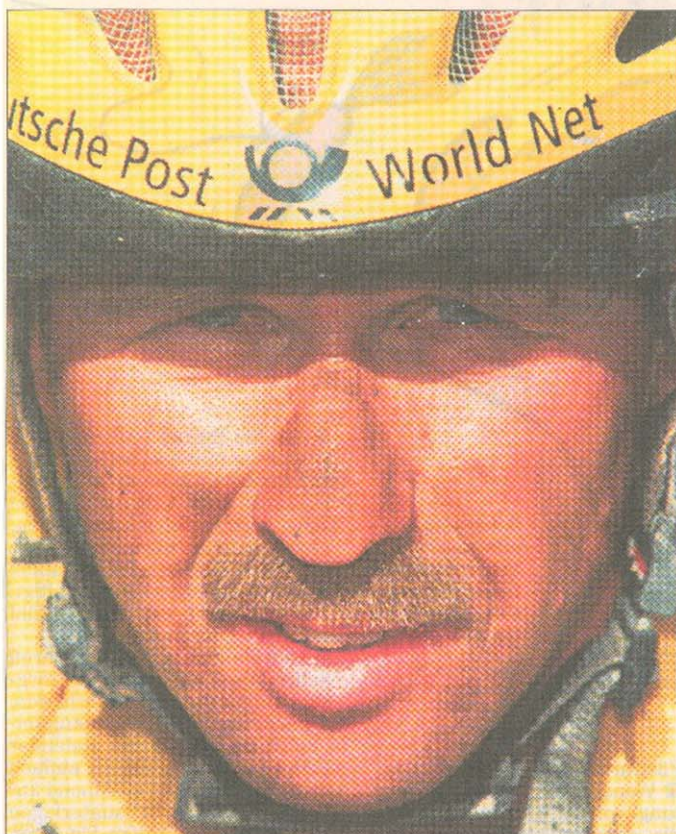


KLARTEXT HUBERT SCHWARZ

# „Raus aus der Komfortzone!“



5000 Kilometer nonstop quer durch die USA: Hubert Schwarz hat dieses Radrennen als erster Deutscher erfolgreich bewältigt. FOTO: HUBERT SCHWARZ

**Der Extremsportler fordert mehr Mut zur Eigeninitiative.**

**ABENDBLATT:** Was kann ein „normaler“ Berufstätiger von einem Extremsportler wie Ihnen lernen?

**HUBERT SCHWARZ:** Fast jeder möchte bestimmte Ziele erreichen. Und dabei geht es häufig um die ganz elementare Bereitschaft, seine persönliche Komfortzone zu verlassen. Das kann bedeuten, eine Staatsanstellung in den Wind zu schreiben, wie ich es getan habe. Es kann aber auch heißen, endlich mit dem Joggen zu beginnen, um sein Übergewicht abzutrainieren. Es kann die Bereitschaft sein, Neues zu lernen, um im Beruf besser zu werden. Das Engagement im Ehrenamt im Verein oder für in Not geratene Menschen ist ebenso geeignet. Oder der Mut zu klaren Worten, um ein persönliches Unbehagen aus der Welt zu schaffen.

**ABENDBLATT:** Ihre Botschaft lautet also: „Du kannst das auch – aus eigenem Antrieb!“?

**SCHWARZ:** Ja. Das Verlassen der Komfortzone ist für mich die Initialzündung des eigenen Antriebs. Es ist der Moment, in dem ich entscheide, ob ich im Bett liegen bleibe oder aufs Rad steige, ob ich eine Sache zu Ende bringen will oder die Tarifarbeitszeit als gottgegeben betrachte, ob ich einen neuen Weg einschlage oder den alten Pfad weiter austrete, ob ich mich einer Situation stelle oder vor ihr flüchte. Wesentlich für das Verlassen der Komfortzone ist immer, dass ein selbst gewolltes Handeln, eine wirkliche Eigeninitiative dahinter steht.

Nur so hält man das Heft des Lebens selbst in der Hand.

**ABENDBLATT:** Das heißt, in die Moment ist der Einzelne auch lig auf sich allein gestellt?

**SCHWARZ:** Ja, ich grenze die Thema vom Einfluss des Teams ab. Natürlich hilft es, sich von ner Gruppe zum Joggen aniren zu lassen und gemeinsam ne Runden zu drehen. Aber wäre falsch, die persönl

## VERLOSUNG

Das Abendblatt verlost 2 x 2 Karten für das „Focus Forum: Die Erfolgsmacher 2007“ mit Hubert Schwarz am 1. März im Maritim Hotel Reichshof Hamburg. Und so können Sie gewinnen: Schreiben Sie bis zum 20. Februar eine Postkarte mit Absender an: Hamburger Abendblatt, Beruf & Erfolg, Stichwort: Schwarz, 20768 Hamburg

Überwindung gänzlich von chen Faktoren hängt zu mach Der Wille zur ' änderung n sich selbststidigen.

**ABENDBLATT:** wer in dieser 1 sicht willenss; ist, denn 1 teamfähig?

**SCHWARZ:** Die higkeit, sich entscheidenden Augenblick auf eigene Stärke besinnen, halte innerhalb e Teams für g wichtig. Was mir eine hoch tivierte Truj

die sich eifrig zu gemeinsai Zielen bekennt und am E doch nur aus Jasagern beste Sie werden mir auch in einen grund folgen. Steht aber einer und hat den Mut, auch unar nehme Wahrheiten auszusj chen, kann das ein Unterneht retten.

**ABENDBLATT:** Das erfordert a dings sehr viel Mut. . .

**SCHWARZ:** Das stimmt, aber Potenzial jedes Einzelnen, in ser Hinsicht an sich zu arbei ist riesengroß. Wir haben in allen Lebensbereichen gele Verantwortung zu delegie zum Beispiel an Ärzte, und d; verlernt, für uns selbst Ver; wortung zu übernehmen, e durch mehr Bewegung und wusste Ernährung.

Interview: MARK HUBNER-WEINI

## ZUR PERSON

Der Mann ist ein Phänomen: Dreimal hat Hubert Schwarz (52) den härtesten Radmarathon der Welt bewältigt, das 5000 Kilometer lange „Race across America“. Im Sommer 1993 umrundete er Australien – 14 000 Kilometer in knapp 43 Tagen und sicherte sich damit seinen ersten Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Zwei Weltumrundungen im Sattel sowie kombinierte Rad- und Bergtouren folgten. Parallel zu seinen sportlichen Aktivitäten hat der gelernte Großhandelskaufmann mit seiner Frau Renate im fränkischen Ungerthal ein Unternehmen aufgebaut, das sich mit Fit-

ness-, Seminar- und Abenteuerreise-Angeboten etabliert hat. Der zweifache Vater gründete 1998 die „Hubert-Schwarz-Stiftung“, die Kindern in Not hilft. Vor seiner Karriere als Extremsportler war Schwarz elf Jahre lang als Jugendpfleger verbeamtet. Mit Schwarz als Referent beginnt am 1. März in Hamburg die Vortragsreihe „Focus-Forum: Die Erfolgsmacher 2007“ (Termine unter www.focus.unternehmen-erfolg.de). Im Econ Verlag ist dieser Tage sein neues Buch „Aus eigenem Antrieb. Erfahrungen eines erfolgreichen Extremsportlers“ erschienen (189 Seiten, 19,95 €). (MHW)