

# We are overworked and underfucked

## Vom Leistungsdruck zum Leistungsglück

Von Mag. Gabriel Schandl

**D**ieser Satz – zugegeben etwas krass formuliert – stammt vom österreichischen Psychotherapeuten und Kabarettisten Bernhard Ludwig und er hat sich bei mir irgendwie eingebrannt. Ich glaube, er hat ein Körnchen Wahrheit in sich, dieser Satz, auch wenn er derb ist: Wir arbeiten zuviel und genießen zu wenig das Leben. Wer weiß, wie viele Tage wir dazu noch haben. Mir ist es wichtig, im Beruf Gas zu geben, aber dann auch die Abende oder Wochenenden mit meinen Kindern zu genießen. Und manchmal geht es mit Freunden ins Ausland, wie z.B. vor kurzem nach Sizilien. Herrlich. Batterien aufladen und weiter geht's! Apropos Sizilien: Es war letzten Sonntag, als wir mit einer kleinen Reisegruppe unter anderem einen Schafbauern besucht haben, der Ricotta noch in Handarbeit herstellt. Seine Herde zählt ungefähr 200 Schafe und er heißt Salvatore. Wir waren schon wieder auf dem Weg zum Auto, er begleitete mich noch ein paar Schritte und ich sage zu ihm: „Das ist ja immer viel Arbeit mit den Tieren und so.“ Er darauf: „Ja ist es, aber es ist meine Leidenschaft.“ Und dann kam noch ein richtig spannender Satz: „Senza passione non c'è lavoro“ („Ohne Leidenschaft gibt es keine Arbeit.“) Und er ergänzte: „Wie soll man arbeiten als Lehrer, oder Maurer, ohne Leidenschaft?“ Soviel Weisheit in zwei Minuten, ich war beeindruckt.

In solchen Momenten fällt mir meine erwachsene Tochter ein, die mir mal auf Whatsapp geschrieben hat:

„Ja Papa, ist ja schön, dass dir dein Job soviel Spaß macht, aber das kann nicht bei Jedem gehen...“ Doch, ich glaube schon. Nennt mich Träumer, nennt mich verrückt, aber ich glaube daran! Und ich

weiß, dass die Realität nach Veränderung schreit: 3,7 Millionen! Das ist die Zahl an Krankenstands-Tagen wegen Burnout und das hat sich in den letzten zehn Jahren verdreifacht! In den 1900er Jahren wäre ich gar nicht mehr am Leben, da war die durchschnittliche Erwartung eines Mannes ungefähr 40 Jahre. Heute beträgt sie 80! Wir werden also alle deutlich älter und gesünder, aber gleichzeitig steigt dramatisch die Zahl der psychischen Erkrankungen – insbesondere der Burnouts!

Was also tun? Wir verbringen ja nach wie vor den größten Teil unserer Wachzeit im Beruf. Wie können wir sie also bestmöglich nutzen und gestalten? Nach der Arbeit mit tausenden Menschen und hunderten Unternehmen habe ich soetwas wie eine besondere „Essenz“, eine Formel für Erfolg für dich, lieber Leser, herausgearbeitet: Das ist die Die T.U.F.U. Formel, diese vier wunderbaren kleinen Stellschrauben stehen für:

»Senza passione non c'è lavoro«  
– Ohne Leidenschaft gibt es keine Arbeit

Talent – Umgebung – Freiheit und dann noch die Umsetzung. Sehen wir uns einen Aspekt davon an, der ganz leicht umzusetzen ist: Es ist das U für Umgebung. Wenn ich z.B.

mit meinen Kindern zusammen bin, höre ich immer wieder folgenden Ruf: „Papa, schau!“ Immer und immer wieder. Irgendwann schau ich dann. Weil sie so penetrant sind. Ich liebe sie :-)) Kinder haben ein großes

Bedürfnis gesehen zu werden! Eine Umgebung, in der dieses Feedback stattfindet, ist entwicklungs-psychologisch sogar notwendig. Hört das als Erwachsene auf? Nein, es bleibt, aber wir können nur schwer schreien:

»...Wahrnehmung entfaltet Potentiale. Es geht nicht nur darum, zu loben. Es geht einfach darum, den anderen wieder wirklich zu sehen.«

„Chef, schau!“ Wir alle wollen gesehen werden. Gesehen, wirklich wahrgenommen, wertgeschätzt. Eine Anerkennungskultur statt einer Erwischkultur täte uns gut. Egal, in welchem Team. Wir wollen gesehen werden als Menschen, als Persönlichkeit! Deswegen ist wertschätzendes

Feedback das kraftvollste Element in der Persönlichkeitsentwicklung. Und es entsteht eine produktive Umgebung, in der Bestleistung möglich wird! Gestärkt durch Feedback beschließt dann plötzlich eine Krankenschwester, in meiner Trainerausbildung endlich ihren Traum zu verwirklichen und Philosophie zu studieren – und steht heute vor Ärzten, um Vorlesungen über Ethik zu halten. Sie schreibt aktuell an ihrer Doktorarbeit. Ihr Mann sagte vor kurzem zu mir: „Du hast meine Frau verändert. Komplett!“ Er meinte das als Kompliment! Oder der Diplom-Ingenieur aus Linz, der fachlich hochkompetent ist, aber kaum mit Menschen reden kann, und heute hält er selbstbewusst Vorträge vor seinen mittlerweile über 100 Mitarbeitern. Habe ich das gemacht? Nein! Er hat das geschafft! Aber, Wahrnehmung entfaltet Potentiale. Es geht nicht nur darum, zu loben. Es geht einfach darum, den anderen wieder wirklich zu sehen. Indem wir den anderen sehen, bewusst hinschauen, ihnen wertschätzendes Feedback geben entwickeln wir sie und wir kommen einen Schritt weiter vom Leistungsdruck zum Leistungsglück.

Bild: Momentesammler Patrick Reymann

**Mag. Gabriel Schandl** gehört zu den Top 100 Speakern und unterrichtete schon an der Fachhochschule Puch-Urstein. Er gibt seine langjährige Erfahrung als Unternehmensberater auf seinen Seminaren, in Büchern und Cd's weiter und begeistert als Speaker die Menschen.

»Eine Anerkennungskultur statt einer Erwischkultur täte uns gut.«