



URBAN SPORTS CLUB

# Mit Sportroutinen zu mentalem Wohlbefinden

Mit diesen praktischen Tipps  
finden Führungskräfte die  
optimale Work-Life-Balance





**Liebe Leser:innen,**

als Co-Gründer und Co-CEO von Urban Sports Club liegen mir die Themen mentale Gesundheit und Sport besonders am Herzen. Denn wir haben unser Unternehmen gegründet, um Menschen zu einem aktiven und rundum gesunden Lebensstil zu verhelfen.

Unsere Community ist inzwischen riesig und tausende von Führungskräften nutzen unsere Mitgliedschaft aktiv selbst, da sie gemerkt haben, wie Sport zu ihrem beruflichen Erfolg beiträgt. Beim Sport können sie sich auspowern, Stress abbauen und auf andere Gedanken kommen – auch für mich das absolute Wundermittel nach getaner Arbeit.

Außerdem eignen sich gemeinsame sportliche Aktivitäten im beruflichen Umfeld perfekt, um einen freundschaftlichen Umgang auf Augenhöhe mit den Mitarbeitenden herzustellen. Auch wir bei Urban Sports Club können nicht mehr auf unsere wöchentliche Laufgruppe verzichten, bei der wir uns über aktuelle Themen und Herausforderungen austauschen.

Viel Spaß beim Lesen dieses E-Books!

**Moritz Kreppel**

Co-Gründer und Co-CEO von  
Urban Sports Club





# Inhalt

---

Besondere Herausforderungen  
für CEOs und Führungskräfte 04

---

Run Boss Run – für diese  
Führungspersönlichkeiten ist Sport  
Teil ihres Erfolgs 07

---

4 Tipps für den Alltag –  
für die garantiert Zeit da ist 09

---

“Dann vergess ich absichtlich  
mein Handy im Spind” 12  
Interview mit CEO Bernhard-Stefan  
Müller von der milongroup

---

Die besten Aktivitäten für den  
mentalen Ausgleich 15

---

“Routinen sind für mich entscheidend” 19  
Interview mit Urban Sports Club Co-  
Gründer Moritz Kreppel

---

Urban Sports Club – der nächste  
Schritt hin zu mehr mentaler  
Gesundheit für dich und dein Team 22



# 01

## **Besondere Herausforderungen für CEOs und Führungskräfte**





**Bevor wir die Top-Tipps für eine ausgewogene Sport- und Wellnessroutine zeigen, wollen wir einen kurzen Blick darauf werfen, warum viele Führungskräfte so begeisterte Sportler:innen sind. Was treibt sie an, einen weiteren Termin in ihren ohnehin vollen Terminkalender zu packen?**

Ganz einfach: Führungskräfte sind ständig mit neuen Herausforderungen konfrontiert, die es zu bewältigen gibt. Und dabei können sie sich nicht zurücklehnen und auf andere vertrauen. Nein, sie müssen das Ruder in die Hand nehmen. Das ist bestimmt nicht immer einfach und kann seine Spuren im mentalen Gesundheitszustand von leitenden Persönlichkeiten hinterlassen. Vielleicht kennst du die folgenden Herausforderungen?

### **Bloß keine Schwäche zeigen – oder doch?**

Allgemein lässt sich sagen: Topmanager:innen gelten zwar als selbstbewusste Menschen, aber sie sind nicht weniger anfällig für Ängste als andere. Aufgrund ihrer Vorbildfunktion oder der Sorge vor einem Image- oder Jobverlust behalten Führungskräfte ihre Ängste oft für sich.

# 43%

**der deutschen Führungskräfte** sorgen sich bei der Inanspruchnahme von Angeboten für mentale Gesundheit um ihr Image.



## Für jede Krise gewappnet?

Auch die zahlreichen politischen und wirtschaftlichen Krisen der vergangenen Jahre haben ihre Spuren hinterlassen. **81 Prozent der deutschen CEOs geben an, dass der Krisenmodus für sie inzwischen zum Normalzustand geworden ist.** Doch Normalzustand hin oder her – hieran ist deutlich zu erkennen, dass CEOs dauerhaft “unter Strom stehen” und täglich für neue Herausforderungen gewappnet sein müssen.

# 52%

**der CEOs** sehen es als ihre Pflicht, auch in Krisenzeiten positive Botschaften an Mitarbeitende zu senden. Klartext sprechen nur 28 %.

## Feierabend ist Feierabend. In der Theorie.

Ein weiterer Grund, der nicht nur Führungskräfte betrifft, sind die verschwimmenden Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben. Gerade Topmanager:innen sehen es als ihre Pflicht an, in jeder Situation schnell zu reagieren. Da wird der wohlverdiente Feierabend oder der geplante Erholungsurlaub oft hinten angestellt.

Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben führen zu einem Mangel an dringend benötigten Erholungspausen.





# 02

**Run Boss Run –**  
für diese Führungs-  
persönlichkeiten ist  
Sport Teil ihres Erfolgs



**Was tun Führungskräfte also, um den Kopf frei zu kriegen und Körper und Geist zu stärken? Die Antwort von vielen hochrangigen Manager:innen wäre wohl: Rennen – am liebsten gleich einen ganzen Marathon! Und nein, sie wollen nicht von ihrem Alltag als leitende Persönlichkeit “wegrennen”...**

Sie rennen, um auch auf sportlicher Ebene Erfolge feiern zu können, um sich selbst und andere von ihrem Durchhaltevermögen zu überzeugen, um widerstandsfähiger zu werden oder einfach, weil sie es anderen Topmanager:innen gleich tun wollen.

Woher die persönliche Motivation auch kommen mag – Fakt ist: Jede 10. Führungskraft eines Dax- oder MDax-Unternehmens läuft Marathon. Und das nicht selten zu Bestzeiten. So gehört für prominente Führungspersönlichkeiten wie Facebook-Gründer Marc Zuckerberg, den früheren Adidas-CEO Herbert Hainer oder Puma-CEO Jochen Zeitz das Lauftraining immer dazu – egal wo sie sind.

Vielen Führungskräften liegt es also anscheinend im Blut, an ihre eigenen Grenzen zu gehen. Sie lieben die Herausforderung, den Adrenalin-Kick, die volle Kontrolle über ihren Körper. So hat Selfmade-Millionär Richard Branson beispielsweise schon sportliche Rekorde gebrochen, indem er mit dem Lenkdrachen-Surfboard den Ärmelkanal überquert hat. Sein Erfolgsgeheimnis? Früh aufstehen und feste Routinen. Auf welche weiteren Methoden Top-Manager:innen schwören, wollen wir uns jetzt genauer anschauen.







# 03

**4 Tipps für den Alltag**  
– für die garantiert Zeit  
da ist



## 1

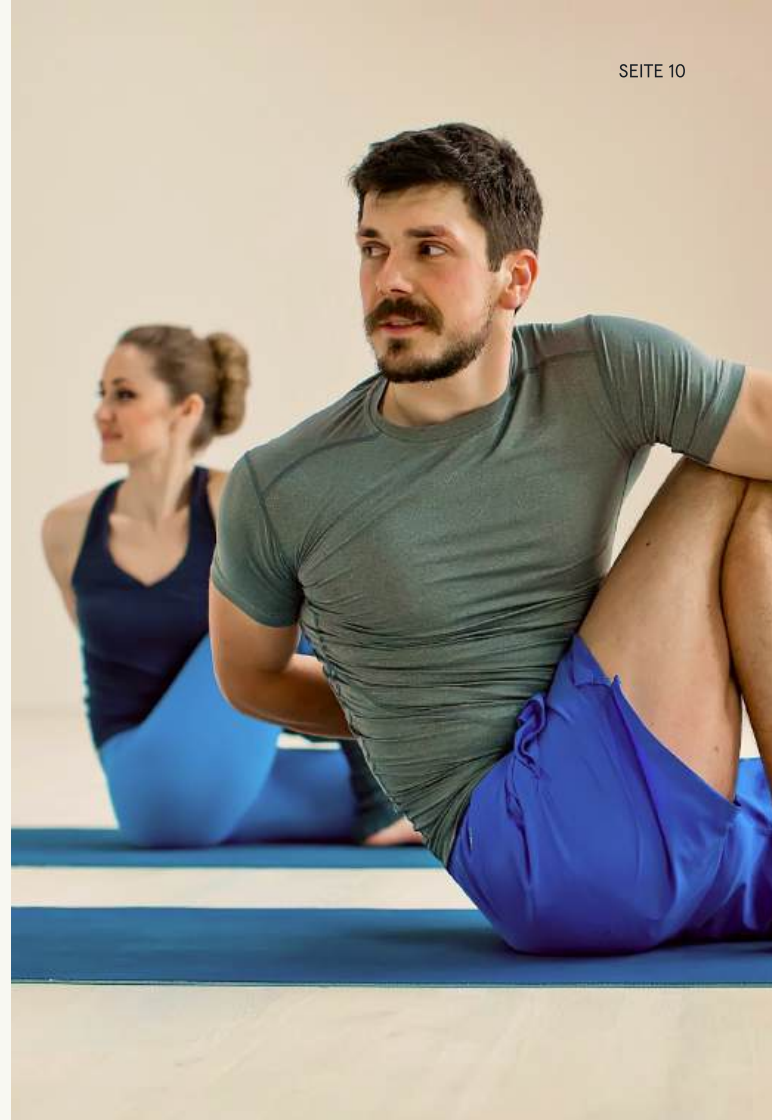
**MACH'S ZUR ROUTINE**

Erfolgreiche Manager:innen schwören auf feste Routinen – und das zurecht. Denn Routinen werden zu Gewohnheiten und diese nehmen uns Entscheidungen ab. Dadurch, dass hierbei also Zeit und Energie gespart wird, kann der Fokus auf wichtige Entscheidungen gerichtet werden. **Um Routinen sichtbar zu machen, eignen sich feste Blocker im Terminkalender.** Klingt einfach, ist aber sehr effizient. So kann man das angestrebte Bewegungsziel einhalten und sportliche Erfolge verzeichnen.

## 2

**PRAKTIZIERE ACHTSAMKEIT**

Die Bedeutung von Achtsamkeit wird in unserer schnelllebigen Welt immer wichtiger – und genau deshalb setzen viele Manager:innen inzwischen darauf. **Achtsamkeitspraktiken wie Yoga oder Meditation sind wirkungsvolle Methoden, um Körper und Geist zu beruhigen und das Stresslevel zu senken.** 5-10 Minuten am Tag können den Unterschied hin zu einer empathischen, inspirierenden Führungspersönlichkeit machen. Denk doch auch mal über eine kurze Meditationseinheit mit Kolleg:innen vor dem nächsten Meeting nach.





### 3

#### ZEIGE DICH ALS TEIL DES TEAMS

“Teamwork makes the dream work” – das werden die meisten Führungskräfte unterschreiben. **Um gute Zusammenarbeit sicherzustellen, setzen viele Führungskräfte auf regelmäßige Teambuilding Aktivitäten, an denen sie auch aktiv teilnehmen.**

Denn beim persönlichen Austausch auf Augenhöhe werden Beziehungen gestärkt und Einblicke in das Betriebsklima gesammelt. Sportliche Teambuilding Aktivitäten eignen sich hierfür besonders, da durch die Bewegung und den sozialen Kontakt gleich die doppelte Menge an Endorphinen freigesetzt wird. Probier’s aus!

### 4

#### GEHE MIT GUTEM BEISPIEL VORAN

Laut einer aktuellen Studie der Meditationsapp Headspace setzen 95% der befragten deutschen CEOs Themen rund um mentale Gesundheit auf die Agenda ihres Unternehmens. **Damit Mitarbeitende angebotene Benefits nutzen, ist es wichtig, dass Führungskräfte eine Vorbildfunktion einnehmen und die Angebote selbst aktiv nutzen.**

Das hat gleich mehrere positive Effekte: Die Hürde für Mitarbeitende ist geringer, der mentale Gesundheitszustand aller wird verbessert und das Thema wird nicht mehr tabuisiert. Wann hast du zuletzt etwas für deine mentale Gesundheit getan?

**Wie andere Führungskräfte mit stressigen Situationen umgehen und ihre mentale Gesundheit stärken, zeigen wir im Interview mit [Bernhard-Stefan Müller](#) von der [milongroup](#).**



# 04

**"Dann vergess ich  
absichtlich mein  
Handy im Spind"**



Interview mit CEO Bernhard-Stefan Müller von der milongroup



### **1 . Fühlst du dich aufgrund deiner leitenden Position bei milon manchmal gestresst?**

Klar, es gibt viele Bälle, die man als CEO täglich zu jonglieren hat – da sind auch manche stressige Momente oder besser gesagt stressige Phasen dabei. Teilweise merke ich auch, dass ich mir den Stress selbst mache, aber natürlich hat man eine hohe Verantwortung und will nichts auf die leichte Schulter nehmen.

### **2 . Was sind die häufigsten Gründe für diesen Stress?**

Für mich sind die häufigsten Auslöser von Stress unerwartete bzw. unvorhersehbare Ereignisse. Dann hat der Tag oftmals einfach zu wenig Stunden, um alles fertig zu bekommen. Ein weiterer Auslöser für Stress ist es, wenn sich im Kalender irgendwo eine Verspätung ergeben hat. Dann fallen alle anderen Termine wie Dominosteine um und man hetzt nur durch den Tag.

### **3 . Welche Maßnahmen ergreifst du, um deine mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken?**

Hier habe ich verschiedene Methoden, die ich auch anderen Führungskräften sehr ans Herz legen kann. Zu meinen wichtigsten Ritualen gehört das tägliche Meditieren. Mindestens 10 Minuten am Tag räume ich mir dafür ein. Auch Sport und Wellness helfen mir schnell dabei, abzuschalten und mich zu erholen.

Sehr wichtig ist mir außerdem die Qualitytime mit der Familie. Das verhilft mir zu positiver Stimmung und lässt mich unbeschwerter in den nächsten Arbeitstag starten.







#### **4. Helfen Sport- oder Wellnessaktivitäten dir dabei, einen positiven Ausgleich zum hektischen Arbeitsalltag zu schaffen?**

Unbedingt! Ich setze da vor allem auf auspowern an unseren milon Geräten oder auf Konzentrationssportarten wie Sportschießen oder Golfen.

Wellnessaktivitäten wie Pool und Sauna heißen für mich einfach mal die Seele baumeln lassen und das Handy im Spind zu vergessen. Da habe ich dann viel Raum zum Nachdenken und für Kreativität.

#### **5. Wie schaffst du es, Sport trotz vollem Terminkalender zu priorisieren?**

Da macht es mir mein Beruf zumindest leichter, weil ich täglich von den besten Geräten umgeben bin. Aber natürlich muss ich dennoch fixe Zeiten im Kalender planen und habe meinen Partner Wolf Harwath, der mich dann manchmal freundlich, aber bestimmt zum Training motiviert. Das hilft enorm, Routinen einzuhalten.

#### **6. Gibt es eine Sportart, die du noch nie gemacht hast, aber in Zukunft gerne ausprobieren möchtest?**

Ja, ich möchte unbedingt einmal Paragleiten oder Fallschirmspringen ausprobieren.



05

**Die besten  
Aktivitäten für den  
mentalen Ausgleich**





Wir sehen: Die erfolgreichsten Manager:innen treiben regelmäßig Sport. Warum? Sport hilft enorm dabei, Stress abzubauen und Glückshormone auszuschütten. Durch die gesteigerte Sauerstoffzufuhr **beim Sport wird ihre kognitive Fähigkeit, Kreativität und logisches Denken gefördert.**

Sport hilft ihnen also enorm dabei, ihrer Arbeit mit wachem Geist nachzugehen. Nicht zu vergessen natürlich die körperliche Fitness. **Ein trainierter Körper verhilft zu einem erhöhten Selbstwertgefühl, einer positiven Ausstrahlung und Widerstandsfähigkeit.**

Besonders Sport im Freien ist bei Topmanager:innen beliebt, denn im Berufsalltag verbringen sie den Großteil des Tages in geschlossenen Räumen. Doch es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass bereits **20 Minuten an der frischen Luft das Cortisol-Level erheblich senken.**

Wir haben bereits herausgefunden, warum Ausdauersport wie Joggen unter Top-Manager:innen beliebt ist. Jetzt kannst du gespannt sein, welche weiteren Sportarten zum Ausgleich der täglichen Herausforderungen im Leben einer Führungsperson besonders geeignet sind.





### YOGA FÜR MEHR INNERE BALANCE

Yogi:nis sind bekannt für ihre Ausgeglichenheit und ihre positive Lebenseinstellung, denn durch die Kombination aus Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) findet ihr Körper ein optimales Gleichgewicht.

Durch regelmäßige Praxis können Führungskräfte enorm von den Vorteilen von Yoga profitieren. So hilft der meditative Aspekt auch in stressigen Situationen, Ruhe zu bewahren und Resilienz aufzubauen. Außerdem fördert Yoga neben Achtsamkeit und Selbstreflexion insbesondere auch Empathie und Mitgefühl, was eine entscheidende Stärke für Führungskräfte ist. Wer also ganzheitliches Wohlbefinden, mentale Klarheit und emotionales Gleichgewicht anstrebt, ist beim [Yoga](#) richtig aufgehoben.



### FITNESS FÜR EFFIZIENTES GANZKÖRPERTRAINING

Wirft man einen Blick auf die aktiven Mitgliederzahlen, ist [Fitness](#) der beliebteste aktiv betriebene Sport der Deutschen – und das aus gutem Grund. Denn im Fitnessstudio kann der gesamte Körper optimal trainiert werden. Auch die großflächige Verfügbarkeit von Fitnessstudios und die Unabhängigkeit vom Wetter ist für viele ein Vorteil. Das gilt auch für Führungskräfte. So kann ortsunabhängig auch während Geschäftsreisen sowie zu jeder Tageszeit effizient trainiert werden, um sich rundum fit und gesund zu fühlen.

Wer einen besonders straffen Zeitplan hat, kann [EMS-Training](#) ausprobieren. Hierbei kann in nur 20 Minuten ein intensives Krafttraining absolviert werden.



### KRYOTHERAPIE FÜR DEN GEWISSEN KICK

Bei der [Kryotherapie](#) wird der Körper für kurze Zeit extrem niedrigen Temperaturen ausgesetzt. Warum ist diese neue Methode im Trend und inwiefern ist sie für Führungskräfte geeignet?

Die Kälte kann die Freisetzung von Endorphinen stimulieren und die Stimmung verbessern. Nach einer Kryotherapiesitzung fühlen sich viele Menschen energiegeladener und euphorischer. Außerdem wird der Regeneration auch eine Steigerung der Schlafqualität nachgesagt. Wenn Führungskräfte also von erhöhter mentaler Klarheit profitieren wollen, sollten sie eine Kryotherapie-Sitzung definitiv ausprobieren.



### BOXEN ZUR EMOTIONALEN REGULATION

Boxen ist hierzulande weniger verbreitet, doch bietet es zahlreiche Vorteile – vor allem für Führungskräfte. So verbessert die Kampfsportart die Konzentration und Aufmerksamkeit, da ständig auf die Bewegungen des Gegners reagiert werden muss. Durch das Training können Führungskräfte ihre geistige Schärfe und ihren Fokus verbessern, was ihnen auch in ihrer beruflichen Rolle zugutekommt.

Auch zur emotionalen Regulation ist [Boxen](#) bestens geeignet. Frustrationen oder negative Emotionen können bei diesem Sport auf gesunde Weise kanalisiert werden. Neben der Möglichkeit, den Geist zu beruhigen, bietet Boxen auch eine ausgezeichnete Möglichkeit, die körperliche Fitness zu verbessern.



### BEACH-VOLLEYBALL FÜR MEHR TEAMGEIST

Mannschaftssportarten wie [Beach-Volleyball](#) bieten eine Vielzahl von Vorteilen für die mentale Gesundheit leitender Persönlichkeiten. Sie fördern Teamwork und die Entwicklung von Führungsqualitäten.

Führungskräfte können in einem sportlichen Umfeld lernen, wie man effektiv kommuniziert, andere motiviert und zusammenarbeitet, was sich positiv auf ihre berufliche Rolle auswirkt. Durch das gemeinsame Training kann außerdem Stress abgebaut und eine Auszeit vom Arbeitsalltag erreicht werden.

**Wie also können Sportroutinen aufgebaut werden und was treibt Führungskräfte zu einem aktiven Lifestyle an? Das erfährst du im Interview mit Urban Sports Club Gründer Moritz Kreppel.**



06

# **“Routinen sind für mich entscheidend”**

Interview mit Urban Sports Club Gründer Moritz Kreppel



### 1 . Wie häufig schaffst du es als CEO, Sport zu treiben?

Meistens schaffe ich es zweimal pro Woche zum Sport – wenn es gut läuft, sind es dreimal. Trotzdem ist es nicht so oft, wie ich es mir wünschen würde. Im Urlaub hole ich das dann aber nach.

### 2 . Erzähl uns von deiner Sport- und Wellnessroutine: Welche Aktivitäten machst du besonders gerne? Welche helfen dir, Stress abzubauen?

Meine feste Sportroutine besteht hauptsächlich aus zwei Aktivitäten. Zum einen ist es die wöchentliche Laufgruppe, die Urban Runners, bei der ich mit einigen Kolleg:innen und Urban Sports Club Mitgliedern jogge.

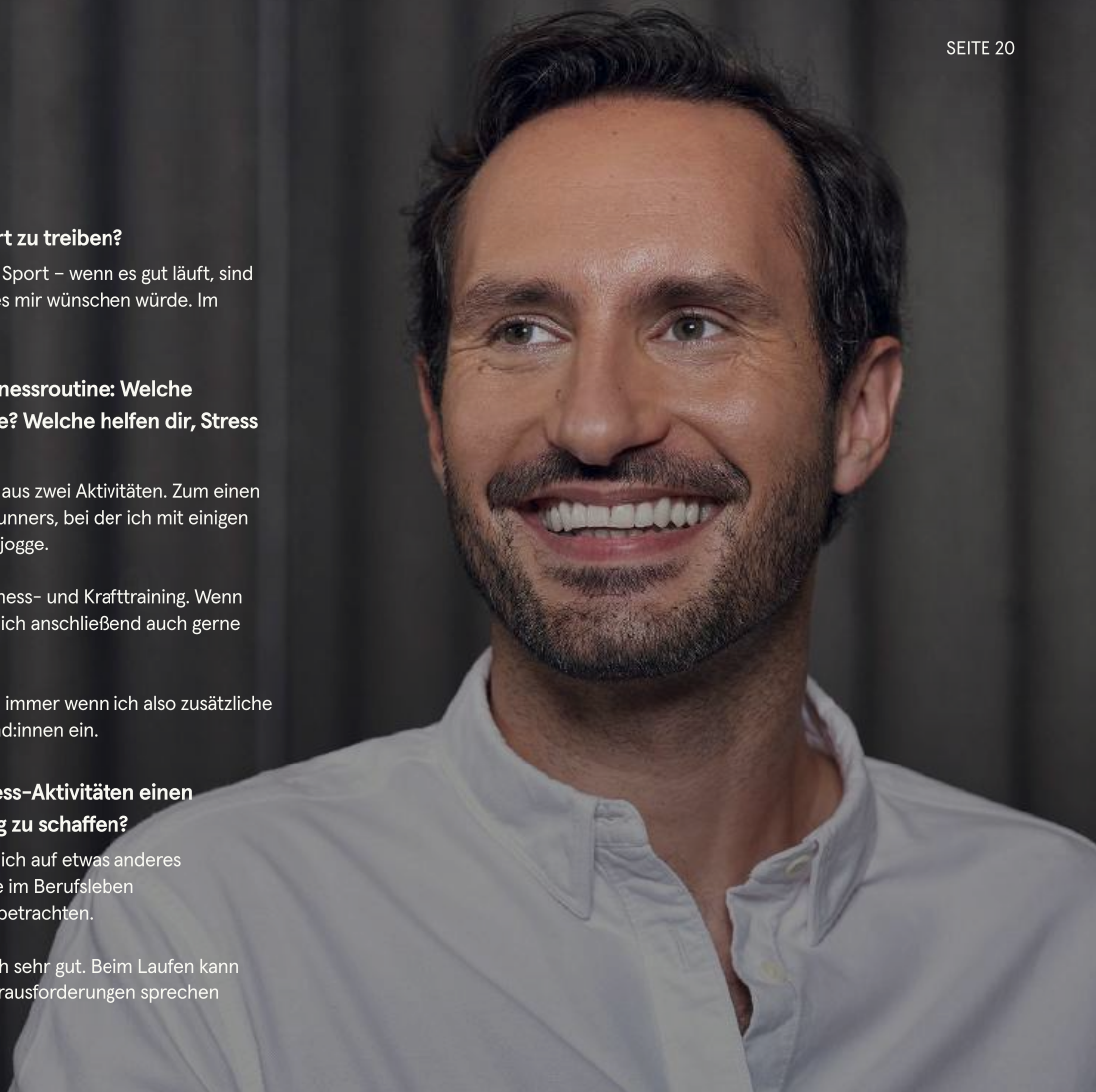
Außerdem gehe ich einmal wöchentlich zum Fitness- und Krafttraining. Wenn nach meiner Trainingseinheit noch Zeit ist, gehe ich anschließend auch gerne noch eine Runde schwimmen.

Für Tennis kann ich mich auch sehr begeistern – immer wenn ich also zusätzliche Zeit finde, plane ich ein Match mit meinen Freund:innen ein.

### 3 . Inwiefern helfen dir Sport- und Wellness-Aktivitäten einen Ausgleich zum hektischen Arbeitsalltag zu schaffen?

Beim Sport kann ich komplett abschalten und mich auf etwas anderes konzentrieren. Das hilft mir sehr dabei, die Dinge im Berufsleben anschließend aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Vor allem Sport in Gesellschaft tut mir persönlich sehr gut. Beim Laufen kann ich sehr gut mit etwas Abstand über aktuelle Herausforderungen sprechen und angestauten Frust vergessen.





#### **4. Du trainierst öfter mit deinen Mitarbeitenden aus verschiedenen Teams. Warum?**

Es ist die ideale Gelegenheit, unsere Mitarbeitenden auch mal außerhalb der Arbeitszeit kennenzulernen und persönliche Beziehungen aufzubauen. Somit kann ich sie im beruflichen Umfeld besser einschätzen und Verbesserungswünsche aus erster Hand erfahren.

#### **5. Welche Tipps hast du für Führungskräfte, die trotz stressigem Alltag eine Sportroutine aufbauen wollen?**

Damit ich es schaffe, regelmäßig Sport zu treiben, sind Routinen für mich entscheidend – und diese sind sowohl für mich selbst als auch für andere in meinem Terminkalender sichtbar. Das empfehle ich auch allen anderen Führungskräften: Indem man einen Blocker in den Kalender setzt, wissen alle Bescheid, zu welchen Zeiten man nicht erreichbar ist.

Eine weitere sehr gute Möglichkeit, eine Routine aufzubauen und sich auch daran zu halten, ist, sich mit anderen aus dem Unternehmen zusammenzutun. Das motiviert und man pusht sich gegenseitig, sollte man eigeninitiativ mal keine Lust auf Sport haben.

Außerdem kann ich empfehlen, bei der Planung von Meetings out-of-the-box zu denken. Vielleicht kann man ein bevorstehendes Meeting mit einer Sporteinheit verbinden oder beides kombinieren. Es gibt also durchaus Möglichkeiten, auch während der Arbeitszeit mit Kolleg:innen Sport zu treiben und trotzdem produktiv zu sein.



07

**Urban Sports Club –**  
der nächste Schritt hin zu  
mehr mentaler Gesundheit  
für dich und dein Team





Da du unser E-Book gelesen hast, scheinen dir die Themen Sport und mentale Gesundheit genau wie uns am Herzen zu liegen. Neben den positiven Effekten, die die Mitgliedschaft für Führungskräfte selbst hat, hat es natürlich auch besonders viele Vorteile für die Mitarbeitenden und das gesamte Betriebsklima.

Eine Firmenfitness-Mitgliedschaft von Urban Sports Club ist inzwischen ein sehr beliebter Mitarbeiterbenefit, der viele Menschen bei der Jobwahl beeinflusst und in die allgemeine Zufriedenheit im Unternehmen einfließt. Indem CEOs ihrer Belegschaft also den Mitarbeiterbenefit zur Verfügung stellen, können sie ihre große Wertschätzung ausdrücken und die Unternehmenskultur langfristig verbessern.



## Die Vorteile unserer Firmenfitness-Mitgliedschaft:

- ✓ Reduzierte Mitgliedsbeiträge
- ✓ Zugang zu mehr als 50 Sport- und Wellness-Aktivitäten
- ✓ Über 10.000 Partnerstudios in Deutschland
- ✓ Aktivitäten flexibel an Arbeitszeiten anpassbar
- ✓ Möglichkeit für gemeinsame Teambuilding-Aktivitäten

Wenn du es tausenden anderen Führungskräften gleich tun willst und du und deine Mitarbeitenden Teil der Urban Sports Club Community werden wollen, dann [nimm Kontakt zu uns auf](#). Wir haben für jedes Unternehmen ein maßgeschneidertes Angebot passend zu den individuellen Bedürfnissen.







URBAN SPORTS CLUB

# Du willst das Wohlbefinden deiner Mitarbeitenden verbessern?

**Mehr zu Firmenfitness**