

| DAS ADRENALINZEITALTER |

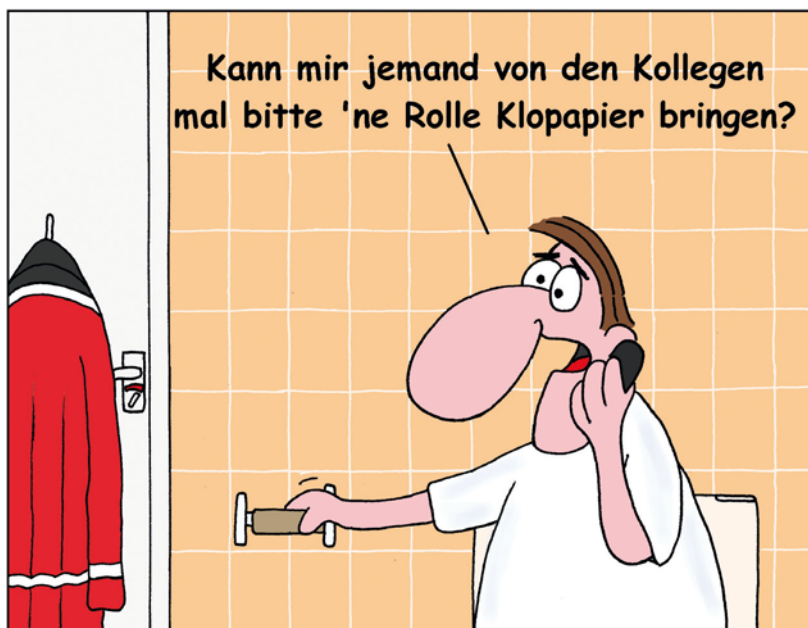
Leben auf der Überholspur

Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 Prozent aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können. Tendenz steigend. Wen wundert es?

Anstatt sich mit Power-Napping (Kurzschlaf) oder Extrem-Coaching (Gemütlichmachen) in der Freizeit Ruhe und Entspannung zu gönnen, macht die Gesellschaft vermehrt Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Paragliding, Extremclimbing oder Marathon zu ihren Hobbys. Jugendliche ergeben sich dem Komasaufen, der Einnahme von verschiedensten Partydrogen oder verunstalten ihr Äußeres massiv durch Tattoos und Piercings. Sie hasten nicht nur mehr und mehr atemlos durchs Tempoland Freizeit, sondern auch durch das Geschäftsleben. Ständige Erreichbarkeit heißt die Lebens-Lösung, eine so genannte Blackberrymanie ist sogar regelrecht ausgebrochen. WhatsApp, Facebook, Twitter laufen der SMS den Rang ab. E-Mails und virtuelle Kommunikation über die halbe Weltkugel bestimmen das Leben. Wer heute seine E-Mails und tweets nicht überall online checken kann, ist out. Smartphones, Handys, Blackberries, PDAs und Laptops mit den

unterschiedlichsten Kommunikationsmöglichkeiten machen dieses Turboleben mehr und mehr möglich und auch bezahlbar. Flatrates der Telekommunikationsanbieter begünstigen jeden dieser Adrenalin-Junkies.

Gerade letzte Woche habe ich einen von diesen handysüchtigen Möchtegern-Managern in einem Wellnesshotel getroffen. In der Sauna und natürlich mit Handtuch bekleidet - und mit dem neusten Smartphone von Samsung am Ohr. Es soll sogar Menschen geben, die den Laptop mit auf das stille Örtchen nehmen.



Mal ehrlich: Wenn es eine so genannte Führungskraft nicht schafft, ihr Smartphone für zwei Stunden abzuschalten, dann hat sie den Titel Manager nicht verdient. In meinen Reden, Seminaren und Coachings schicke ich diese Möchtegern-Manager wieder zurück auf die Schulbank. Sie haben das Handwerkszeug

Führung und Management nicht gelernt oder sind eventuell bei der Prüfung in diesem Thema durchgefallen.

Dazu fällt mir spontan ein älterer Werbeslogan eines Deutschen Telekommunikationsanbieters ein:

Sie: Musst du nun unbedingt deine E-Mails checken?

Er: Ja, warum?

Sie: Weil wir auf einem Skilift sind?

Klar, die Anforderungen im Beruf werden immer größer und komplexer. Die Zeit überholt uns, engt uns ein, bestimmt unseren Tagesablauf. Oft sind wir fremdbestimmt. Zu viel Arbeit steht an, ein Meeting jagt das nächste und ständig klingelt das Telefon. Multitasking ist angesagt und wir wollen so viele Tätigkeiten wie möglich gleichzeitig erledigen.



Schauen Sie sich doch mal in Ihren Meetings um. Wie viele Angestellte in Unternehmen beantworten in solchen Treffen gleichzeitig ihre E-Mails oder schreiben digitale Informationen? Kein Wunder, dass diese Mitarbeiter dann nur die Hälfte mitbekommen und Folgemeetings notwendig sind. Kein Wunder, dass das Leben einem dann davon rennt. Aber wie sagt schon ein altes chinesisches Sprichwort: „Zeit hat nur der, der sich auch Zeit nimmt“. Zudem ist es unhöflich, seinem Gesprächspartner nur halb zuzuhören. Mangelnde Meetingdisziplin gilt in vielen Unternehmen immer noch als Kaveliersdelikt, besonders wenn es der Chef negativ vorlebt.

Das Gefühl, dass sich alles zum Besseren wendet, wird sich mit dieser Einstellung nicht einstellen. Im Gegenteil: Alles wird noch rasanter und flüchtiger. Müssen Sie dafür Ihre Grundbedürfnisse vergessen? Wurden Sie mit Stress oder Burnout geboren? Nein, sicherlich nicht. Warum müssen Sie sich dann den Stress antun?

Zum Glück gibt es dazu das Adrenalin. Das Superhormon, die Superdroge der High-Speed-Gesellschaft. Bei Chemikern und Biologen auch unter $C_9H_{13}NO_3$ bekannt.

Dank Adrenalin schuften Sie wie ein Hamster im Rad. Schneller und schneller und noch schneller. Sogar die Freizeit läuft nicht ohne Adrenalin. Ich kenne Familien, die haben permanenten Freizeitstress. Sie haben den Luxus beruflich gut situiert zu sein, haben keine finanziellen Schwierigkeiten. Also muss Freizeitstress her. Man verpflichtet sich in vielen Vereinen, nimmt Ehrenämter an, meldet die Kinder in vielen Vereinen und Lehrgängen an, gibt ihnen Nachhilfeunterricht. Und dieses nicht in unmittelbarer Umgebung, nein - es müssen ja die Besten sein und so fahren Mama oder Papa jeden Wochentag Sohnnemann und Tochter zu den unmöglichsten Terminen kreuz und quer

durch die Gegend. Jetzt haben die Eltern Stress, ja das Ziel ist erreicht. Nun können beide Mitreden, sie gehören dazu.

Es wundert also nicht, dass der Stress in den letzten Jahren dramatisch zugenommen hat und somit auch die Adrenalinausschüttung in Ihrem Körper. Die jagt nach Anerkennung, nach Dazugehören, treibt die Menschen immer weiter.

Schon komisch: Da produzieren Sie massenhaft Adrenalin und können dieses so schwer erarbeitete Produkt nicht verkaufen. Ja, nicht mal verschenken können Sie es. In welcher Gesellschaft leben Sie denn überhaupt, wenn Sie für ein produziertes Produkt keine Abnehmer finden?

Deshalb die Frage aus betriebswirtschaftlicher Sicht an alle Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständigen:

Warum produziert Ihr ein Produkt, das Ihr nicht am Markt verkaufen könnt? Wärt Ihr meine Angestellten, würde ich Euch wegen Unproduktivität und Fehleinschätzung des Marktes feuern.

Daher auch mein Tipp an alle Personalverantwortliche und Führungskräfte:

Stellen Sie keine Adrenalinjunkies ein, es wird Sie viel Geld kosten. Haben Sie eine Ahnung, was Ihnen oder Ihrem Unternehmen für Kosten entstehen, die durch Stress verursacht werden? Vielleicht sollte Sie diese Frage einmal Ihrem Buchhalter stellen. Eine Antwort auf diese Frage werden Sie im nächsten Kapitel erhalten.

Der Anti-Stress-Trainer

10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit

Buchenau, P.

2014, X, 154 S., Hardcover

ISBN: 978-3-658-02393-5