



ISTOCK BY GETTY IMAGES

Post an **HANS-PAUL NOSKO**
hans-paul.nosko@wienerbezirksblatt.at

Bewegung

Österreichs Führungskräfte sind durchaus fitnessbewusst: 92 Prozent von ihnen betreiben Sport, 78 Prozent zumindest mehrmals pro Monat. Und Manager sind klimabewusst: Unter den gewählten Sportarten dominieren Wandern und Radfahren.

JOB DOMINIERT BEI INTERESSEN

Manager fit und im Stress

Österreichs Führungskräfte sind zwar sportlich aktiv, aber stressgeplagt, wie eine Studie belegt.

Das Bild, das man sich landläufig von einem Manager macht, ist gar nicht so unrealistisch: dauergestresst, aber mit guter Figur im Kostüm oder im Slim-Fit-Anzug. Wie eine Studie des Wirtschaftsforums der Führungskräfte (WdF) ergab, rangiert bei den Interessen der Berufstätigen weit vor dem Privatleben: Der

Job ist für 20 Prozent der Befragten dominant – der Privatbereich nur für drei Prozent. Trotzdem sehen zwei Drittel für sich eine ausgewogene Work-Life-Balance.

HOME-OFFICE

In ihrer spärlichen Freizeit halten sich Manager mit sportlichen Aktivitäten fit – und sie haben ein stärkeres Problembewusstsein für

gesundheitsliche Probleme als noch vor einigen Jahren. Der häufigste Risikofaktor ist Stress.

Lezterer wird allerdings durch Organisationsmaßnahmen reduziert: Mehr als die Hälfte der Befragten arbeitet mit Home-Office- und Teilzeitmodellen, ein Fünftel praktiziert die Viertageweche, ein Viertel den Zwölfstundentag mit Zeitausgleich.