

Was macht eigentlich Ihr Headhunter?

Schneller, höher, stärker?

Wenn wir unreflektiert das olympische Motto «citius, altius, fortius» leben, führt das nicht selten in die Sackgasse. Wie aber kann es gelingen, trotz Erfolgsdruck unter verschärften Bedingungen auf Kurs und gesund zu bleiben?

Von Dr. med. Michael Sacchetto

In unserer Zeit verbreiten sich nicht nur Viren, sondern auch Unsicherheit, Erschöpfung und depressive Störungen. Immer mehr Menschen sind bedrückt, produzieren Ängste und schlafen nicht mehr ruhig. Solche Störungen sind bereits in leichter Form deutlich beeinträchtigend. So erstaunt nicht, dass der Gebrauch von Psychopharmaka und anderen psychoaktiven Substanzen eine verstärkte Zunahme erfährt – der Alltag war aber bekanntlich schon vor der Pandemie sehr fordernd. Seit Jahren steigen auch die Fälle von Burnout, das stressinduzierte Erschöpfungssyndrom. Dieses Syndrom geht oft über in eine depressive Störung, die von kardiovaskulären sowie von Stoffwechsel- und Schmerzerkrankungen begleitet sein kann. Depression und Burnout sind auch das Resultat der anhaltenden Forderung nach Mehr und Besser, egal zu welchem Preis. Depression und Burnout sind keine Modediagnosen, gelten aber immer

noch als Ausdruck von Schwäche und von persönlichem Versagen. Sie sind ein Makel und passen nicht in eine Biographie, die nur eine Version kennt: schneller, höher, stärker. Umso erstaunlicher ist dies in einer Gesellschaft, die kaum Grenzen setzt in der Ausleuchtung von persönlichen Bereichen.

Wann wird es ernst?

Eine Depression oder ein Burnout kommt nicht unerwartet über Nacht, man steht nicht eines Morgens auf und die psychische Störung ist da. Es ist ein schleichender Prozess, bei dem sich Menschen oft erst bei erheblicher Ausprägung der Symptome zum Handeln entscheiden. Grundsätzlich gilt: Leichte Stimmungsschwankungen, Motivationschwankungen oder gelegentlich unruhiger Schlaf sind nichts Aussergewöhnliches, vor allem nicht in anforderungsreichen Lebensphasen. Wenn aber deutliche psychische oder körperliche Beeinträchtigungen auftreten, die länger als drei Wochen anhalten und der Leidensdruck steigt, genügt «watchful waiting» nicht mehr. Das beobachtende Abwarten, verdrängen, bagatellisieren oder das Hoffen auf bessere Zeiten bringen keine Lösung. Diffuse Ängste, innere Anspannung und lang andauernde Schlafprobleme sind kräftezehrend und

MUSSETTI SACCHETTO & PARTNER

EXECUTIVE SEARCH – ASSESSMENT – DEVELOPMENT

zermürbend. Sie führen in einen Teufelskreis, der allein kaum zu überwinden ist und auch für das persönliche Umfeld eine Herausforderung darstellt.

Ursache und Wirkung

Wodurch entstehen aber solche belastenden psychische und körperliche Symptome? Sie sind das Resultat der Bewertungen des eigenen Tuns, der eigenen Person, des Tuns anderer und der Welt um uns herum. Werte ergeben sich aus unseren Vorstellungen und Vorwegnahmen. Wir unterscheiden gute von schlechten und hohe von niedrigen Werten. So bilden wir uns beispielsweise das Urteil über uns selbst und bestimmen dadurch unseren Selbstwert. Beurteilen wir uns als stark, aktiv und gut, fühlen wir uns entsprechend gut, beurteilen wir uns als schwach, passiv und schlecht, fühlen wir uns als Versager und werden «schuldig». Und – in unserer Selbstbewertung sind wir am allerwenigsten neutral. Die Probleme beginnen somit dort, wo unsere Erwartungshaltung ein Defizit einführt, weil der Istwert nicht dem Sollwert entspricht, d.h. ein Zustand wie er ist, entspricht nicht dem, wie er sein sollte. Diese Soll-Ist-Wert-Differenz bewerten wir negativ und machen diese Tatsache damit zu einem Problem. Je stärker die subjektiv erlebte Abweichung zwischen diesen beiden Werten ausfällt, desto höher das Risiko, die psychische Balance zu verlieren, die Ressourcen zu überstrapazieren, in einen Erschöpfungszustand zu geraten oder depressiv zu werden.

Gute Prognose

Wenn das psychische Befinden solchermassen ins Negative kippt, sollte man sich fachliche Unterstützung holen. Hier lautet der Grundsatz: Je rascher man reagiert, umso besser die Prognose. Wer sich in der Krise entscheidet, nicht allein auf bessere Zeiten zu warten, sondern frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nimmt und sich der Auseinandersetzung stellt, findet in kürzerer Zeit zu einer stabilisierten psychischen Befindlichkeit zurück und verschafft sich somit eine bessere Gesundheitsprognose. Ein Facharzt bzw. ein Coach, der über die nötige fachliche, aber auch medizinische Ausbildung verfügt, ist mehr als nur ein Sparringpartner. Eine ausgewiesene Fachperson weiss die entsprechende Symptomatik einzuordnen und ist in der Lage zu beurteilen, wie die emotionale Mechanik beim Betroffenen funktioniert, sodass die Gründe für die schlechte Stimmung beleuchtet und angegangen werden können.

Kritisches Denken

Wenn also Stimmungsstabilisierung, Stress- und Angstreduktion das Ziel sein sollen und wir zu unserem inneren Gleichgewicht zurückfinden wollen, dann kommen wir nicht an der kritischen Überprüfung unserer Vorstellungen und Werthaltungen vorbei. Das Herunterfahren der eigenen Ansprüche und die Entwicklung der Akzeptanz, dass es Limitationen gibt, sind zentraler Teil der Lösung. Die oft verbreitete Meinung, etwas nur stark genug zu wollen und hart genug dafür zu arbeiten, dann sei fast alles möglich, ist kritisch zu hinterfragen und zu relativieren. Nicht selten sind neben harter

MUSSETTI SACCHETTO & PARTNER

EXECUTIVE SEARCH – ASSESSMENT – DEVELOPMENT

Arbeit auch Zufall und Glück wichtige Faktoren für den Erfolg. Eine vernunftgemässe und umsichtige Position, die durch (selbst)kritisch differenziertes Denken immer wieder überprüft wird, stärkt, bleibt freier von Furcht und eröffnet eine klarere Schau auf Gegenwart und Zukunft.

Auseinandersetzungsbereitschaft

Wer das Betrachten tiefgreifender Fragen nicht als eine Bedrohung betrachtet, sondern als Möglichkeit, den eigenen Lebensentwurf zu überprüfen und neue Modelle und Denkansätze für sich zu erwägen, bleibt auf Kurs. Wer Gedanken Raum vermittelt, die geeignet sind, unnütze oder sogar gesundheitsbelastende Ansichten zu widerlegen und sogar abzulegen, führt mit sich einen gesunden Diskurs, kann dadurch an Alternativen denken, die weiterführen und versichern können. Auch in diesem Zusammenhang gilt: Kleine Änderungen im Denken und Handeln können bereits einen grossen Unterschied auslösen und eine positive Entwicklung in Gang setzen. Man muss nicht sein ganzes Leben in Frage stellen, selten braucht es einen radikalen Neuanfang. Das kritische Hinterfragen des Mainstreams, allgemein gültiger gesellschaftlicher Normen oder das Fokussieren auf positive Nachrichten statt auf den Skandal und den Boulevard wirken bereits unmittelbar existenzhellend und entlastend. Auch Freiräume, die man sich durch Nichterreichbarkeit und leere Stunden verschafft, sind wichtig, sodass Kreativität und Gedankenvielfalt überhaupt wieder möglich und erlebbar werden. Man könnte das alles auch als konstante, vernunftgemässe Selbstfürsorge in kleinen Schritten beschreiben.

Referenzwert

Was bedeutet es nun, sich im heutigen wirtschaftlichen Umfeld behaupten zu müssen, den steigenden Alltagsanforderungen gerecht zu werden und unter den aktuell verschärften Bedingungen robust und psycho-physisch gesund zu bleiben? Die allgemein üblichen Empfehlungen wie genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, gesunde Ernährung, mässiger Alkoholkonsum, Freundschaften pflegen etc. mögen als roter Faden sehr wohl Gültigkeit haben. Ein «gesunder» Lebensstil setzt jedoch ein individuell angepasstes Wertesystem voraus, d.h. er resultiert als logische Konsequenz unserer Werthaltung. Er bedeutet eben nicht, der heute ausgerufenen Pflicht zur Selbstoptimierung mit übertriebener Gesundheitsprophylaxe, Höchstleistungen im Sport oder Extremdiäten nachzukommen. Die bedeutsamste Aufgabe in der Selbstfürsorge bleibt die stete Überprüfung des persönlichen Wertesystems und eine daraus resultierende realistische Einschätzung der Möglichkeiten. Dem «citius, altius, fortius» folgt ansonsten statt des Erfolgs der Misserfolg. Immer mehr bedeutet nicht zwangsläufig besser, sondern beinhaltet ein erhebliches Risiko, den zu hohen Selbstanspruch nicht mehr erfüllen zu können, sich psychisch und körperlich zu erschöpfen und der Depression den Boden zu ebnet.

MUSSETTI SACCHETTO & PARTNER

EXECUTIVE SEARCH – ASSESSMENT – DEVELOPMENT

Realitätssinn

Wenn die Hoffnung zuletzt sterben soll, bedeutet das einzig, dass man vor ihr tot ist. Hoffnung ist regelhaft mit der Furcht vor Enttäuschung verbunden. Hoffen ist ein passives Prinzip, das nicht selten aus Bequemlichkeit angewendet wird, doch schlussendlich lähmend auf das Denken und negativ auf das eigene Veränderungspotential einwirkt. Die überhöhte Hoffnung führt zu überhöhtem Optimismus, ein Zeitgeistdenken, der sich als bitterer Trugschluss erweisen kann. Als Wegweiser der Vernunft bewährt sich hingegen fester Realitätssinn in Verbindung mit zuversichtlicher Bescheidenheit. Grundsätzlich gilt: Wer daran arbeitet, sich in gesundem Mass selbst zu anerkennen, persönliche Grenzen zu akzeptieren, stark vergleichendes, kompetitives Verhalten zu meiden und die Fähigkeit zur Selbstberuhigung und Relativierung zu entwickeln, hat auf Dauer die besseren Karten in anforderungsreichen Zeiten geistig und körperlich gesund zu bleiben.

Dr. med. Michael Sacchetto ist bei Mussetti Sacchetto & Partner zuständig für Coachings und Assessments.



Yolanda Mussetti, Geschäftsführerin und Inhaberin, MBA in Leadership & Ethics, Managementweiterbildung St. Galler Business School, Human Resources Management HWV/FH. Langjährige Berufs- und Führungserfahrung in Dienstleistung und Industrie, u.a. während mehreren Jahren als Leiterin Personal und zentrale Dienste in einem grossen internationalen Industrieunternehmen. 1996 Gründung der Mussetti Sacchetto & Partner.

MUSSETTI SACCHETTO & PARTNER

Dorfstrasse 5
CH-8700 Küsnacht
Telefon: +41 (0)44 912 14 36
info@mussettipartner.ch
www.mussettipartner.ch