

Chemie macht's möglich

# Hilfsmittel zur Leistungssteigerung auf dem Prüfstand

Verlangt Ihr Umfeld immer mehr Leistung von Ihnen? Muss bei Ihnen alles immer noch besser werden? Wollen Sie die Leistungsgrenzen ständig verschieben? Wenn Sie die Fragen mehrheitlich mit «Ja» beantwortet haben, dann lassen Sie uns vier Vermutungen über Sie anstellen. Sie sind umgeben von Stress und/oder Leistungsdruck und mit hoher Wahrscheinlichkeit fachlich sehr kompetent. Andererseits könnten Sie die Fähigkeit verloren haben, Ihr eigenes Leistungspotential einzuschätzen. Sie zwingen sich stets zu neuen Höchstleistungen und beginnen damit, sich langsam zu überfordern. Sie befinden sich im Hamsterrad, unabhängig davon, ob sie wollen oder müssen. Diese Überforderung wird in der Geschäftswelt immer häufiger mit chemischen Geheimwaffen bekämpft. Dieser Artikel befasst sich mit den negativen Konsequenzen leistungssteigernder Medikamente und zeigt heilvollere Alternativen für diesen Zweck auf. Geistige Fitness ist aktives Training innerer Stille. Autogenes Training verspricht Entspannung, Wohlbefinden und Leistungssteigerung. Ob Sie dabei asiatischen Philosophien vertrauen oder einfach nur Ihrem Drang nach Entspannung über Ihre beliebtesten Freizeitaktivitäten folgen, bleibt Ihnen überlassen.

von Flavio Di Giusto und Patrik Scherler

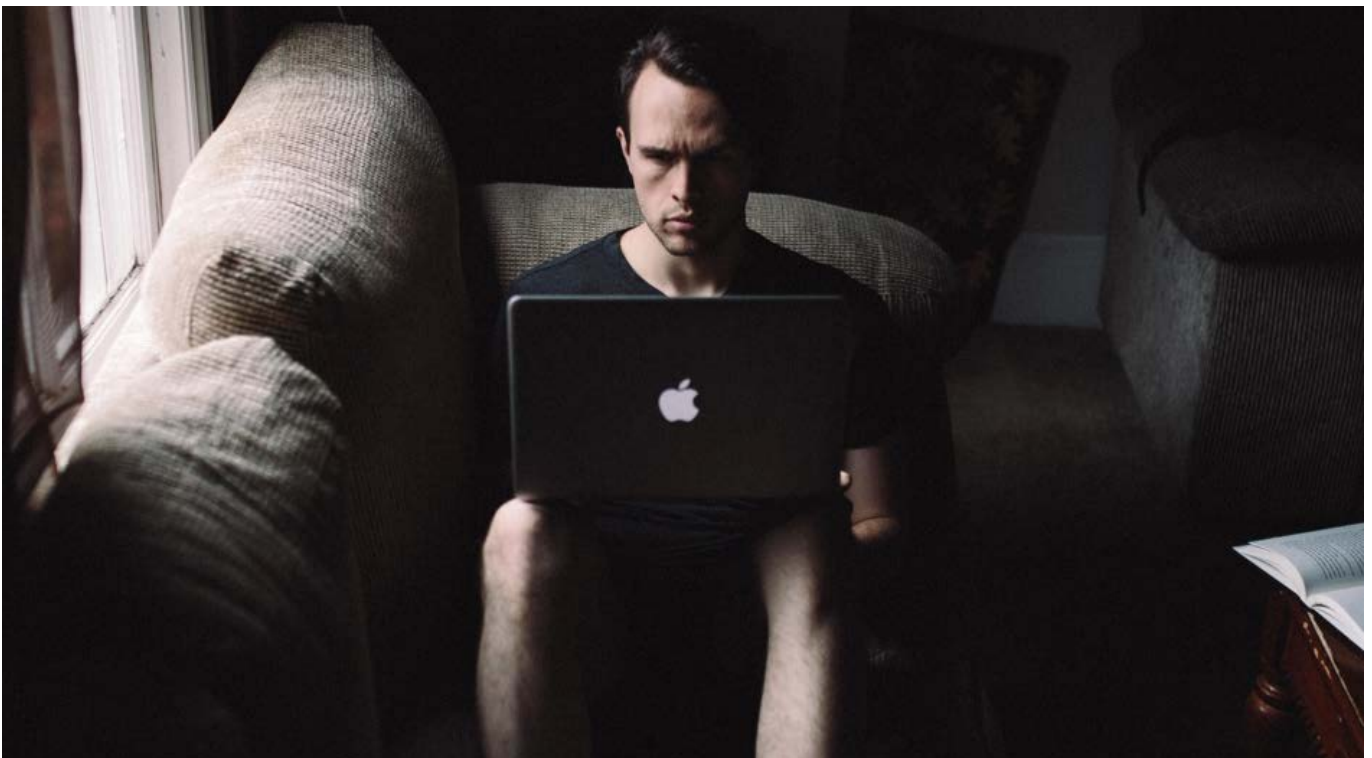


Abbildung 1: Eine Pille gegen Stress oder für bessere Konzentration: Schon heute setzen viele Menschen auf Medikamente und hoffen, dadurch leistungsfähiger zu werden. Suchtexperten warnen vor diesem Hirndoping, denn gesunde Alternativen gibt es genügend.

## Chemie macht es möglich

Führungskräfte und deren Angestellte haben täglich Herausforderungen in einer komplexen, dynamischen Unternehmenswelt zu bewältigen. Der hohe Leistungsdruck führt dazu, dass sich immer mehr Mitarbeitende am Arbeitsplatz überfordert fühlen und über Stress beklagen. Die eigene Leistung muss sich immer steigern lassen. Die Folgen dieser psychischen Belastung werden von den Betroffenen häufig ignoriert. Sie leiden unter chronischem Stress und es fehlt ihnen ein modernes Stressmanagement, wodurch ihnen die Fähigkeit fehlt, wahrzunehmen und zu erkennen, wann sie etwas gut genug gemacht haben. Diese Form der Innenschau wurde nicht gelernt oder gefördert. Gerade in Managerkreisen sind daher chemische Hilfsmittel zur Leistungssteigerung im Einsatz, sie greifen zu den typischen Drogen der Arbeitswelt. Das Problem: Wie bei anderen Drogen gewöhnt sich das Gehirn an die Mitteleinnahme; setzt man es ab, kommen Entzugserscheinungen wie Konzentrationschwäche oder Depressionen umso stärker zum Tragen (Der Spiegel Online, 2010).

## Alkohol, Kokain, Ritalin, Modafinil, Aderall, Valium, Noctamid

Als aller erstes aufzuzählen, ist hierbei der Alkohol. Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert und kann zu verschiedenen Gelegenheiten (Kundenbesuche, Feierabendbier, Absacker an der Hotelbar etc.) konsumiert werden. Doch der Alkohol stellt nicht die einzige Suchtgefahr im Job dar. Leistungssteigernde Medikamente, wie das konzentrationsfördernde «Ritalin» oder «Modafinil», eigentlich gedacht für die Behandlung von Aufmerksamkeits- oder Schlafstörungen, sind zwar verschreibungspflichtig, aber oft leicht zu beschaffen und vom eigentlich medizinischen Zweck zu entfremden. Beide Medikamente geben das Gefühl, Abstand und Übersicht zu gewinnen, denn sie halten wach, steigern die Konzentration und damit scheinbar auch das Urteilsvermögen. Die nächste Steigerungsstufe der rezeptpflichtigen Medikamente «Aderall» – nichts anderes als ein Amphetamin, wie das illegale Kokain. Vor allem Manager, die viel unterwegs sind und unter hohem Stress leiden, greifen häufig zu Beruhigungsmitteln wie «Valium» oder dem Schlafmittel «Noctamid». All diese chemischen Hilfsmittel dienen dazu, dem Druck, unter dem die Menschen stehen, zu begegnen. Kurzfristig führen sie zu Leistungssteigerungen, langfristig aber in die Abhängigkeit. Die Folgen: Persönlichkeitsveränderung, Anspannung & Aggression, sowie höhere Fehlerquote (Stern, 2011).

## Alternativen zur Chemie: Mentale und körperliche Entspannungsprogramme

Es gibt sie. Die gesunden Alternativen zur Leistungssteigerung. Das Zauberwort für mehr Leistung ohne negative

Konsequenzen lautet «Entspannung». Jeder weiss, wie wichtig körperliche Fitness für das Wohlbefinden ist. Das gleiche sollte auch für die eigene Psyche gelten. Geistige Fitness ist aktives Training innerer Stille. Das ist bestimmt nicht leicht, denn nach einer Phase von Stress entsteht beim Ausruhen erstmal Unruhe. Der einsetzende Ansturm an Gedanken ist besonders wichtig, um zu erfahren, was einem beschäftigt. Fragen tauchen im Bewusstsein auf, der Stress wird begriffen. Übungen wie Yoga, Chigong oder Tai Chi (alles Formen autogenen Trainings, siehe Textkasten) unterstützen Sie dabei, diese Unruhe zu bewältigen und in den geistigen Leerlauf zu schalten (Fitogram, 2014). In diesem Zustand startet ein mentales Reparaturprogramm, welches das autonome Nervensystem ausbalanciert. Wer derartige Praktiken wiederholt anwendet, kann Überbelastungssymptome durch Stress vermeiden und so auch das Drängen, sich durch Drogen Erleichterung im Geschäftsalltag verschaffen zu müssen.

Textkasten Autogenes Training (Fitogram, 2014):

### Tai-Chi

Eine Kampfkunst (Schattenboxen), die zum chinesischen Kulturschatz gehört. Man übt Aktions- und Reaktionsbilder mit wellenförmigen, langsamen Bewegungen, um einen imaginären Gegner abzuwehren. Durch die ungewohnte Langsamkeit bezieht Tai-Chi kleinste Muskel mit ein. Das macht beweglicher, kann Rückenschmerzen lindern, kräftigt den Körper, beruhigt, entspannt und vertieft die Konzentration.

### Qigong

Qigong ist eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin. Dabei lernt man das Qi, etwas ungenau mit «Lebensenergie» übersetzt, bewusst wahrzunehmen. Mit geschmeidigen Bewegungen führt man das Qi in der Vorstellung dorthin, wo es benötigt wird. Das soll Muskelverspannungen lösen. Der Übende kommt zur Ruhe, wird beweglicher und gelassener. Qigong kann die Schlafqualität heben.

### Yoga

Yoga ist eine der philosophischen Schulen in Indien. Dem Gelehrten «Patanjali» nach, ist es ein Weg nach bestimmten Regeln, ähnlich den christlichen Geboten. Die Haltungen zeigen die eigenen Grenzen auf. Man konzentriert sich auf das Jetzt. Das macht beweglicher, auch im Kopf. Yoga kann Rückenschmerzen, depressive Symptome und Stressgefühle verringern.

## Erste Schritte zu Stressabbau und Wohlbefinden mit Alltagscharakter

Wer an die oben beschriebenen, asiatischen Praktiken der Meditation denkt, stellt sich Menschen mit geschlossenen Augen im Schneidersitz auf dem Boden vor, die «Oooohm-Töne» von sich geben. Ganz so falsch ist dieses Bild nicht, aber es greift zu wenig tief. Eine der weltweit grössten Studien zum subjektiven Umgang mit Entspannung («The Rest Test») untersuchte bei 18'000 Befragten aus 134 Ländern, ob sie im Leben genügend Erholung finden und auf welche

Weise, sie diese Ruhe bei sich einkehren lassen. Die Ergebnisse erscheinen zunächst nicht überraschend, denn 2/3 der Befragten wünschen sich mehr Erholung, während 1/3 der Befragten seinen Bedarf an Erholung für gedeckt hält (Hubbub, 2016). Wenn man sich die erholsamsten Aktivitäten der Befragten durchliest, so haben sie erstaunlich viel mit autogenem Training (vgl. Kasten) gemeinsam. Ob Sie nun lesen (58%), Zeit in der Natur (53%) oder alleine (52%) verbringen, Musik hören (41%) oder einfach nichts tun (40.5%): Sie finden Ruhe, Sie finden Wohlbefinden, sie schalten in den geistigen Leerlauf.

### Die erholsamsten Aktivitäten



Abbildung 2: The Rest-Test: Studie zum subjektiven Umgang mit Entspannung bei 18'000 Befragten aus 134 Ländern (Hubbub, 2016)

Im Nachfolgenden finden Sie eine Reihe von Übungen, die im Alltag auch in kleinen Zeitfenstern umgesetzt werden können, und damit für Entspannung und Leistungssteigerung sorgen können.

#### Tageslicht tanken

Gerade wenn es draussen kalt und ungemütlich ist, zieht einen nichts nach draussen. Dabei benötigt der Körper im Winter Sonnenlicht und Frischluft besonders. Denn die Dunkelheit und Heizungsluft machen müde und trüben die Stimmung. Wahrscheinlich sind die geringe Lichtintensität und der Mangel an natürlichem Tageslicht der Hauptgrund dafür. Bereits 30 Minuten an der Sonne wirken Wunder. Sonnenlicht hemmt nämlich die Produktion von Melatonin. Das Hormon beeinflusst unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird vor allem nachts und während der dunkleren Jahreshälfte gebildet. Indirekt stabilisiert das Licht ausserdem die Werte des sogenannten Glückshormons Dopamin und des Gewebshormons Serotonin (Erren & Stevens, 2002).

#### Tagebuch schreiben

Der Psychologe James Pennebaker von der University of Texas begründete in den achtziger Jahren eine neue Form der Therapie, die heute weit verbreitet ist: das expressive Schreiben. Menschen schreiben dabei über ein persönliches Erlebnis, das sie belastet. Sie stellen sich den schweren Gefühlen und fassen in Worte, was ihnen Kummer bereitet. Den Studenten, die sich ihre schmerzhaften Erlebnisse von der Seele geschrieben hatten, schien es danach deutlich besser zu gehen: Sie gingen in den folgenden sechs Monaten seltener wegen Grippe oder Erkältung zum Arzt als die Studenten aus der Kontrollgruppe, die zwar auch geschrieben hatten, jedoch nur über belanglose Dinge (Pennebaker & Chung, 2006). Es war, als habe die emotionale Öffnung die tapferen Schreiber widerstandsfähiger gemacht. Zahlreiche Studien, auch von anderen Wissenschaftlern und an grösseren Versuchsgruppen, haben diese These seither bestätigt. Inzwischen gilt das expressive Schreiben als eine der am besten untersuchten Techniken zur Selbsthilfe. Belastende oder traumatische Erlebnisse in Worte zu

fassen kann der Seele helfen und den Körper stärken. Das Schreiben fördert die Aktivität des Immunsystems, wirkt wohltuend bei Erkrankungen und lindert depressive Symptome. Die Vielzahl der Belege ist beeindruckend, die Wirkung verblüffend. Intuitiv kennen Menschen die Heilkraft der Worte seit jeher.

### Tiere streicheln

Die Begegnung mit Tieren hat positive Effekte auf den Heilungsprozess von depressiv Erkrankten. Zu diesem Ergebnis kommen Psychotherapeuten der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) nach mehr als dreijähriger Zusammenarbeit mit dem Serengeti-Park Hodenhagen (*Ärzteblatt*, 2016). Seit 2013 fahren Psychatriepatienten aus Hannover einmal im Monat in den Serengeti-Park, wo sie Giraffen und Ziegen und weitere Tiere streicheln und füttern dürfen. Ihre Stimmung wurde vor und nach dem Parkbesuch ermittelt. Bisher füllten rund 150 Frauen und Männer diesen Fragebogen aus. Auch Blutuntersuchungen belegten die positiven Effekte. Nach der Begegnung mit den Tieren liess sich das vertrauensbildende Hormon Oxytocin im Blut der Patienten nachweisen. Stresshormone wie Adrenalin seien reduziert, was für mehr Entspannung und Lockerheit sorgt.

### Etwas zeichnen

Die Ergebnisse einer mit Rentnern durchgeführten Versuchsreihe weisen darauf hin, dass sich Malen und Zeichnen bis ins hohe Alter positiv auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns auswirken (*Bolwerk et al.*, 2014). Die Studie widerlegt die weitverbreitete Ansicht, dass Ausmalen keine ernstzunehmende künstlerische Tätigkeit sei, sondern lediglich die Infantilisierung der Gesellschaft widerspiegeln. Das Malen und Zeichnen schult die Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Zudem verbessert es die Feinmotorik. Das Ausmalen wird sogar erfolgreich in Therapien eingesetzt. Es ist der Wunsch nach Entschleunigung und Ruhe, der in Zeiten permanenter Verfügbarkeit und digitaler Reizüberflutung diese (meist) analoge Form des Stressabbaus so attraktiv macht. Interessant ist, dass diese Tätigkeit keinesfalls auf eine bestimmte Zielgruppe beschränkt ist.

### Autoren



Flavio Di Giusto, dipl. Betriebsökonom FH und MSc in Business Administration ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am [Zentrum für innovative Didaktik \(ZiD\)](#) an der School of Management and Law (ZHAW) in Winterthur und Mitautor des Buches «Irrtum Zeitmanagement».



Patrik Scherler, Dr. oec. HSG, ist Dozent für Betriebswirtschaftslehre an der [School of Management and Law \(ZHAW\)](#) in Winterthur und Inhaber der auf Coaching, Consulting und Connecting spezialisierten [BENROX AG](#) mit Sitz in Meilen/Zürich. Er ist Betreuer diverser Unternehmerforen, ERFA-Gruppen und Beiräte und organisiert Strategie- und Positionierungsworkshops.

Dieser Artikel ist im Herbst 2017 auf [www.kmu-businessworld.ch](http://www.kmu-businessworld.ch) erschienen. *KMU Business World* ist ein von der Swisscom AG initiiertes Fachmagazin für kleinere und mittlere Unternehmen in der Schweiz, die sich mit dem Thema «Arbeit in der digitalen Welt» beschäftigen. Die *KMU Business World* wurde im Jahr 2017 als «*KMU Magazin – Praktische Tipps für KMU*» neu lanciert ([www.magazin.swisscom.ch](http://www.magazin.swisscom.ch)).

© 2017. Alle Rechte vorbehalten.