

23-05-18

## WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIE: Muskulöse Männer haben bessere Karrierechancen

**Gibt es bei Männern einen Zusammenhang zwischen dem Streben nach Muskulösität und dem Karriereerfolg? Das hat Dr. Dominic Gansen-Amman in einer experimentellen Studie mit 115 Studierenden der Psychologie (B.Sc.) an der Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft & Medien, untersucht. Der Psychologe präsentierte das Ergebnis im Rahmen der diesjährigen Kölner Wissenschaftsrunde im Fitnessstudio Point of Power .**

**WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIE:** Wer seine Karriere vorantreiben will, kann sich beispielsweise coachen lassen oder Ratgeber lesen. Dass auch ein Besuch im Fitnessstudio besonders für Männer in wirtschaftsnahen Tätigkeitsfeldern hilfreich sein kann, scheint zunächst absurd. Doch das für den Muskelaufbau notwendige körperliche Training kann mit einem hohen Maß an Leistungsorientierung und Selbstmanagement einhergehen Eigenschaften, die auch in der Berufswelt gefragt sind. Ob die Zuschreibungen dieser Attribute auch tatsächlich zu besseren Chancen auf der Karriereleiter führen, dieser Frage ist Dr. Dominic Gansen-Amman, Studiengangsleiter für Psychologie (B.Sc.), in seiner aktuellen Studie nachgegangen. In einem experimentellen Forschungsdesign sollten die Probanden Begriffe, die für eine erfolgreiche Berufslaufbahn stehen wie Gewissenhaftigkeit oder Geselligkeit Fotos von muskulösen und nicht-muskulösen Männern zuordnen. Das Ergebnis: Die Versuchsteilnehmer wiesen karriereförderliche Merkmale eher muskulösen Männer zu.

Dies liegt daran, dass körperliche Aktivität und Muskulösität mit Eigenschaften einhergehen können, die im Arbeitskontext leistungsförderlich sind und für Arbeitgeber wünschenswert erscheinen. Zum Beispiel: ein besserer körperlicher und psychischer Gesundheitszustand, höhere Kreativität und geistige Flexibilität, Leistungs- und Wettbewerbsorientierung, höhere Gewissenhaftigkeit und niedrigerer Neurotizismus , erklärt Gansen-Amann. Man müsse jedoch zwischen einem ungesunden Muskulösitätsstreben, das pathologische Züge aufweise, und einem gesunden unterscheiden. Übertreiben es Männer mit dem Muskelaufbau, führe dies nicht zu besseren Karrierechancen. Der Psychologe rät: Demonstrieren Sie auf angemessene Art und Weise, dass Sie sich körperlich fit halten. Als aktiver Mitarbeiter werden Sie wahrscheinlich in besserem Licht dastehen als inaktive Kollegen.

Der Diplomwissenschaftler und Mitgründer von Point of Power , Till Ebener, empfiehlt für Einsteiger ein moderates, aber regelmäßiges Training. Wer etwas für seinen Körper tun möchte, der sollte mit den Grundlagen beginnen, um die Basis für ein erfolgreiches Training zu schaffen. Wichtige Komponenten sind: ein gut ausgearbeiteter Trainingsplan, die nötige Lust, die richtige Ernährung, aber auch Zeit, um sich wieder zu regenerieren , so Ebener.

<https://idw-online.de/de/news696080>