

vier Jahren in Geld wandeln kann. „Wir belohnen die Risikobereitschaft unserer Mitarbeiter“, sagt Coya-Vorstandschef Thomas Münkler. Bei einem Verkauf oder Börsengang können sie zu Millionären werden, bei einer Pleite viel verlieren. Das hat sich für Münkler schon gelohnt. Einige Angestellte haben bei ihm angeheuert, obwohl sie nun weniger verdienen als bei ihren ehemaligen Arbeitgebern.

Trost für niedrige Löhne

Stephan Pieronczyk von der Vergütungsberatung Mercer glaubt, dass das passende Vergütungssystem immer von der Unternehmenskultur abhängt, deshalb seien fiktive Aktienoptionen für Start-ups durchaus sinnvoll. „Vor allem sind die virtuellen Anteile der Ersatz für eine marktgerechte Bezahlung.“

Die gibt es auch bei der Deutschen Bahn weiterhin. Wer seine persönlichen Ziele regelmäßig erfüllt, kann im Jahresgespräch mehr Gehalt einfordern, der Bonus bleibt davon aber unberührt. Für Sigrid Heudorf ein entscheidender Vorteil: „Wir können uns im Feedbackgespräch viel mehr auf die Sache fokussieren“, sagt die Managerin. „Und wir verstricken uns nicht in Diskussionen, ob die Ziele nun zu 100 oder zu 110 Prozent erfüllt sind.“

kristin.schmidt@wiwo.de, jan guldner, cornelius welp



FOTO: PR, ILLUSTRATION: TIM LAHAN

Ein Hausmittel gegen Stress

■ Auf der Couch Christian Dogs, Chefarzt an der Max Grundig Klinik, therapiert Reiche und Erfolgreiche. Er findet: Nichtstun wird unterschätzt.

Die neue Arbeitswoche beginnt für Herbert Krone am Sonntagabend – mit der Fahrt von seinem Haus in Hamburg an seine Dienstwohnung in Berlin. Dabei war er als Partner in einer großen Unternehmensberatung bereits das Wochenende über für seine Teams erreichbar. Am einen Tag ist er in Luxemburg, am nächsten in Köln, tags darauf in München. Er geht nicht, er rennt. Ist permanent auf Sendung. Anderen Menschen konzentriert zuzuhören fällt ihm schon lange schwer. Menschen wie Herbert Krone, der eigentlich anders heißt, kommen regelmäßig zu uns in die Max Grundig Klinik Bühlerhöhe. Sie sind ständig unterwegs und verlieren irgendwann den Kontakt. Zu sich selbst, aber auch zu ihrer Familie. Wer das Gehirn mit Reizen überflutet, wird früher oder später krank. Die Ursachen sind bei all unseren Patienten verschieden. Doch eines haben viele Betroffene gemeinsam: Sie haben verlernt, sich zu langweilen. Wer dann eine Zeitlang nichts tut, empfindet relativ schnell innere Unruhe. Kein Wunder, das Gehirn braucht Zeit, um buchstäblich runterzuschalten. Es hat sich daran gewöhnt, dass ständig etwas passiert. Andernfalls ist es verwirrt. Das erleben wir jeden Abend, wenn wir aus der hektischen Arbeitsumgebung zur Ruhe kommen wollen. Nicht wenige meinen, dann Alkohol oder Medikamente zu brauchen.

So weit muss es nicht kommen. Und genau deshalb ist es wichtig, Langeweile in den Alltag einzubauen. So schlecht ihr Ruf auch ist, so positiv sind ihre Nebenwirkungen. Unser Gehirn braucht dringend mehr von diesem Zustand, in dem es sich erholen kann und einfach nur im Hier und Jetzt ist, ohne auf Reize zu reagieren. Wie das geht? Fangen Sie an, sich mindestens einmal am Tag für zehn Minuten und einmal im Monat ganz bewusst für ein paar Stunden zu langweilen. Lernen Sie, wieder aus dem Fenster zu schauen, statt in den Laptop oder auf das Smartphone.

Wenn Sie von der Arbeit kommen und nicht alleine leben: Bleiben Sie, bevor sie Ihr Zuhause betreten, eine Viertelstunde im Auto sitzen oder, noch besser, an der frischen Luft stehen. Fühlen Sie in sich hinein. Bin ich voller Spannung? Wenn ja, wo kommt die her? Mit welcher Stimmung betrete ich jetzt mein Zuhause? Soll meine Familie davon etwas mitbekommen? Und was kann ich dafür tun, um die Stimmung zu gestalten?

Am Feierabend sollen Sie Heimat fühlen und nicht gleich mit Aktivitäten loslegen. Legen Sie das Handy weg, und schauen Sie vor oder nach dem Abendessen ziellos aus dem Fenster. Sie werden die Folgen schon nach kurzer Zeit spüren: Sie können Ihrem Gegenüber wieder ins Gesicht schauen, ohne an unerledigte Aufgaben zu denken. Sie werden Ihre Umwelt bewusst wahrnehmen, anstatt abgelenkt und wie in Trance durch die Gegend zu stolpern. Aber nur dann, wenn Sie Ihrem Gehirn genug Erholungspausen gönnen – genauso, wie Sie es mit Ihrem Körper tun, nachdem Sie Sport getrieben haben.

Sicher, Langeweile müssen Sie zuerst wieder neu erlernen. Es wird Ihnen zunächst schwerfallen, weil Ihr Hirn so überreizt ist. Aber wenn Sie diese Zeitspanne überstehen, werden Sie spüren, wie Sie bei sich ankommen – so wie ein Flugzeug, das nach der Landung die Turbinen abstellt.

Nur wer sich gut langweilen kann, muss sich nicht mehr ständig in Aktivitäten flüchten – und bleibt gewappnet für die Hektik des Alltags.



Christian Dogs
Psychiater