

Presseinformation

Bühl im Schwarzwald, Düsseldorf, 22. September 2014

Die Gesundheit deutscher Führungskräfte

In einer breit angelegten Befragung geht die internationale Personalberatung Heidrick & Struggles in Kooperation mit der Max Grundig Klinik der Frage nach: Wie gesund sind Deutschlands Manager? Dabei werden sowohl Aspekte der physischen Gesundheit als auch der mentalen Befindlichkeit beleuchtet.

48 Prozent der deutschen Führungskräfte sind nach BMI-Definition übergewichtig, während 52 Prozent normales Gewicht aufweisen. Nur 0,35 Prozent sind nach gängigem Verständnis untergewichtig. Dabei ist das Verhältnis Normalgewicht zu Übergewicht bei weiblichen Führungskräften deutlich besser. 81 Prozent der Frauen in Führungspositionen besitzen Normalgewicht, nur 16 Prozent sind übergewichtig und 3,2 Prozent sind untergewichtig. Bei männlichen Führungskräften beträgt das Verhältnis Übergewicht zu Normalgewicht 52:48 Prozent. Die jüngeren Führungskräfte von 45 Jahren oder jünger sind im Schnitt schlanker, hier beträgt das Verhältnis Übergewicht zu Normalgewicht 41:58 (1 Prozent untergewichtig), bei älteren Führungskräften dreht sich das Verhältnis dann um. Hier sind 53 Prozent übergewichtig, 47 Prozent normalgewichtig.

Dies sind Ergebnisse einer aktuellen Befragung von 568 deutschen und deutsch-schweizerischen Führungskräften durch die international tätige Personalberatung Heidrick & Struggles sowie der Max Grundig Klinik im Schwarzwald, die auf die Behandlung von Leistungseliten, insbesondere Unternehmern und Managern spezialisiert ist.

Dr. Christine Stimpel, Partnerin der CEO und Board Practice von Heidrick & Struggles, sagt: „Wir wollten wissen, wie gesund deutsche Führungskräfte sind und wie die berufliche Belastung die körperliche und mentale Verfassung beeinflussen“. Bereits im vergangenen Jahr führte Heidrick & Struggles eine breit angelegte Befragung über den Lebensstil deutscher Führungskräfte durch. Dabei zeigte sich, so Stimpel, „dass Führungskräfte nach einem gesunden Lebensstil streben, bei dem Sport, ausgewogene Ernährung, wenig Rauchen und begrenzter Alkoholkonsum als Ausgleich für den oft anstrengenden Arbeitsalltag eine zentrale Rolle spielen.“

Dass dennoch knapp die Hälfte aller Manager Übergewicht aufweisen, zeigt aber auch, dass der Beruf oft keine ausreichenden Möglichkeiten für Sport und Bewegung zulässt. Dr. PD Thorsten Kienast, Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik, meint: „Führungskräfte liegen damit im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung im Alter von 30 bis 65 Jahren leicht unterhalb des Bundesdurchschnitts.“ Kritisch ist, dass bei Führungskräften damit nicht nur stressbedingte Folgeerkrankungen, sondern auch in fast jedem zweiten Fall übergewichtsbedingte Folgeerkrankungen hinzukommen können. Kienast: „Das Gesamtrisiko zu erkranken ist damit erhöht.“

Jenseits des häufigen Übergewichtes zeigen sich Führungskräfte in guter physischer Verfassung. „Bei wichtigen Kategorien, die wir abgefragt haben, sind Führungskräfte deutlich gesünder als der Durchschnitt der gleichaltrigen Bevölkerung“, kommentiert Kienast die Ergebnisse. So sagen nur 3,6 Prozent, sie hätten erhöhten Blutdruck. Dieser Wert sinkt bei jüngeren Managern sogar auf unter ein Prozent. Lediglich 11,7 Prozent der Befragten geben an, einen erhöhten Cholesterin-Wert zu haben. Bei weiblichen Führungskräften liegt dieser Wert sogar bei nur 3,1 Prozent. Naturgemäß ist erhöhtes Cholesterin bei älteren Führungskräften mit 13,7 Prozent öfter anzutreffen. An Diabetes leiden lediglich 1,6 Prozent der befragten Führungskräfte. Dieser Wert liegt bei weiblichen und jüngeren Führungskräften nahe Null.

Während der vergangenen fünf Jahre waren nur elf Prozent der Manager ernsthaft erkrankt oder im Krankenhaus. Lediglich 20 Prozent müssen regelmäßig ein Medikament einnehmen, wobei der Anteil bei Managerinnen mit 25 Prozent etwas höher liegt. Stimpel sagt: „All dies belegt, dass Karriere vornehmlich ein Personenkreis macht, der körperlich robust ist. Eine gute Physis hilft beim Weg nach oben.“

Die Antworten auf zwei Fragen weisen aber auch auf Gefahren des Managerdaseins hin. Vor Erkältungen und Grippen sind die meisten Befragten nicht gefeit. Durchschnittlich eine Erkältung pro Jahr geben 47,5 Prozent der Befragten an, bei 18,3 Prozent sind zwei bis drei Erkältungen jährlich normal, 1,4 Prozent kämpfen mit vier Erkältungen und mehr pro Jahr. Lediglich 32,9 Prozent der Führungskräfte haben so gut wie keine Erkältung. Deutlich erkältungsresistenter als der Durchschnitt sind in erster Linie weibliche Führungskräfte, aber auch ältere Manager. 25 Prozent der Befragten sagen überdies, dass sie eine Erkältung oder Grippe auch gerne im Urlaub ereilt, also wenn sich der Körper entspannt.

Problematischer noch sind die Antworten auf die Frage: „Würden Sie sagen, dass es ihr Job erfordert, von Zeit zu Zeit Raubbau an ihrer Gesundheit zu betreiben?“ 40,8 Prozent der Befragten sagen „Ja, aber weniger als vier Monate im Jahr“. Weitere 21,2 Prozent der Führungskräfte geben an, mehr als vier Monate im Jahr Raubbau an ihrer Gesundheit zu treiben. Lediglich 38,1 Prozent tun dies nach eigener Einschätzung nicht. Personalberaterin Stimpel: „Das Managerleben wird von vielen Führungskräften als Gang an der Grenze der Belastbarkeit gesehen.“

Konferenzen und ausufernde Meetings sind ein Grund für die hohe Belastung. Deshalb wurde auch gefragt, wie Führungskräfte mit Zusammenkünften umgehen, die länger als einen Tag dauern. 43,7 Prozent der Befragten geben an, so viele Pausen wie möglich zu machen und auch einmal einzelne Sitzungen auszulassen. 33,4 Prozent versuchen so viel Sport am Rande der Meetings zu machen wie möglich und immerhin 23 Prozent resümieren, dass sie nach Meetings die einen Tag oder länger dauern körperlich erschöpft sind.

In welchem Maße gehen Führungskräfte zu Check-up Untersuchungen?

50 Prozent der Befragten geben an, regelmäßig zu medizinischen Check-up Untersuchungen zu gehen, 42 weitere Prozent tun dies, jedoch nicht regelmäßig. Fünf Prozent wollen einen solchen Check-up durchführen. Lediglich 2,6 Prozent kümmert das Thema medizinische Vorsorgeuntersuchung nicht. Kienast sagt hierzu: „Das generelle Gesundheitsbewusstsein der Führungskräfte ist stark ausgeprägt. Interessant ist, dass selbst die Gruppe der jüngeren Führungskräfte Check-ups in sehr erheblichem Maße wahrnimmt.“ Und Stimpel ergänzt: „Manager wissen um die Bedeutung ihrer Gesundheit und wollen diese so gut wie möglich langfristig erhalten.“

Es wundert also nicht, dass sich deutsche Führungskräfte in Ihrer Haut körperlich grundsätzlich wohl fühlen. 49,6 Prozent, also knapp die Hälfte, bewerten ihren eigenen körperlichen Zustand mit „gut“, knapp 20 Prozent sogar als „sehr gut“. Weitere 23,7 Prozent geben ihrer Gesundheit die Note „befriedigend“. Die Bewertungen schlecht (1,58 Prozent) und „sehr schlecht“ kommen so gut wie gar nicht vor. Kienast: „Auch wenn Selbstwahrnehmung von Fremdwahrnehmung in der Medizin bekannterweise abweichen können, ist das ein hervorragendes Resultat. Sich gesund zu fühlen ist 50 Prozent der Miete.“

Die Ergebnisse zur subjektiven Einschätzung der persönlichen Gesundheit variieren im Übrigen kaum zwischen Mann und Frau und jüngeren beziehungsweise älteren Führungskräften.

Wie Führungskräfte Jetlag bekämpfen

Eine spezielle Frage der Studie von Heidrick & Struggles und der Max Grundig Klinik beschäftigt sich mit den Belastungen von Führungskräften durch das Vielfliegen, insbesondere durch Langstreckenflüge. Wir wollten wissen, welche Strategien Manager einsetzen, um das sogenannten Jetlag zu bekämpfen. Der größte Anteil von 34 Prozent der Befragten sagt, dass sie nach Langstreckenflügen versuchen, sich im Freien zu bewegen, etwa Joggen oder Spaziergehen. 33 Prozent versuchen, so frühzeitig wie

möglich und zu einem sinnvollen Zeitpunkt ins Bett zu gehen, um in den richtigen Schlafrhythmus zu kommen. 28 Prozent ist es am liebsten, sofort nach der Landung zu arbeiten. Nur eine kleine Minderheit von sechs Prozent nehmen Schlafmittel oder Jetlag verkürzende Mittel wie Melatonin. Die Bereitschaft von Frauen, Melatonin zu nehmen, ist etwas höher.

26 Prozent der befragten Führungskräfte brauchen drei Tage, um etwa nach einem Atlantikflug wieder fit zu sein, 43 Prozent benötigen dafür einen Tag, neun Prozent nur wenige Stunden. 22 Prozent sagen, dass sie gar keine Anpassungsprobleme haben. Frauen regenerieren dabei deutlich langsamer als Männer. Stimpel hierzu: „Moderne Kommunikationsmöglichkeiten wie Video-Konferenzen sind inzwischen eine große Erleichterung für Top-Manager. Viele Führungskräfte sind heute bestrebt, die Langstreckenflüge auf ein nötiges Maß zu begrenzen. In dieser Hinsicht hat sich der Stil, wie Geschäfte gemacht und geführt werden, im Vergleich zu früher deutlich verändert. An den Meilen lasen viele Manager früher ihren beruflichen Status ab. Heute ist dieses Verhalten nicht mehr so ausgeprägt.“

Die mentale Gesundheit

Wie nun steht es nach Selbsteinschätzung deutscher Führungskräfte um ihre psychische Verfassung? Auf die Frage „wie würden Sie grundsätzlich Ihren mentalen Gesundheitszustand benoten?“ ergibt sich ein sehr ähnliches Bild wie bei der Beurteilung der körperlichen Gesundheit. Der größte Teil der Führungskräfte (53,5 Prozent) schätzt die eigene mentale Gesundheit mit der Note „gut“ ein. Weitere 32,4 Prozent geben sich sogar die Note „sehr gut“, 10,8 Prozent bewerten ihren psychischen Zustand als „befriedigend“. Die Antworten „mangelhaft“ oder „ungenügend“ kamen mit zusammen 0,9 Prozent so gut wie nicht vor. Kienast meint: „Deutschlands Führungskräfte jammern nicht über ihren mentalen Zustand, sie sehen sich selbst also keineswegs kurz vor einem Burnout oder einem anderen krankhaften seelischen Zustand.“ Die Differenzierung nach Alter und Geschlecht fördert bei der Selbstwahrnehmung keine signifikanten Unterschiede zu Tage.

Bei einer genaueren Analyse einzelner Kategorien der psychischen Gesundheit liegen jedoch Licht und Schatten näher zusammen, als es die allgemeine Einschätzung vermuten lässt.

So wissen wir seit einer kürzlich erfolgten Befragung von 1000 Führungskräften durch die Max Grundig Klinik, dass eine Mehrheit an Führungskräften schlecht schläft und mit der eigenen Schlafqualität nicht zufrieden ist.

Auch die Antworten auf die Frage, „haben Sie Sorge, dass Sie den mentalen Herausforderungen Ihres Berufes nicht gewachsen sein könnten?“ zeigt Zeichen von Selbstzweifeln bei vielen Führungskräften. 32,3 Prozent antworten mit „ja, manchmal“ und 2,3 Prozent mit „ja, oft“. Ohne jegliche Selbstzweifeln gehen 17,8 Prozent der Führungskräfte ans Werk, die größte Zahl von Befragten von 47,6 Prozent hat sich für die Antwort „nein, nicht wirklich“ entschieden. Bei dieser Frage lassen sich deutliche Unterschiede zwischen Männern und Frauen feststellen. Frauen glauben deutlich häufiger (44,4 Prozent), mit dem Job möglicherweise überfordert zu sein. Stimpel: „Mangel an Selbstvertrauen ist ein bekanntes Problem von weiblichen Führungskräften. Viele erfolgreiche Frauen glauben zu wenig an ihre faktischen Stärken.“

Auch die Merkfähigkeit lässt subjektiv nach. Das meinen zumindest 41,5 Prozent der Befragten, wobei die Reduktion des Erinnerungsvermögens keineswegs auf ältere Führungskräfte beschränkt ist. Kienast erläutert: „Eine Reduktion der Merkfähigkeit ist oft auf Stress und einen erhöhten Cortisolspiegel zurückzuführen.“ Weibliche Führungskräfte glauben im Übrigen weniger oft, dass das Gedächtnis angefangen hat, nachzulassen.

44,3 Prozent der Befragten meinen überdies, dass sie es schon einmal ernsthaft in Betracht gezogen haben, dass ihre Arbeit sie körperlich und mental krank machen könnte. Dies sind deutlich mehr der Befragten, die auf eine vorhergehende Frage antworteten, die Arbeit könne Raubbau an der Gesundheit betreiben. Kienast: „Angstfreiheit in den Führungsetagen der Wirtschaft hört sich anders an.“ Ein ähnliches Warnsignal senden die Antworten auf die Frage: „Fühlen Sie sich vom Beruf erschöpft und

ausgelaugt?“ Immerhin sagen 46,7 Prozent der Befragten „ja, manchmal“, weitere 5,3 Prozent „ja, oft“. Dies, so Stimpel, sei die Kehrseite der Medaille des beruflichen Erfolges: „Es gibt Führungskräfte, bei denen der Job an Körper und Seele zehrt.“ Vor allem bei Frauen findet sich die Antwort „Ja, sehr oft“ mit 14,3 Prozent besonders häufig. Stimpel weiter: „Dieses Befragungsergebnis entspricht nicht meiner Erfahrung als Beraterin. Vielleicht sind Frauen in diesem Punkt auch nur ehrlicher.“ Kienast ergänzt: „Ein hoher Grad an Erschöpfung, der auf Phänomene wie Burnout hinweist, sind im Berufsalltag von Managern inzwischen weit verbreitet.“ Ein starker Indikator hierfür ist auch die Frage, „haben Sie Furcht vor Nachrichten auf Email oder Mailbox?“ Immerhin beantworten dies 23,1 Prozent der Führungskräfte mit „ja, manchmal“ und 4,4 Prozent mit „ja, oft“.

Eine weitere Frage lautet, „haben Sie es vor kurzem in Betracht gezogen, Ihren Job zu kündigen?“ Immerhin 38,8 Prozent der Studienteilnehmer antworten hierauf mit „ja“. Eine starke Abweichung verzeichnen hier die Frauen. Weibliche Führungskräfte haben in jüngerer Zeit zu knapp 50 Prozent erwogen, ihren aktuellen Job zu kündigen. Bei älteren Führungskräften ist diese Neigung mit 37,5 Prozent weniger stark ausgeprägt. Stimpel: „Es ist heutzutage sicherlich ein Megatrend, dass sich Führungskräfte immer wieder Gedanken über berufliche Möglichkeiten auch außerhalb des aktuellen Unternehmens machen. Auch der komplette Ausstieg aus dem Beruf ist für einen größeren Teil der Manager heute eine Option als dies früher der Fall war.“

Zusammenfassung

Deutschlands Führungskräfte sind gesünder als man dies bei den starken Belastungen durch den Alltag annehmen möchte. Bluthochdruck, Cholesterin und Blutzucker sind weitgehend im Griff, es wird zum Ausgleich viel Sport gemacht (siehe Ergebnisse einer Heidrick & Struggles-Befragung im vergangenen Jahr). Der große Anteil an Führungskräften, die Check-up Untersuchungen durchführen, ist ein Beleg, dass das Gesundheitsbewusstsein ausgeprägt ist. Die weit überwiegende Mehrheit der befragten Manager ist mit ihrem körperlichen Zustand ausgesprochen zufrieden – wären da als Wermutstropfen nicht die leidigen Probleme mit dem Gewicht, die rund die Hälfte der Führungskräfte mit sich herumträgt.

Auch mental fühlen sich Deutschlands Manager weitgehend für die Aufgaben des Berufs gerüstet. Bei einer genaueren Betrachtung bekommt dieses Bild der positiven Selbsteinschätzung jedoch Kratzer. Ein erheblicher Teil der Führungskräfte fühlt sich gelegentlich erschöpft, glaubt, dass der Job mit der Zeit auf die körperliche und geistige Gesundheit gehen könnte und hat kürzlich erwogen, den aktuellen Job zu kündigen.

Zur Methode

Im Zeitraum Mai-Juni 2014 wurden insgesamt 568 Führungskräfte in deutschen und deutsch-schweizerischen Unternehmen online befragt. Die Auswertung erfolgt über alle Befragten sowie hinsichtlich der Kategorien „Mann“ (506) und „Frau“ (62) sowie hinsichtlich des Alters. Hinsichtlich des Alters wurden die beiden Kategorien „45 Jahre und jünger“ und „46 Jahre und älter“ gebildet, die in etwa gleich groß sind. Die Führungsverantwortung der befragten Manager stellt sich wie folgt dar: 38 Prozent besitzen Führungsverantwortung für zehn oder weniger Mitarbeiter, 20 Prozent für 11 bis 25 Mitarbeiter, 21 Prozent für 26 bis 100 Mitarbeiter und 21 Prozent für 100 und mehr Mitarbeiter. Der überwiegende Teil der befragten Führungskräfte arbeitet mit 69 Prozent für internationale Konzerne, für mittelständische Firmen sind es 19 Prozent, für Dienstleistungsunternehmen (Unternehmensberatungen, WP-Gesellschaften, Kanzleien oder Werbeagenturen) sind es 6 Prozent sowie für sonstige Organisationen ebenfalls 6 Prozent.

Über Heidrick & Struggles

Heidrick & Struggles International, Inc. (Nasdaq:HSII) is the premier provider of senior-level Executive Search and Leadership Consulting services, including culture shaping, executive assessment, succession planning, board effectiveness, leadership development and leadership strategy. For 60 years, we have focused on quality service and built strong leadership teams through our relationships with clients and individuals worldwide. Today, Heidrick & Struggles leadership experts operate from principal business centers in North America, Latin America, Europe and Asia Pacific. For more information about Heidrick & Struggles, please visit www.heidrick.com.

Kontakt:

Heidrick & Struggles
Unternehmensberatung GmbH & Co KG
Kennedydamm 24
D-40476 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 8282-0
Telefax: +49 (0) 211 591627
www.heidrick.com

Über die Max Grundig Klinik

Informationen zur Max Grundig unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstrasse 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
089-340897-30
0172-8433232
dr.kwest@arcor.de