



DER WAKE-UP CALL



Nr. 017

 Deutsche Ausgabe

13. April 2025, 4:59 Uhr

Before and After – Wie Transformations-Methoden für Unternehmen beim eigenen Abnehmen helfen können:

Ein persönlicher Essay über Scheitern, Disziplin, schmerzhaft Ehrlichkeit – und über die überraschend genauen Parallelen zwischen Unternehmenssanierung und dem Kampf gegen das eigene Übergewicht.

Von Christian Rook

Vor wenigen Wochen bin ich zufällig auf die Geschichte von **Angus Barbieri** gestoßen. Ein Name, der in keiner Talkshow auftritt. Der keine Bücher geschrieben hat. Und doch war ich überwältigt. Schockiert – im besten Sinne des Wortes.

Angus Barbieri war ein junger Mann aus Schottland, 27 Jahre alt, schwer übergewichtig. Er wog 205 kg und war zutiefst unzufrieden mit seiner Fettleibigkeit.

Also entschied er eines Tages (1965), für eine Weile nichts mehr zu essen. Er ging in das Mayfield Krankenhaus von Dundee und ließ sich dort behandeln.

Kein Scherz. Kein Spruch.

Er fastete – unter medizinischer Aufsicht:

382 (!!!) Tage lang. Ein Jahr und 17 Tage!

Ohne feste Nahrung. Nur Tee, Wasser, gelegentlich Vitamine und Elektrolyte.

Am Ende hatte der 382 Tage hatte er über 120 Kilogramm abgenommen. Sein Körper hatte sich quasi von sich selbst ernährt. Unglaublich!

Ich saß da und las das – und war geschockt.

Gerade einmal eine Woche zuvor hatte ich selbst etwas für mich Unfassbares getan: Ich hatte **100 Stunden gefastet.**

Also etwa viereinhalb Tage lang nichts gegessen. Und schon das war hart. Hart, wie ich es nicht erwartet hatte.



Before: März - 2024 Uppsala, Schweden; After: Ziel 2025

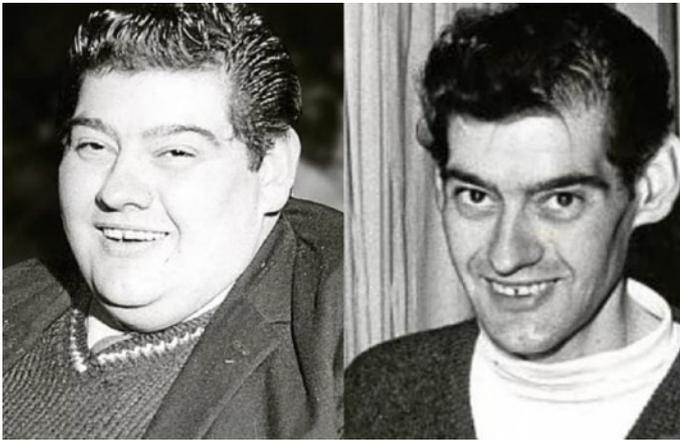
Müdigkeit, Kreislaufschwankungen, Kälte, Rückzug, Wadenkrämpfe (Tipp: Elektrolyte helfen!).

Aber auch: ein tiefer innerer Dialog. Ein Gefühl von Klarheit. Und irgendwann sogar Stolz.

Und dann las ich von einem Mann, der nicht vier Tage durchgehalten hatte, sondern **über ein Jahr.**

Und ich verstand: Der Körper kann so etwas, ja – aber nur, wenn der Geist es will. Wenn ein Mensch sich entscheidet, radikal ehrlich mit sich selbst zu sein.

Ich wollte wissen: **Was treibt jemanden zu so einer Entscheidung?** Und dann wurde mir bewusst: Ich kannte die Antwort. Ich trug sie in mir. Seit über dreißig Jahren.



Angus Barbieri - Before and After - Source: Wikipedia

Dreißig Jahre Scham

Ich bin 56 Jahre alt. Und ich war – fast mein ganzes Erwachsenenleben lang – übergewichtig. D.h., ich war bis zu meinem 25ten Geburtstag sehr schlank. Dünn. Manche sagten, zu dünn.

Aber dann wurde es schwierig. Und schwer.

Ich habe Phasen erlebt, in denen es ging und ich dachte, mein Gewicht im Griff zu haben. Ich habe Diäten gemacht, Intervallfasten getestet, Pläne geschmiedet, Kalorien gezählt.

Ich habe abgenommen. Und ich habe wieder zugenommen. Wieder und wieder. Joj-Jo, eben.

Was blieb, war nicht nur das Übergewicht. Was bleibt, war die Erschöpfung. Die stille Scham. Die Angst, im Flugzeug den Gurt nicht zuzukriegen. Die peinlichen Gespräche mit Ärzten, die ihre Worte vorsichtig wählen. Die Blicke, die nicht verurteilen – aber auch nicht trösten. Die Einstellung einer schlanken Gesellschaft, die zwar Fat-Schaming nicht aggressiv betreibt, die aber doch immer mit dem Grundsatz argumentiert: „Na, da hast Du Dich aber wieder ganz schön gehen lassen.“ Als wäre es mit etwas Disziplin getan.

Und dann vor allem das Wissen, dass man es ja **eigentlich besser weiß**. Aber es nicht schafft.

Und das wird übrigens nicht leichter, je älter man wird.

Übergewicht ist kein moralisches Versagen. Aber es fühlt sich oft genau so an. Es ist eine tiefe, zermürbende Kränkung der eigenen Selbstwirksamkeit. Und irgendwann wird es zum Schatten, den man mit sich trägt – körperlich, seelisch, sozial.

Warum ich 100 Stunden gefastet habe – und was das mit meinem Beruf zu tun hat

Ich bin Krisenmanager. Interim-CEO, Werkleiter, Sanierer. Ich werde geholt, wenn Unternehmen in der Sackgasse stecken. Wenn nichts mehr funktioniert. Wenn Zahlen rot sind, Kunden wegbleiben, Mitarbeiter resignieren. Und mein Job ist es dann, Klarheit zu schaffen. Ehrlichkeit. Handlungsfähigkeit. Die Karre aus dem Dreck zu ziehen. Die Ärmel hochzukrempeln und Ergebnisse zu liefern, wo andere sich schon die Zähne ausgebissen haben. Und ich liebe diesen Job.

Und eines Tages – nach Jahrzehnten voller Frustration – fragte ich mich: Warum wende ich diese Methoden eigentlich nicht auf mich selbst und mein Gewichtsproblem an?

Wenn ich Unternehmen helfen kann, sich radikal zu verändern – warum nicht auch meinem eigenen Körper?

So entstand der Entschluss. Ich baute mir ein System. Ich sprach mit meinem Arzt. Ich entschied mich für Intervallfasten, unterstützt von Ozempic – einem Medikament, das mir half, mein Hungergefühl zu zähmen, weil es aus eigener Kraft immer schwerer wurde. Ich begann, täglich mein Gewicht zu messen. Ich dokumentierte meinen Blutdruck – viermal am Tag. Ich achtete auf Ernährung, Bewegung, Schlaf.

Und vor allem: Ich **behandelte mich selbst wie ein Unternehmen in der Krise**.

Transformation: privat wie professionell – ein Systemvergleich

Die Parallelen sind frappierend – und sie reichen tiefer, als ich selbst zunächst glaubte. Hier nur einige der Stationen:

1. Die Krise braucht einen Namen.

Viele Unternehmen wollen Veränderung – aber nur so lange sie nicht das Problem benennen müssen. Es ist wie beim Übergewicht: Man kennt die Symptome, man meidet den Spiegel. Aber Veränderung beginnt mit Ehrlichkeit. Ohne Diagnose der Ursachen, keine Therapie.

2. Externe Hilfe ist kein Makel.

Angus hatte Ärzte. Ich habe meine Ärztin, die mich begleitet. Unternehmen haben Berater, Interim Manager.

Externe können helfen, weil sie nicht mitten im schlamm feststecken, weil sie einen objektiven Blick haben. Wie sie Profis sind. Weil sie sehen, was intern nicht mehr gesehen wird. Weil sie unangenehme Wahrheiten aussprechen dürfen.

3. Es reicht nicht, die Symptome zu kurieren.

In Unternehmen heißt das: Nicht nur Kosten senken, sondern Ursachen finden. Bei mir: Nicht nur weniger essen, sondern meine ganze Lebensführung hinterfragen. Warum esse ich? Wann? Was kompensiere ich? Was betäube ich? (Was hier auch hilft, ist ein guter Partner oder eine gute Partnerin. Danke, Kosjenka!)

4. Es braucht Kennzahlen – täglich.

Unternehmen, die nichts messen, managen nichts. Ich wiege mich täglich. Ich dokumentiere meine Werte. Ich erkenne Muster. Ich reagiere. Und: Ich feiere kleine Fortschritte – wie man auch in der Produktion jeden Prozentpunkt beim Durchsatz würdigt.

5. Es gibt Rückschläge – aber auch Wiederaufstehen.

Niemand saniert ein Unternehmen ohne Widerstand, Rückfall oder Zweifel. Entscheidend ist: das System hält. Der Prozess geht weiter. Nicht Perfektion entscheidet – sondern Beharrlichkeit.

6. Medikamente, Tools, Enabler sind keine Abkürzung – sondern Teil des Plans.

Ozempic hat mir geholfen. Es war kein Betrug an meiner Disziplin – es war ein Türöffner, damit ich wieder einsteigen konnte. So wie ein neues ERP-System kein Selbstzweck ist, sondern eine Voraussetzung für besseren Prozessfluss.

Ich bin jetzt schon einen riesigen Schritt gegangen. Mein Blutdruck hat sich normalisiert. Ich habe mehr Energie, es sind schon fast 20 Kilogramm weniger. Und ich spüre, wie sich mein Körper verändert. Ich spüre, wie meine Haltung sich wandelt. Ich bin nicht mehr ohnmächtig. Ich bin aktiv. Ich bin wieder Akteur.

Wie oft habe ich das bei Unternehmen erlebt? Diese stille Transformation vom Getriebenen zum Handelnden. Der Moment, in dem Mitarbeiter wieder Entscheidungen treffen. In dem sich die Kultur zu wandeln beginnt. In dem wieder Energie ins System kommt.

Und ja – das alles ist schwer. Es ist unbequem. Es kostet Kraft.

Aber es lohnt sich.

Schlussgedanke

Vielleicht ist das der wichtigste Satz, den ich aus all dem mitnehme:

Transformation ist kein Ziel. Sie ist ein täglicher Akt der Selbstverantwortung. Sie ist der Weg.

Ob im Unternehmen. Oder im eigenen Körper.

Und manchmal beginnt sie mit einer einfachen Entscheidung: Jetzt. Heute. Anders.



Christian Rook

info@christianrook.com
www.christianrook.com