschule habe ich gelernt, diszipliniert zu arbeiten. Das hilft mir in meiner Tätigkeit enorm.«

# UND DANN NOCH DER GORILLA

Ich mache meine erste Erfahrung mit einer Personal Trainerin, werde von meiner Rückenmuskulatur enttäuscht und bekomme eine Ahnung von der Komplexität vermeintlich simpler Bewegungen.

SELBSTVERSUCH: MICHAEL ROBAUSCH



**Z**wiebelschneiden also. Ich liege auf dem Bauch. Unter mir die Fischgräten eines Parkettbodens. Ich hebe den Oberkörper an, strecke die Arme durch und schicke Handkantenschläge senkrecht durch die Luft. Gleichzeitig soll mein Torso samt Anhängseln von rechts nach links pendeln. Und wieder zurück. »Wie ein Scheibenwischer«, sagt Kawina.

Kawina Eath, 40, ist Strength Coach und Personal Trainerin. Ich absolviere in ihrem Studio eine Probeeinheit, es ist mein erster Kontakt zum Coaching-Universum im Fitnessbereich. Nicht nur deshalb bin ich

die Ausnahme. Denn Kawina bietet Krafttraining für Frauen an. Und zwar eines der ernsthaften Sorte, in die Tat umgesetzt vorwiegend an der Langhantel.

## Annäherungen

Erst vor wenigen Minuten habe ich einen düsteren Torgang durchtastet, der hinter einem herrschaftlichen Portal gähnt. Dahinter ein trister Hof. Läuten an einer unscheinbaren Klingel, es geht hinunter in die Katakomben des Altbaus. Dort befinden sich die Räumlichkeiten von Lieblingsübung. Kawinas Reich – der Name tut sein Möglichstes, um die Rutsche in Richtung Motivation zu legen – beginnt mit einem schmalen Garderobenschlauch, der sich zu einem geräumigen Trainingsbereich weitet: weiß getünchte Ziegelwände, keine Fenster, ein Sammelsurium an Gerätschaften. Es ist eine geschäftsmäßige, aber durchaus einladende Umgebung. Alles andere als schick, was im generell ziemlich schicken Siebenstern-Grätzl des 7. Wiener

Gemeindebezirks durchaus nicht die Regel ist. Trotzdem merke ich, wie im Angesicht des Unbekannten eine gewisse Anspannung von mir Besitz ergreift.

Der Torso ziert sich. Er bewegt sich mitnichten großzügig über die imaginierte Frontscheibe, eher schon gleicht mein Gependel der Form eines Tortenstücks. Und zwar einem, welches Küchenmeister Schmalhans persönlich aus dem Backwerk gesäbelt hat. »Da sieht man, wie schwach deine Rückenmuskeln trainiert sind«, kommentiert Kawina trocken. Ich ahne: Wer sich in die Obhut eines Strength Coaches begibt, muss mit ungeschminkten Wahrheiten leben lernen. Wo es um das Pumpen von Eisen geht, eine prinzipiell spröde Disziplin von Blut und Schweiß, steht eben auch rhetorisch Schonung nicht auf der Tagesordnung. Es geht schließlich nicht um Verhätschelung in Wohlfühllosen. Sondern um Fortschritt. Und der hört in diesem Fall auf den Namen Aktivitätshypertrophie: Muskelwachstum aufgrund eines

» KRAFTTRAINING IST AUCH FÜR FRAUEN DER EFFEKTIVSTE WEG, UM DEN KÖRPER ZU STÄRKEN. « KAWINA EATH



Dank des Trainings in einer Kleingruppe kommt der Anfänger in den Genuss beinahe ungeteilter Aufmerksamkeit des Coaches. Das ist auch notwendig.



Belastungsstimulus. Das klingt nach Arbeit – und genau das ist es auch. Der Job eines Coaches, der es ernst meint, ist es, seine KlientInnen auf diesem Weg weiterzubringen. Kawina meint es ernst. Ihr Motto »Hart aber herzlich« kommt nicht von ungefähr.

Zurück am Boden. Ich fühle Ernüchterung in mir aufsteigen. Und Empörung. Denn ich halte mich für sportlich und ordentlich in Form. Immerhin bewege ich mich regelmäßig, halbwegs ambitioniert, auch leidlich vielfältig: Mountainbiking, Yoga, Fußball. Seit Jahren übe ich bei Kieser. Und nun das. Dabei befinde ich mich erst in der Aufwärmphase, Unterabteilung Aktivierung der Rumpfmuskulatur. Meine

Mit-Trainierenden, acht an der Zahl, haben diese bereits routiniert hinter sich gebracht und sind in Richtung der Hanteln ausgeschwärmt. Dort beginnen die Frauen ihr Programm. Fokussiert. Unaufgeregt. Am Werk sind keine Körper am genetischen Limit, eher Menschen wie du und ich – von ganz unterschiedlicher Statur zwar, allerdings fitter und stärker als der Durchschnitt. Von Selbstoptimierungswahn keine Spur, es geht schlicht und ergreifend um Sport. Kawina lobt und leitet an, ihr Tonfall ist ruhig, aber bestimmt. Er signalisiert Kompetenz, die auch formal reichlich vorhanden ist: Diplome in Personal- und Health-Training, Wirbelsäulentraining und Functional-Strength-Coaching

kann sie ebenso vorweisen wie einen Abschluss in Marketing und Business Management.

### Ein kleiner Sieg

Es wird ernst. Bevor es an die Hantel geht, habe ich einen Beweglichkeitstest zu bestehen. Hierzu bekomme ich einen längeren Stab in die Hand gedrückt, den ich fest packen, mit gestreckten Armen über den Kopf zu führen und dort zu halten habe. Aber nicht irgendwie. Kawina schärft mir ein, die Handgelenke fest zu machen, justiert die Position meiner Ellbogen. Nun gilt es, in nämllicher Position so tief wie möglich in die Knie zu gehen. Ich komme gut hinunter. Kawina scheint angetan. »Wie alt bist



du?« Die Antwort kommt flüsternd. Schließlich liegt ein runder Geburtstag, der es in sich hat, erst kurze Zeit zurück. »Nicht schlecht«, meint Kawina. »Bei Männern in deinem Alter schaut das meistens anders aus.« Und sie vollführt zur Illustration die groteske Bewegung einer eingerosteten Marionette auf Speed. Es ist ein kleiner Sieg.

Der Bewegungsablauf wird mehrfach durchgegangen. Vermeintliche Kleinigkeiten sind entscheidend: Beine hüftbreit, Füße in bestimmtem Winkel nach außen positionieren, Knie ebenfalls leicht nach außen rotieren, Fersen beim Aufstehen in den Boden pressen, Schulterblätter zueinander ziehen, Kopf in der Abwärtsbewegung organisch mitgehen lassen, das Genick nicht überstrecken, generell auf die Körperspannung achten. Ich lerne: Auch simple Bewegungen sind komplex, sobald man sie bewusst ausführt. Unspektakuläre körperliche Abläufe werden geadelt, indem sie (im Idealfall) mit der Exaktheit eines Uhrwerks wiederholt werden. Immer

und immer wieder. Man könnte geradezu von einer Ästhetik der Präzision sprechen. Genau deshalb ist eine Trainerin unerlässlich. Nur sie kann sicherstellen, dass Übungen korrekt ausgeführt werden. Gerade Frischlinge sind ohne aufmerksame Betreuung auf verlorenem Posten. Krafttraining mit schweren Gewichten ist intensiv, effektiv – und nicht ungefährlich. Wird unsauber gearbeitet, endet das in der Regel böse.

#### Donald Duck vor Augen

Ich bin nun bereit für die Langhantel, ein unhandliches, Respekt einflößendes Ding mit gehöriger Hebelwirkung, das pfleglich behandelt werden will. Zunächst soll die Stange allein reichen. Ich habe es, je nach Zählweise, also mit null oder 20 Kilo zu tun – so viel macht das Eigengewicht des Teils aus. Plötzlich steht mir eine Anekdote aus dem Leben Donald Ducks vor Augen: Einmal hatte der Enterich denselben Entschluss wie jetzt ich gefasst, doch scheitert er bei der Trainings-Premiere an sämtlichen



Vor dem Ernstfall Langhantel wird ein Trockentraining mit Stab angesetzt. Es geht darum, sich dem angestrebten Bewegungsablauf so präzise wie möglich anzunähern.

Anfängergewichten. Schließlich erbarmt sich einer der Muskelberge und überreicht dem hoffnungslosen Fall zwei Golfbälle, die mit einem Zahnstocher verbunden sind. Die Schande! Zum Glück bleibt keine Zeit für weitere Reminiszenzen. Unter den wachsamen Augen Kawinas gehe ich zu den nun schon bekannten Kniebeugen über. Es läuft nicht schlecht, auch nachdem Zehn-Kilo-Gewichte auf die Hantel gepackt werden, die nun auch aussieht wie eine. Genugtuung stellt sich ein.

Weiter geht's. Beim Rudern kann ich den breitbeinigen Stand übernehmen. Kawina zeigt vor, wie ich meinen Oberkörper in einer bestimmten Neigung nach vorne beuge; wie ich die Vorwärtskrümmung der Wirbelsäule betone und dem Hintern Höhenluft gewähre: »Wir sagen auch Gorilla dazu!« Mir wird eingetrichtert, die Hantel nahe am Oberschenkel nach oben zu führen. Sobald ich in die erwünschte Haltung eingewiesen bin, ziehe ich Arme und Gewicht Richtung Rippenbogen nach oben, führe dann beides wieder nach unten zurück. Das ist sogar bei niedriger Gewichtslast fordernd. Nach einer kurzen Serie spüre ich ein Ziehen im unteren Rücken, meiner alten Achillesferse. Zum Bankdrücken kommt es nicht mehr. Ehe ich mich's versehe, sind 60 Minuten um. Die Session ist beendet. Ich kann damit leben. Doch ich würde gerne wiederkommen. Wie wär's mit einer Ausnahmegenehmigung für einen auf den Geschmack gekommenen Mann? ■



Kawina Eath (40) ist Mutter von drei Kindern, Strength Coach und Gründerin des Studios Lieblingsübung.

# DIGITALE COACHES

Coaching muss nicht immer bedeuten, einer Person aus Fleisch und Blut gegenüberzusitzen – im digitalen Zeitalter passiert Beratung zunehmend online, über Apps, Wearables oder in Blogs. studio! zeigt eine Auswahl.

VON KRISTINA SCHUBERT-ZSILAVECZ



## SPORT-COACH

Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Zeit und Geschwindigkeit beim Sport, Schrittzahl – das alles und oft noch viel mehr messen und analysieren Smartwatches. Die persönlichen Rund-um-die-Uhr-Coaches liegen voll im Trend, und zwar nicht nur bei den Millennials, sondern zunehmend auch bei älteren Personen. Bereits ein Fünftel der ÖsterreicherInnen setzt auf die smarten Armbanduhren. Inwieweit sie tatsächlich für das sportliche Training genutzt werden oder einfach nur das Handgelenk zieren, ist nicht bekannt.

## FINANZ-COACH

Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen: Das ist das erklärte Ziel von Madame Moneypenny aka Natascha Wegelin, die in ihrem Blog, in Online-Seminaren und Podcasts über Themen wie Geldanlage, Spartipps, Gehaltsverhandlungen und Vermögensaufbau spricht. Haushaltsbücher, Finanzplanner, Investmentvorschläge und vieles mehr sollen Frauen jeden Alters die Angst vor dem Thema Finanzen nehmen und sie ermutigen, ihre Geldangelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen.



## PSYCHO-COACH

Psychologische Beratung online? Was auf den ersten Blick abschrecken mag, hat durchaus Vorteile: zeitliche und räumliche Flexibilität, niedrigere Hemmschwelle, geringere Wartezeiten. Ob Beziehungsstress, Jobängste oder Selbstwertprobleme: Via Textchat oder Audio- und Videotelefonie kann man bei Instahelp auf einen Pool an PsychologInnen zugreifen und sich seine Probleme von der Seele reden bzw. schreiben. Der Bedarf ist da: Allein in Europa sind 120 Millionen Menschen von seelischen Problemen betroffen.

## ERNÄHRUNGS-COACH

Wer seine Ernährung im Blick behalten, Gewicht verlieren oder Muskeln aufbauen möchte, kann auf eine Vielzahl an Apps zurückgreifen. Yazio beispielsweise analysiert das eigene Essverhalten, macht genaue Angaben zur Menge an zugeführten Kalorien und Nährstoffen und bietet Rezepte und Ernährungspläne. Einziges Kriterium: eine wahrheitsgetreue Dateneingabe.





## FHWIEN DER WKW TO HOST AUSTRIAN LANGUAGE INSTRUCTORS' CONFERENCE

The 10<sup>th</sup> Austrian UAS Language Instructors' Conference will take place on the campus of FHWien der WKW from May 15 to May 16, 2020. The Competence Center for Business English (CCBE) is excited to bring together an English language teaching community committed to research-driven educational practice in an English for Specific Purposes (ESP) teaching and learning environment.

In addition to talks, workshops and poster presentations on a wide range of topics, CCBE is delighted to welcome keynote speakers Ute Smit, Professor of Linguistics at University of Vienna and teacher trainer and author Evan Frenedo, who will address the need to re-align English language teaching practice with the 21<sup>st</sup> century challenges of the global workplace.

In line with the conference theme »Beyond the Traditional Classroom: Teaching and Learning in ESP Higher Education«, we cordially invite teachers, academic coordinators, materials developers and students to join us for an enriching event with new ideas, new insights and new connections.

For further information on the conference, please go to [is.gd/uaslic2020](http://is.gd/uaslic2020) or contact [ccbe@fh-wien.ac.at](mailto:ccbe@fh-wien.ac.at).

## SO ABONNIEREN SIE STUDIO!

Wussten Sie, dass Sie studio!, das Magazin der FHWien der WKW, kostenlos abonnieren können?

Einfach ein Mail an [studio@fh-wien.ac.at](mailto:studio@fh-wien.ac.at) senden und Sie erhalten Ihr persönliches Exemplar bequem nach Hause geschickt.



2019 stand Austria-Kapitän Alexander Grünwald den TeilnehmerInnen des Sportjournalismus-Workshops in der Generali Arena als Interview-Partner zur Verfügung.

## SPORTJOURNALISMUS-WORKSHOP IN ZWEITER RUNDE

Auch im Sommer 2020 dreht sich an der FHWien der WKW unter dem Motto »Tore, Meter und Sekunden« wieder alles um den Traumberuf SportreporterIn.

Aufgrund des großen Interesses an der ersten Ausgabe im Vorjahr erhalten TeilnehmerInnen im Rahmen des Workshops »Sportjournalismus« nun bereits zum zweiten Mal umfassende Einblicke in die Materie und erwerben Know-how mit Hands-on-Mentalität.

### Dynamisches Umfeld

Ziel des Workshops ist es, grundlegende journalistische Fähigkeiten für die Arbeit in einer Sportredaktion zu vermitteln und diese praktisch anzuwenden und zu verfeinern. Der theoretische Rahmen bietet einen Überblick über die aktuellen Herausforderungen im dynamischen Arbeitsumfeld der Sportberichterstattung sowie über wirtschaftliche und rechtliche Rahmenbedingungen.

Die langjährige Erfahrung der FHWien der WKW in der Journalismus-Ausbildung sowie die gebündelte Kompetenz unserer Gastvortragenden aus der Praxis sorgen während des fünftägigen Lehrgangs für eine fundierte professionelle Unterstützung und garantieren ein optimales Lernumfeld.

In zwei unterschiedlichen Kursen (TV/Video bzw. Print/Online) geben

Profis ihr Wissen an die TeilnehmerInnen weiter: Vom fundierten Sportkommentar über den passenden Aufsager und den Außendreh bis zum perfekten Sporttext ist hier alles dabei, um einen Einblick in die vielfältige Welt des Sportjournalismus zu gewinnen.

### Tipps und Tricks der Profis

Eine Reihe erfahrener SportjournalistInnen, darunter Volker Piesczek, Mark-Michael Nanseck und Alina Zellhofer, Sportjournalistin des Jahres 2018 und FHWien der WKW-Absolventin, bringen ihre Erfahrungen ein und vermitteln einen Eindruck aus ihrem Arbeitsalltag in der Redaktion oder vor Ort. Auch Tipps und Tricks der Profis werden nicht zu kurz kommen. Davon können auch bereits arrivierte JournalistInnen profitieren.

Der Workshop »Sportjournalismus« findet in Kleingruppen vom 6. bis 11. Juli 2020 in den Räumlichkeiten der FHWien der WKW statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter: [www.fh-wien.ac.at](http://www.fh-wien.ac.at)

## FACHTAGUNG ZU DIGITAL STORYTELLING

Am 15. Mai 2020 findet im Rahmen der Jahrestagung der European Journalism Training Association (EJTA) an der FHWien der WKW eine Konferenz zum Thema «Digital Storytelling» statt.

Die Fachtagung #ejta2020 setzt sich mit neuen digitalen Formen journalistischer Erzählformate auseinander. Dabei soll das Thema sowohl aus Sicht der Ausbildung als auch der journalistischen Praxis beleuchtet werden.

Ziel ist die Vernetzung von Lehrenden und PraktikerInnen im Journalismus sowie ein Brückenschlag zwischen Ausbildung und Praxis. Die Keynote hält Prof. Dr. Martin Zimmer, Leiter der Fachrichtung Cast/

Audiovisual Media an der Züricher Hochschule der Künste mit Schwerpunkt Storytelling.

Neben Fragen der journalistischen Ausbildung sollen auch aktuelle Herausforderungen diskutiert werden: Was kommt, was bleibt? Welche Content-Formate haben Erfolg und welche Best-Practice-Beispiele gibt es?

Weitere Informationen und die Anmeldung zur Konferenz finden Interessierte unter: [www.ejta2020.at](http://www.ejta2020.at)

## »BIOMETRISCHES SALES-COACHING« ERHÄLT PREIS FÜR INNOVATIVE LEHRE

Mithilfe biometrischer Daten aus simulierten Verkaufsgesprächen begeben sich die Studierenden des Bachelor-Studiengangs Marketing & Sales auf einen neuartigen Weg Richtung Sales Excellence.

Professionelle Verkaufsverhandlungen sind ein wichtiges Element im erfolgreichen Kundenmanagement. In der Lehrveranstaltung »Salesmanagement« haben Studierende des Bachelor-Studiengangs Marketing & Sales der FHWien der WKW die Möglichkeit, Verkaufsgespräche zu simulieren und durch die Erhebung von biometrischen Daten tiefere Einblicke in den Gesprächsverlauf sowie damit verbundene Emotionen zu bekommen. Die technischen Voraussetzungen dafür bietet das Web Analytics Lab der Studienbereiche Communication Management sowie Marketing & Sales Management der FHWien der WKW.

Für diese einzigartige Lehrmethode wurde das Lehrenteam Christoph Haudek, Ilona Pezenka und Marina Prem mit dem Preis für innovative Lehre der FHWien der WKW in der Kategorie »Einzelne innovative Elemente« gewürdigt. Bereits 2019 hatten Prem und Pezenka das Konzept sowie die gewonnenen Erkenntnisse auf der GSSI-Konferenz in Panama präsentiert. Das Feedback der KollegInnen bestätigte, dass »Biometric Coaching in Sales Negotiations« auch international als innovativer Ansatz gilt.

Aufzeichnung biometrischer Daten während der Simulation eines Verkaufsgesprächs



## RADIO NJOY GOES DIGITAL

Der Ausbildungssender der FHWien der WKW wird mit neuem Musikprogramm das jüngste Mitglied der DAB+ Radiofamilie. Radio NJOY hat seine Musikdatenbank komplett neu programmiert und setzt auf ein vielfältiges Musikprogramm mit einem hohen Anteil an österreichischer Musik sowie auf objektive und ausgewogene Berichterstattung.

Außerdem ist Radio NJOY ab jetzt damit nicht nur über UKW auf der Frequenz 91.3 in Wien und auf [wien.njoyradio.at](http://wien.njoyradio.at) mittels Online-Stream, sondern auch via DAB+ in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland empfangbar. Der Ausbildungssender der FHWien der WKW bietet seinen Hörerinnen und Hörern sieben Tage pro Woche jeweils 24 Stunden lang hochwertiges Programm.

### Ausgezeichnet

Beste Beweis dafür: Redakteurin Anna Muhr gewann im Jänner für ihre Sendung »ArtBeat« über das Rap-Duo EsRaP den Österreichischen Radiopreis der Erwachsenenbildung in der Kategorie »Kultur«.

Im Talk »Auf dem Weg nach Tschuschistan« sprach Muhr darin mit dem jungen türkischstämmigen Geschwisterpaar Esra und Enes Özmen über migrantische Identität, die Wiener HipHop-Szene und ihre Rolle als Vorbilder.

## ERRATUM

ÖBB-Vorstandsvorsitzender Ing. Mag. (FH) Andreas Matthä hat nicht, wie in studio! 4/2019 zu lesen war, 1988 das Studium der Unternehmensführung an der FHWien der WKW begonnen, sondern vielmehr 1998. Wir bedauern den Fehler.

» EIN KRAFTVOLLES  
ENTSCHEIDUNGSTOOL «



» DENKEN SCHADET  
NICHT «

# BAUCHENTSCHEIDUNGEN TREFFEN?

**PRO.** Seit der Veröffentlichung des Bestsellers »Schnelles Denken, langsames Denken« von Nobelpreisträger Daniel Kahneman 2011 sind intuitive Bauchentscheidungen (im Sinne von »fast thinking«) zunehmend salonfähig geworden. Auch die Intuitionsforschung leistete ihren Beitrag und lieferte erste empirische Evidenzen, dass Intuition bzw. Bauchgefühl unter bestimmten Voraussetzungen zu exakten Urteilen führen kann.

Als Organisationsforscherin habe ich zahlreiche Interviews mit EntscheidungsträgerInnen aus unterschiedlichen Bereichen geführt. Auf die Frage, nach welchen Kriterien wichtige Entscheidungen getroffen werden, ist oft als Antwort gekommen, dass in vielen Fällen gerade bei sehr kritischen Entscheidungen in einem ersten Schritt das Bauchgefühl ausschlaggebend ist und dann erst in einem zweiten Schritt rationale Argumente zur Legitimation herangezogen werden.

Oft wurde ich darum gebeten, die befragten Personen in Hinblick auf diese Vorgehensweise jedoch nicht zu zitieren, frei nach dem Motto: »Alle treffen Bauchentscheidungen, aber keiner redet darüber!« Schade, denn dadurch verschleiern wir ein sehr kraftvolles Entscheidungstool. Wir sollten mehr zu unseren Bauchentscheidungen stehen, die Intuitionsforschung spricht jedenfalls dafür!

**Christina Maria Schweiger**

Head of Human Resources & Organization  
Study Programs

**CONTRA.** Daniel Kahneman legt in seinem Bestseller »Schnelles Denken, langsames Denken« dar, wie schnell wir zu voreiligen Schlüssen kommen. Es fehlen oft schlicht genug Informationen, auf die wir zurückgreifen können. Wichtig ist auch, zwischen intuitiven und spontan-affektiven Bauchentscheidungen zu unterscheiden. Letztere müssen wir treffen, wenn wir kaum Zeit haben und starken psychischen Druck verspüren. Wenn es brennt, heißt es rasch reagieren, ohne nachzudenken. Bei intuitiven Entscheidungen hingegen (z. B. beim Einkaufen) ist unser Verstand überfordert, dann greifen wir gern auf Altbekanntes zurück.

Dieser kleine Text soll dazu anregen, das Potenzial der rationalen Abwägung wertzuschätzen. Dass es keine rein rationalen Entscheidungen gibt, weiß jeder. Vergessen wir aber nicht, dass uns durch die Digitalisierung Tools zur Verfügung stehen, um besser zu entscheiden. Reviews, Videos, Bewertungen – all das bringt die Menschen auf einen neuen Erkenntnis-Level, zumindest diejenigen, die diese Möglichkeiten gut zu nutzen wissen.

Also, bei aller Wertschätzung unseren Bäuchen gegenüber: Wie oft haben uns die ersten Ahnungen und Impulse, die von dort kommen, schon betrogen? Wie oft wäre es klüger gewesen, eine Sache mal auf sich beruhen zu lassen – anderes zu tun – und erst später zu entscheiden?!

Eben.

**Georg Feldmann**

Head of City of Vienna Competence Team for the  
Digitalization of Communication

Raiffeisen  
Meine Bank



Die Konsumkredite von Raiffeisen:

## Für Wünsche, die einem nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Manche Wünsche erfüllt man sich am besten sofort. Für kleine und große Träume, die Ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen, gibt's die schnellen und einfachen Konsumkredite von Raiffeisen. Damit das neue Wohnzimmer, der leistungsstärkere Computer oder der langersehnte Whirlpool nicht länger Wünsche bleiben. Mehr Infos bei Ihrem Raiffeisenberater und auf [raiffeisen.at/konsumkredit](https://www.raiffeisen.at/konsumkredit)



16



24

# INHALT

## im fokus

### MIT RAT, TAT UND FLIPCHART

Ob BerufseinsteigerIn oder CEO: Coaching boomt in allen Lebenslagen. studio! gibt Orientierung im Dschungel der Angebote und stellt die Frage: Wann ist Coaching eigentlich erfolgreich? SEITE 2 - 7

## visionen

### WIDER DIE STEHSATZ-EPIDEMIE

Wie entstehen hohle PolitikerInnen-Phrasen – und wie lassen sie sich knacken? studio! ergründet das Thema Medien- und Sprechtraining im Gespräch mit renommierten JournalistInnen. SEITE 10 - 12

## bildung

### DIE GENERATION-Z-VERSTEHERINNEN

Im Zuge des Projektes »Reverse Digital Mentoring« wird die digitale Kluft überwunden: Führungskräfte bekommen durch Jugendliche Einblicke in deren Lebenswelt sowie digitale Nachhilfe. SEITE 13 - 15

## dialog

### »DIE MENSCHHEIT ÜBERHOLT SICH SELBST«

Skisprung-Olympiasieger, ÖSV-Sportdirektor, Philosoph, Trainer und Vortragender – Sport-Legende Toni Innauer erzählt im studio!-Interview, was einen guten Coach ausmacht. SEITE 16 - 19

## wienERleben

### UND DANN NOCH DER GORILLA

Ein studio!-Selbstversuch mit spannenden (Selbst-) Erkenntnissen zur Frage: Wie trainiert es sich unter ganz persönlicher Anleitung? SEITE 24 - 26

## pro & contra

### BAUCHENTSCHEIDUNGEN TREFFEN?

Womit lassen sich die besseren Entscheidungen treffen – mit dem Bauch oder mit dem Kopf? SEITE 30

## IMPRESSUM

**Medieninhaber, Herausgeber:** FHWien Fachhochschul-Studiengänge Betriebs- und Forschungseinrichtungen der Wiener Wirtschaft GmbH (FHW GmbH), Währinger Gürtel 97, 1180 Wien, E-Mail: studio@fh-wien.ac.at, Tel.: 01/476 77-5731

**Projektleitung:** Martin Paul

**Redaktion:** Bettina Fernsebner-Kokert, Andrea Heigl, Mascha K. Horngacher, Astrid Kasperek, Jakob Meinel, Michael Robausch, Kristina Schubert-Zsilavec

**Corporate Publishing:** bettertogether Kommunikations-agentur, www.bettertogether.at

**Gestaltung:** Schrägstrich Kommunikationsdesign, www.schraegstrich.com

**Coverfoto:** Schrägstrich Kommunikationsdesign

**Druck:** NP DRUCK, St. Pölten

Gedruckt nach der Richtlinie »Druckerzeugnisse« des Österreichischen Umweltzeichens, NP DRUCK, UW-Nr. 808

