

Bloß nicht an der Bar versacken: Wie Manager sozialem Stress entkommen

Prof. C. Diehm

**Bürofeiern mit Trinkzwang, wenig Schlaf , viele
Geschäftsessen: Wer Karriere machen will, muss
nach Feierabend netzwerken. Neun Tipps gegen den
Stress.**

Immer wieder haben Selbstmorde bekannter Top-Manager insbesondere in der Schweiz aufhorchen lassen. Zuletzt versuchte sich René Jäggi, einst erfolgreicher CEO bei Adidas und Sanierer des 1. FC Kaiserslautern, das Leben zu nehmen.

Bei solchen tragischen Nachrichten wird einem wieder bewusst, unter welchem Druck Spitzenkräfte der Wirtschaft offensichtlich stehen. Zu dem üblichen Leistungsdruck des Berufs und einer überdurchschnittlich hohen zeitlichen Belastung kommt im Management noch der soziale Stress hinzu.

Wer die Ambition besitzt, ganz nach oben zu wollen, muss auch Codes und Spielregeln außerhalb des Büros befolgen. Gesellschaftliche Anlässe, [Abendveranstaltungen mit Trinkzwang](#), das und andere Pflichten gehören dazu.

In vielen Ländern ist das noch viel ausgeprägter als bei uns, beispielsweise in Japan. Im Rahmen einer Vortragsreise habe ich selbst erlebt, welchen Stress das Einhalten von sozialen Regeln und Pflichten es mit sich bringt, seinen Gastgebern gerecht zu werden. Wer

im japanischen Geschäftsleben nach offiziellen Meetings im Anschluss nicht feiert, hat verloren. In den USA ist das Bestehen auf dem gesellschaftlichen Parkett ebenfalls eine wichtige Zutat zum beruflichen Aufstieg.

Eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortison, aber auch eine Steigerung der Aktivität in der Hirnrinde und im limbischen System führen zum Anstieg des Blutdrucks sowie einer Zunahme der Puls- und Atemfrequenz bei kürzerem Schlaf.

Das kann neben Muskelverspannungen und Rückenschmerzen auch wiederkehrende Infekte durch eine Schwächung des Immunsystems auslösen sowie chronische Kopfschmerzen, Tinnitus, die Verkalkung der Herzkranzgefäße mit Angina pectoris und Herzinfarkt sowie psychosomatischen Problemen wie Burn-out – alles natürlich nicht deterministisch.

Grundsätzlich ist es sehr schwer, sich den sozialen Zwängen rund um den Job zu entziehen. Und natürlich geht das auch nicht immer. Es gibt aber ein paar Ansätze, die man beachten kann, ohne deshalb gleich auf Karriere verzichten zu müssen:

1. Man liebt die Familie, aber nicht den Job! Es sollte jedem bewusst sein, dass Partner und Kinder wichtiger sind als Umsätze und Margen. Deshalb muss man sich für die Familie auch die nötige Zeit nehmen. Diese Empfehlung hält sogar einer Kosten-Nutzen-Betrachtung stand. Ich habe beobachtet, dass Manager/Innen mit intakten Beziehungen und glücklichen Kindern eine deutlich höhere Resilienz gegenüber Stress aufweisen.
2. Die meisten Menschen scheitern im Beruf an ihrer überzogenen Anspruchshaltung gegenüber sich selbst und der daraus resultierenden Unzufriedenheit gepaart mit Zukunftsängsten. Wer zu schnell zu viel will, läuft natürlich auch den ganzen möglichen sozialen Verpflichtungen hinterher – vielleicht ist das bei Licht betrachtet aber alles auch gar nicht nötig.
3. Die klassische Antwort auf zu viel Stress sind Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Meditation und ein verbessertes Zeitmanagement.

4. Die tiefere Antwort als Gegenprogramm von drohendem Burn-out heißt Achtsamkeit. Das empfehle ich sehr im Umgang mit sich selbst und mit anderen. Immer mal wieder eine Pause einlegen und bewusst nichts tun. Konzentriert längere Zeit aus dem Fenster zu sehen hat wunderbare entspannende Effekte. Bauen Sie Lärmquellen ab. Verzicht auf Multitasking und konzentrieren Sie sich lieber voll auf eine Aufgabe. Statt abends fernzusehen sollten Sie ein Buch zum Abschalten lesen. Viele Top-Manager bekennen sich inzwischen öffentlich zu einem achtsamen Lebensstil. Das ist – wenn man es nicht übertreibt – also kein Zeichen von Schwäche.
5. Lernen Sie auch einmal, „Nein“ zu sagen. Die Zahl der Abendessen mit Geschäftspartnern lässt sich gut minimieren. Es gibt nichts, was sich nicht auch bei einem Lunch besprechen lässt. Auch Wochenendtermine kann man strikt reduzieren. Wer Karriere machen will, muss netzwerken, er muss aber nicht ständig auf LinkedIn, Facebook und Twitter posten.
6. Sport ist ideal zur Reduktion von Stress, und ein guter Trainingszustand macht gleichzeitig resistent gegenüber Stress. Die körperliche Aktivität sollte aber so gewählt werden, dass sie Spaß macht.
7. Prüfen Sie die Möglichkeit eines Sabbaticals in Ihrer Firma. Auch das wird heute viel eher akzeptiert und honoriert als früher.
8. Telefonkonferenzen als Ersatz für Reisen hilft nicht nur, Zeit zu sparen, sondern verbessert auch die CO₂-Bilanz.
9. Verbinden Sie Gesprächstermine außer Haus mit einem Spaziergang. Untersuchungen zeigen im Übrigen, dass diese Verhaltensweisen inzwischen von einer Mehrzahl der Manager/Innen so gesehen wird und viele sehr erfolgreiche Führungskräfte einen entsprechenden Lebensstil pflegen.

Die meisten gehen beispielsweise auf abendliche Firmen- und Pflichtveranstaltungen nur noch, um sich sehen zu lassen und nutzen die erste Gelegenheit, um sich zu verabschieden. Man muss also heutzutage aus sozialem Zwang keineswegs mehr die halbe Nacht mit Kollegen und Kunden an der Bar versacken.