

# BOXEN- STOPP

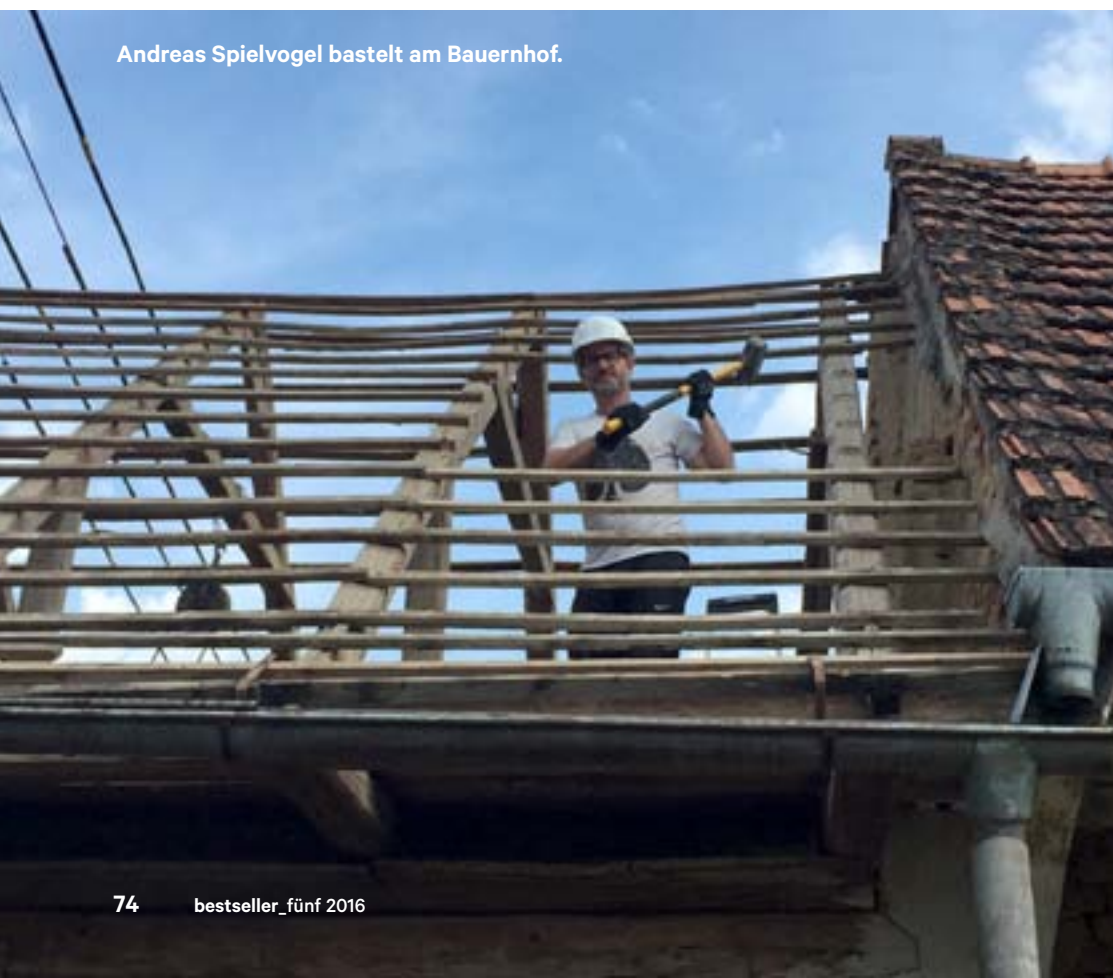
Als Führungskräfte sehen wir sie immer in Aktion.  
Jetzt blicken wir aber hinter die Kulissen.  
Wo Persönlichkeiten aus Werbung und Medien Kraft tanken.

Story: Suzanne Sudermann

## ANDREAS SPIELVOGEL, DPB SPIRITUALITÄT TRIFFT HAUSLEBAUER

Andreas Spielvogel zieht es ins Grüne. Im Burgenland verwirklicht er seinen Kindheitstraum, eine eigene Landwirtschaft. Vor einigen Jahren erstand er einen renovierungsbedürftigen Bauernhof, an dem er jetzt mauert, Künetten gräbt, bohrt, stemmt und verputzt. Schafe und Ziegen sollen hier später einmal einziehen, einen Imkerkurs hat er schon absolviert. Etwas „zu schaffen“, entspannt ihn. „Dinge in die Hand nehmen und selber machen, Arbeiten verrichten, die man nicht gelernt hat. Auch manchmal scheitern, es aber immer öfter schaffen, dieser Erfolg gibt mir Wohlbefinden“, berichtet er. Handyempfang ist ein Fremdwort auf dem Hof, solche Sendepausen genießt er, dann geht's aber auch wieder in die Stadt zurück. „Mein Stammcafé ist das Schwarzenberg, dort hab ich schon meine Schularbeiten gemacht.“ Kaffeetrinken ist für ihn österreichische Lebenskultur, ein Ritual, in dem man Ruhe findet. „Manchmal trinke ich bis zu zehn Tassen am Tag. Gutem Kaffee und erstklassigen Mehlspeisen kann ich nicht widerstehen; die beste Kraftquelle für Präsentationen, Pitches und Performances.“ Und noch ein Ort gibt ihm Kraft – die Kirche. Stille, Mystik, der Moment des Innehaltens, das hat Spiritualität. Dafür braucht er keinen Gottesdienst, aber wenn ihn der Schuh drückt, denkt er, er sollte vielleicht mal wieder dort reinschauen. Zum Danke und Bitte sagen.

Andreas Spielvogel bastelt am Bauernhof.



## ROSA HAIDER-MERLICEK, MERLICEK UND GROSSEBNER DIE KREATIVE LIEBT RITUALE

„Ich galoppiere durch den Tag“, beschreibt Rosa Haider-Merlicek ihr Arbeitstempo. Dabei haben sich die Wogen mittlerweile geglättet. Vor knapp einem Jahr trennten sich zwei Alphatiere, sie und Mariusz Jan Demner, mit großem Medienrummel. Nun sitzt die Kreative in ihrer eigenen Agentur im Großraumbüro, wo ein Zurückziehen schwierig ist. Das gelingt mit Spotify und Kopfhörern. „Beim Kanal ‚Peace for Piano‘ finde ich Ruhe“, erzählt sie. Im Büro hat Frau Haider die englische Teekultur eingeführt, so gegen vier am Nachmittag. Sie schwört auf eine gepflegte Tea Time. „Im Winter, wenn es kalt ist und die Menschen so ein Kuschelbedürfnis haben, gehe ich mit Yogi-Tee durch die Reihen und verteile Manner-Schnitten.“ Natürlich gibt es auch Zeiten, wo sie gnadenlos angespannt ist, dann macht sie Atemübungen, das hat sie von Schauspielern gelernt. Unter der Woche leistet sie sich bewusst Mikroulabe, geht mit einer Freundin zum Italiener luncen oder macht einen kleinen Spaziergang durch die Innenstadt, auch mal Pokémons einfangen, „weil ich ja immer noch sehr kindisch bin“, sagt sie und lacht.

Rosa Haider-Merlicek an der Motorsäge.

Den langzeitlichen Seelenfrieden findet die Topkreative aber am Land. Das Ehepaar Haider-Merlicek besitzt ein 17 Hektar großes Anwesen im Südburgenland. Jedes Wochenende verbringen die beiden draußen, kümmern sich um Obstbäume, Heuernte, Apfelpressen, Gemüsegarten. Und ihre eigentliche Leidenschaft: „Wir kaufen immer noch Land dazu und gestalten aus den verwilderten Grundstücken langsam einen Garten nach englischem Vorbild, wie bei einem Layout. Das ist harte Arbeit an der Motorsäge und mit gefährlichen Maschinen, da muss ich mich extrem konzentrieren und schalte total ab. Nach vier bis fünf Stunden bin ich wahnsinnig erschöpft, aber total zufrieden. Dann leg ich mich auf den Diwan, trinke einen Cognac und esse Bitterschokolade.“



Georg Pölzl entspannt beim Segeln.

## GEORG PÖLZL, POST AG POSTWENDEND POSITIVES

Während wir telefonieren, sitzt Georg Pölzl im Auto auf dem Weg von Salzburg nach Wien. Die beiden Wörter „positiv denken“ kommen bei ihm recht häufig vor. Er hat vor langer Zeit das Buch „Beruflich Profi, privat Amateur?“ gelesen. Der Autor Günter F. Gross beleuchtete darin, wie Menschen stabil, gelassen, kämpferisch und positiv durchs Leben gehen, lange bevor es den Begriff Life Balance überhaupt gab. Grade kommt Pölzl aus dem Urlaub, ein Segeltörn rund um die Balearen. Segeln ist sein Hobby, das liebt er. Ein Rückzugsort ist für ihn der Neusiedler See, da steht sein Boot. „Rückzugsorte sind hier vor der Tür im Überfluss vorhanden, wir leben in Österreich in einem Paradies“, freut sich der Generaldirektor. Er wohnt im Süden Wiens und ist in 40 Minuten in Rust. „Wenn ich am Sonntag den See hinuntersegle, bin ich in einer anderen Welt, atmosphärisch und klimatisch, da erlebe ich Entspannungsmomente, die relativ unkompliziert zu erreichen sind, morgens hin, abends zurück. Ein Tagestrip“, begeistert er sich, kommt dann aber schnell wieder zum Job zurück. Positiv denken ist sein A und O. „Ich hatte immer tolle Vorbilder, schon von der Uni weg. Am besten sind gute Verkäufer. Verkaufen kann man nur, wenn man positiv ist“, meint Pölzl. Menschen mit schlechter Aura lässt er gar nicht erst an sich ran. Und wichtig ist das Delegieren. „Als Manager hat man ein wunderbares Mittel: eine gute Mannschaft, die einen unterstützt. Das sind ja arme Hunde, die glauben, alles selbst machen zu müssen!“ Entbehrlich sind für ihn politische Diskussionen, denen sollte man aus dem Wege gehen. Ebenfalls negativen Energien, schlechter Laune, aggressivem Verhalten und Besserwisseri. „Wenn man das berücksichtigt, ist man in seiner Mitte.“

## ALICE NILSSON, MARKENSTERN STRATEGIN MIT VIEL GEFÜHL

„Wenn einem das, womit man sein Geld verdient, große Freude macht, hat man großes Glück und ist schon automatisch in seiner Life Balance“, meint Alice Nilsson. Die Auseinandersetzung mit Strategiethemata ist äußerst vielfältig und inspiriert die Unternehmerin immer wieder aufs Neue. Für die rare Freizeit gibt es keinen Plan. Aber genau das macht den Reiz der freien Zeit für sie aus. „Quality Time verbringe ich gern mit meinen beiden Töchtern, wir flanieren samstags über den Markt. Ich genieße auch die gemütlichen Stunden und langen Gespräche bei Tee und Rum mit meinem Freund.“ Rückzugsorte findet sie in der Natur bei jeder Form von Bewegung. Radtouren, ausgiebige Spaziergänge durch die Weingärten oder morgendliches Joggen, da kann sie richtig aufladen. Auch Müßiggang dient der Entspannung. Im Sommer ist es in Wien ihre Terrasse, wo sie mitten im Grünen mit Morgenmüsli und Caffè Latte den Tag begrüßt. Und dann gibt es noch ihr Haus am Meer auf einer griechischen Insel. „Da springe ich meist noch vor dem Frühstück ins Wasser, schwimme an einen einsamen Strand und beobachte die Wellen. Ich liebe diesen Moment, wo die Wellen brechen. Da gibt es einen Augenblick der absoluten Klarheit, da sieht man bis auf den Grund, dann rinnt das Wasser zurück und neues rollt mit Wucht heran. Das hat für mich etwas total Meditatives. Da vergesse ich dann fast das Frühstück!“



Alice Nilsson beobachtet die Wellen.

PÖLZL, NILSSON, FLORIAN OPPITZ, NOVAK

## MARTINA CERNY, MAKING OF NEUANFANG NACH SCHICKSALSSCHLAG

Der Tod ihres Mannes vor fünf Jahren war eine große Zäsur im Leben von Martina Cerny. Plötzlich stand sie allein da, hat sich fast aufgegeben und ist in ihre alten Strukturen zurückgefallen. „Man darf sich nicht vergessen, daraus entstehen die Burn-outs. Ich musste mich zwingen, mir etwas Gutes zu tun. Vorher war da ja immer jemand, der mir etwas Gutes tat. Zum Beispiel mit mir morgens in Ruhe zu frühstücken“, erinnert sie sich. Sie versucht nun, eine „äußere“ Ordnung zu schaffen, denn Chaos verstärkt noch das Gefühl einer gewissen Ohnmacht, daher ordnet sie jetzt die Dinge um sich und schafft in ihrem nächsten Umfeld möglichst viel Struktur. „Das gibt mir Sinnhaftigkeit und die Kraft zum Überleben.“ Wenn was schiefläuft, gibt sie sich meistens selbst die Schuld, daran muss sie noch arbeiten. „Ich glaube nicht, dass man am Scheitern lernt, das kommt doch jedes Mal anders daher.“ Wenn sie irgendwie Zeit findet, kriert sie Kappen und Hüte in ihrem kleinen Atelierhäuschen im Garten ihres Hauses in Niederösterreich. Es stimmt sie fröhlich, etwas Kreatives herzustellen. Kraftplatz im Garten ist die Trauerweide. Im Büro in der Neutorgasse schafft sie sich kleine Auszeiten im sogenannten „Leo“, ihrem geschützten Bereich im ersten Stock. Den Sager „Ich bin mal kurz im Leo“ verstehen alle Mitarbeiter und lassen sie in Ruhe. Im „Leo“ liest sie dann entspannt *Die Zeit*. „Ein Must für mich, schon seit ich 17 bin!“ Ihr Fazit: „Ich brauche keine Rückzugsorte, ich lebe da, wo ich am liebsten bin, und arbeite, was ich am liebsten mache. Das empfinde ich als großes Privileg. Und dass ich mir das alles selbst erarbeiten muss, gibt dem Ganzen noch mehr Wertigkeit.“



Martina Cerny im „Leo“.

Rainer Nowak mit Bergführer an seinem Lieblingsvulkan.

## RAINER NOWAK, DIE PRESSE POWERBÜNDEL AUF TURNSCHUHEN

Das Telefonat mit ihm gestaltet sich chaotisch, einmal muss er dringend nach Berlin, dann zu den Medientagen, dann ist der Akku leer. Ein Chefredakteur ist immer am Sprung, immer online, immer erreichbar. Wenn er nicht gerade telefoniert, im Flugzeug sitzt oder die neuesten Nachrichten checkt, versucht auch Rainer Nowak, einen Rückzugsort zu finden, wo er Ruhe hat. Das ist überall dort, wo es still und leise ist. Zum Beispiel in seiner Wochenendhütte. Wo die ist? Das bleibt sein Geheimnis, nur so viel lässt er raus: in einem See und nur mit Boot erreichbar. „Es geht mir um die Nichtkommunikation. Nie könnte ich lange in einem Hotel wohnen, da würden mich ständig Menschen zutexten.“ In den ersten Tagen seines Urlaubs wäre er eine Zumutung für alle, weil er nicht redet und auch nicht angesprochen werden will. „Ich meide Plätze, wo meine deutsche Muttersprache gesprochen wird, ich will dann auch nichts verstehen.“ Er urlaubt am liebsten auf einer Insel im Mittelmeer, wo es einen Vulkan gibt. Wiederum verrät er nur so viel: „Griechenland ist es nicht, da ist das Essen nicht gut.“ Gut essen und trinken ist ihm als Restaurantexperte ganz wichtig. Im Alltag macht er fast alles zu Fuß, da kommen so um die zehn bis 14 Kilometer pro Tag zusammen, deshalb hat er auch immer Turnschuhe an, auch zum Anzug. „Stress ist da. Punkt. Aber man kann gegensteuern, ich reiße nicht jedes E-Mail an mich, sonst wird man ja verrückt. Niederlagen? Da halte ich es mit dem alten Kleinmädchenspruch: Aufstehen, Krone richten, weitergehen.“