

Durchhalten und aushalten

Führungskräfte beklagen zu wenig Zeit für Familie, Freunde und Hobbys

Aushalten“ und „durchhalten“ sind die entscheidenden Eigenschaften für Manager, um Erfolg zu haben: Das glauben 78 Prozent der Führungskräfte in Deutschland. Dies ist ein Ergebnis einer repräsentativen Befragung unter 1 000 Führungskräften durch die Max Grundig Klinik in Bühl. Dr. Thorsten Kienast, Ärztlicher Direktor der Klinik und Leiter der Psychologischen

Medizin, merkt an: „Dies zeigt, welch hoher Druck auf deutschen Führungskräften lastet. Immer mehr leben in Grenzzonen, in denen sie den beruflichen Stressphasenweise auch nicht mehr aushalten.“ Dabei würden sich viele Führungskräfte selbst in schwierige Lebenssituationen manövrieren, weil sie das eigene Leben zu stark dem Beruf unterordnen, warnt Kienast.

Wenn es dann einmal im Beruf nicht gut laufe, stellen sich schnell Frustration und Angst bis hin zu Depressionen ein. Kienast, der in seiner Tätigkeit viele Top-Manager und Unternehmer betreut, weiter: „Aushalten und durchhalten zu können, sind heute zweifellos positive Selektionsmechanismen für anspruchsvolle Karrieren.“

Die mangelnde Balance bei vielen Führungskräften zwischen Arbeit und Freizeit drückt sich dabei auch in den Zeitbudgets aus. So geben die befragten Manager an, im Schnitt 67 Prozent ihrer gesamten Zeit für den Beruf einzusetzen, 18 Prozent für die Familie, acht Prozent für Freunde und sieben Prozent für Hobbys. Die Frage „Bringen Sie ausreichend Zeit für folgende Lebensbereiche auf?“ ergibt entsprechende Ergebnisse: 93 Prozent geben an, für den Beruf ausreichend Zeit aufzubringen, aber nur noch 46 Prozent sagen, das gelte auch für die Familie. Noch schlechter fallen die Werte

für die Bereiche „Freunde“ und „Hobbys“ aus. Für diese Lebensbereiche bringen nur 29 beziehungsweise 37 Prozent der Befragten ausreichend Zeit auf.

Die Max Grundig Klinik, die ihren Patienten den Schwerpunkt Psychologische Medizin anbietet und sich dabei insbesondere an Wirtschaftslenker wendet, wollte auch wissen, welche beruflichen Situationen Führungskräfte als

eine hintere Position. Häufiger litten die Befragten noch an „soziale Anerkennung in Gefahr“ (acht Prozent) und „keine Menschen, mit denen man vertrauens- und verständnisvoll sprechen könnte“ (vier Prozent). Auch abgeschlagen sind „moralische Dilemmas“ (drei Prozent) als quälende Situation.

Aus therapeutischer Sicht von besonderer Bedeutung ist die

ein „Mentor“ (fünf Prozent) sowie eine „Angriffsstrategie“ (vier Prozent). Resignation mit einem Prozent der Antworten ist für Führungskräfte nach eigener Einschätzung keine Alternative, wie man auf schwierige berufliche Situationen reagiert.

81 Prozent der Befragten äußern zudem, in schwierigen beruflichen Situationen hätten sie unter Schlafstörungen gelitten. Eine

parallele Befragung ergab, dass Schlafstörungen gerade unter weiblichen und älteren Führungskräften weit verbreitet sind.

Welche Skills wenden Führungskräfte an, um im Beruf auch in sehr schwierigen Situationen durchzuhalten? Die am häufigsten angewandte Strategie ist „Sport machen, einen Film anschauen oder einen Kurzurlaub machen“. Derlei hält Kienast für sinnvolle, kurzfristig wirksame Methoden, um von Problemen Abstand zu gewinnen. 14 Prozent der Führungskräfte reagieren auf Stress mit dem Einsatz gezielter Techniken zur Stär-

Foto: dpa/av



Rund jeder achte Manager entspannt sich täglich mindestens fünf Minuten lang mit Ver-
fahren wie Yoga.

„quälend“ oder „sehr schwierig“ wahrnehmen. Der höchsten Anzahl (22 Prozent) bereitet das größte Kopfzerbrechen, wenn sie „hohe Leistungsziele nicht erreichen“ konnten. Es folgen die Antworten „Karriere in Gefahr“ (17 Prozent), „persönliche Lebensgrundlage in Gefahr“ (15 Prozent) und „eigene hohe Leistungsziele nicht erreicht“ (14 Prozent).

Auf mehreren Beinen stehen

Die Antwort „zwischenmenschliche Verwerfungen“ als Ursache von quälenden beruflichen Situationen kommt mit zehn Prozent erst an fünfter Stelle. Auch die Antwort „Opfer von Intrigen“ erzielt mit drei Prozent nur

Frage, was Führungskräften am meisten geholfen hat, um in beruflich schwierigen Zeiten durchzuhalten. Hier steht mit 44 Prozent eindeutig an erster Stelle „funktionierende andere Lebensbereiche außerhalb des Berufs wie Familie und Freunde“. Der Bühler Klinikdirektor erläutert: „Es ist eine soziale Erfahrung, dass Menschen am besten auf mehreren Beinen im Leben stehen sollten. Für Top-Manager ist dies nur vergleichsweise schwieriger, weil sie so viel Einsatz für die Karriere erbringen müssen.“ Andere Kategorien, die in quälenden beruflichen Situationen helfen, sind „Gespräche mit Kollegen“ (zwölf Prozent), „ein gutes persönliches Netzwerk im Unternehmen“ (elf Prozent), der „persönliche Rückzug“ (zehn Prozent), ein „professioneller Coach“ (acht Prozent),

kung des Selbstwertgefühls. Zwölf Prozent wenden langfristig wirksame Methoden an wie Entspannungsverfahren im Umfang von mindestens fünf Minuten am Tag.

Kienast merkt an, derartige Ansätze seien durchaus erfolgversprechend. Auf quälende Situation mit „Launen ausleben und in die Luft gehen“ beziehungsweise mit der Einnahme „langfristig schädlicher Substanzen wie Alkohol oder Medikamenten zur Leistungssteigerung oder Beruhigung“ reagieren nur jeweils sieben Prozent der Befragten.

Kienast fürchtet allerdings, „dass in der Praxis mehr Führungskräfte auch mal platzen und sich so Luft machen, wie sie es in einer Befragung angeben. Allerdings verursacht diese Stressreaktion schwerwiegende Folgen fürs Betriebsklima.“ (red)