



Die Stressspirale

von Franziska Gostner

Wie Stresshormone und Emotionen sich gegenseitig und Ihr Unternehmen beeinflussen

Kennen Sie das? Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch, die E-Mails stapeln sich, Deadlines drängen und plötzlich fühlen Sie sich, als würden Sie in einem Strudel aus Anspannung und Belastung gefangen sein. Das ist die Stressspirale, ein Teufelskreis aus wiederkehrendem Stress und seinen emotionalen und körperlichen Auswirkungen. 60 % der Erwerbstätigen in Deutschland sind von Stress betroffen, bei den Unternehmern sind es sogar 23 %, die von Burnout-Symptomen berichten. So eine Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021.

Was ist die Stressspirale und warum ist sie so destruktiv?

Die Stressspirale ist eine Abwärtsspirale, die durch die Wechselwirkung zwischen Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin und emotionalen Reaktionen wie Ärger, Frustration oder Angst gespeist wird. Cortisol bereitet den Körper auf eine „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion vor und gibt kurzzeitig Energie frei. Adrenalin erhöht Ihre Herzfrequenz und macht Sie wachsender. Das Problem: Auf lange Sicht führt ein Übermaß dieser Hormone zu Erschöpfung, Schlafproblemen und sogar chronischen Erkrankungen.

Stressverstärker im Leben des Unternehmers

Die viel beschäftigten Unternehmer*innen stehen vor einer einzigartigen Herausforderung: den Spagat zwischen Produktivität und persönlichem Wohlbefinden. In einer Welt, die immer komplexer wird und in der der Druck stetig steigt, müssen Sie als Unternehmer*in stets Höchstleistungen erbringen. Dabei fallen jedoch zwei entscheidende Faktoren häufig unter den Tisch: Emotionen und körperliche Aktivität.

Emotionen als verborgene Treiber Ihrer Leistungsfähigkeit

Emotionen sind die verborgenen Treiber Ihrer Leistungsfähigkeit. Überforderung, Unsicherheit und Pessimismus können die Ausschüttung von Stresshormonen beeinflussen und somit Ihre Entscheidungsfindung, Innovationskraft und Teammotivation erheblich einschränken. Das ist der emotionale Stress, der sich häufig unter der Oberfläche verbirgt und der aktiv ins Bewusstsein geholt wird.

Glaubenssätze als Treibstoff für Ihren Erfolg

Doch Emotionen agieren nicht allein. Glaubenssätze spielen eine ebenso entscheidende Rolle auf Ihrem Weg zum Erfolg oder Misserfolg. Sie sind die Grundüberzeugungen, die Sie über sich selbst, Ihre Fähigkeiten und die Welt um sich herum haben. Negative Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug für diese Aufgabe“ oder „Das schaffe ich nie – das ist zu viel Arbeit in zu kurzer Zeit“ können eine erdrückende Last sein. Sie beeinflussen Ihre Einstellung, Ihr Verhalten und letztlich Ihre Entscheidungen. Sie können Ihre Energie absaugen, Ihren Fokus zerstreuen und Ihre Ambitionen im Keim ersticken.

Im Gegensatz dazu haben positive Glaubenssätze wie „Ich bin fähig“ oder „Ich verdiene Erfolg“ die Kraft, Sie zu motivieren und voranzutreiben. Sie schaffen ein Umfeld von Selbstvertrauen und Optimismus, das Sie dazu befähigt, Risiken einzugehen, Herausforderungen zu meistern und Ihre Ziele zu erreichen. Positive Glaubenssätze agieren wie ein innerer Kompass, der Sie in Richtung Ihrer Träume und Ziele leitet.



Bildquelle: Franziska Gostner – essentiae

Was bedeutet das für Sie als Unternehmer*in? Es bedeutet, dass Sie die Macht haben, Ihre Glaubenssätze zu erkennen, zu hinterfragen und zu verändern. Indem Sie sich Ihrer eigenen Überzeugungen bewusst werden und aktiv daran arbeiten, negative Glaubenssätze durch positive

zu ersetzen, setzen Sie eine mächtige Energie frei. Diese Energie steigert nicht nur Ihre eigene Leistungsfähigkeit und Resilienz, sondern wirkt sich auch positiv auf Ihr gesamtes Unternehmen und dessen Kultur aus.

Mangelnde Bewegung

Parallel dazu ist die physische Gesundheit unerlässlich, um ein effektives und erfolgreiches Unternehmen zu führen. Bei viel beschäftigten Unternehmer*innen, die ständig zwischen Meetings, Projekten und Deadlines jonglieren, kann die körperliche Bewegung leicht in den Hintergrund treten. Doch der Mangel an Bewegung ist nicht nur eine Frage der Fitness, er kann auch ein massiver Verstärker von Stress sein. Wenn wir uns bewegen, setzen wir Endorphine frei, die sogenannten „Glückshormone“, die Stress abbauen und die Stimmung verbessern. Ein Mangel an Bewegung bedeutet also, dass weniger dieser natürlichen Stresskiller in unserem System zirkulieren. Das Ergebnis ist eine Erhöhung des Cortisolspiegels, des „Stresshormons“, das im Übermaß zu verminderter Entscheidungsfähigkeit, verringertem Fokus und einem Anstieg von Fehlern und Konflikten führen kann. Der Bewegungsmangel fördert zusätzlich muskuläre Dysbalancen, die zu körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen führen können, was wiederum den Stress erhöht.

Ein solches Szenario ist nicht nur schädlich für den Unternehmer oder die Unternehmerin selbst, sondern beeinflusst auch das gesamte Unternehmen. Wenn der Leader gestresst und nicht voll leistungsfähig ist, wie kann dann von den Mitarbeitenden erwartet werden, dass sie Höchstleistungen bringen?

Typische Stressauslöser im Unternehmertum

Für das Start-up im Wachstum bedeutet dies: Der Unternehmer oder die Unternehmerin steht unter massivem Termindruck, kämpft mit der Sorge um Finanzierungsrunden und steht vor unendlichen To-do-Listen. Dieser konstant hohe Stresslevel erhöht den Cortisolspiegel und führt zu impulsiven Entscheidungen. Das Team bemerkt diese Veränderung; es kommt zu mehr Fehlern, wachsenden Konflikten und einer schwindenden Unternehmenskultur. In einem Umfeld, das von Innovation und Zusammenarbeit leben sollte, ist das fatal.

Im Falle eines Familienunternehmens in der Krise sind die Herausforderungen ähnlich gravierend. Die finanzielle Unsicherheit schafft einen Zustand ständiger Anspannung und Sorge beim Inhaber. Diese emotionale Belastung überträgt sich auf die Interaktionen mit Mitarbeitenden und Familie. Das Ergebnis: sinkende Mitarbeitermotivation und eine beeinträchtigte Familienharmonie. In einem Familienunternehmen, wo persönliche und berufliche Grenzen oft verschwimmen, kann dies langfristig verheerende Auswirkungen haben.

Strategien zur Stress-Bewältigung

Die Schlüsselstrategie in beiden Szenarien (und darüber hinaus) ist, aktiv das eigene emotionale und physische Wohlbefinden im Zusammenspiel aller drei Bereiche zu managen. Ein fokussierter Geist und ein gesunder Körper sind essentiell, um den Anforderungen und Herausforderungen in beiden Unternehmensformen gerecht zu werden.

Verhaltensänderungen und Mentaltraining

Veränderung beginnt mit Selbstreflexion. Stellen Sie sich regelmäßig die Frage: „Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“ Sollte Ihr gegenwärtiger Lebensstil nicht dem entsprechen, was Sie sich erträumen, ist es Zeit für Veränderung. Klarheit über Ihre Prioritäten in allen Lebensbereichen ist der erste Schritt. Erstellen Sie einen Aktionsplan und beginnen Sie, Aufgaben zu delegieren, die Sie von Ihren Zielen abhalten. Reservieren Sie sich spezielle Zeitfenster – die sogenannten „Fokus-Zeiten“ – in denen Sie ungestört an Ihren wichtigsten Aufgaben arbeiten können. Kommunizieren Sie diese Zeiten deutlich an Ihr Team, damit die Arbeitsabläufe auch in Ihrer Abwesenheit effizient fortgeführt werden können.



Bildquelle: Franziska Gostner – essentiae

Techniken zur Stress-Bewältigung

Es ist entscheidend, die eigenen Reaktionsmuster auf Stress zu verstehen und dementsprechend Techniken zu erlernen, um besser mit negativen Situationen umzugehen. Manchen Menschen helfen dynamische Methoden wie intensiver Sport, während andere von passiven Ansätzen wie Yoga oder Atemübungen profitieren. Das Ziel ist es, das Gedankenkarussell zu stoppen und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Probieren Sie verschiedene Techniken aus – sei es ein Spaziergang in der Natur, Musik hören oder ganz bewusst Zeit mit Partner und Freunden verbringen.

Genussvolle Ernährung

Ihr Körper ist ein Hochleistungsmotor. Füttern Sie ihn nicht mit minderwertigem Treibstoff. Der Fokus sollte auf nährstoffreicher, genussvoller Ernährung liegen, die als Energielieferant dient und Ihre Produktivität steigert. Achten Sie auf einen konstanten Blutzuckerspiegel. Reduzieren Sie den Zuckerkonsum und setzen Sie stattdessen auf eine Balance aus Ballaststoffen, Eiweiß und gesunden Fetten. Kohlenhydratlastige Sättigungsbeilagen wie Reis, Kartoffeln und Nudeln sollten Sie in Maßen genießen. Diese werden im Körper zu Glucose umgewandelt, was wiederum eine erhöhte Insulinproduktion zur Folge hat, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Warum ist der erhöhte Insulinspiegel unerwünscht? Weil ein regelmäßiges Auf-und-Ab des Insulinspiegels Ihre Produktivitätsleistung um bis zu 60 % reduzieren kann.

Eine Fallstudie

Ein vielbeschäftigter Manager stand vor der Herausforderung einer unausgewogenen Ernährung aufgrund seiner häufigen Geschäftsreisen und der damit verbundenen Zeitknappheit. Sein Fokus lag darauf, eine Ernährungslösung zu finden, die nicht nur seinem hektischen Berufsleben gerecht wurde, sondern auch für seine Familie umsetzbar war.

Er entschied sich für einen ganzheitlichen Ansatz, der achtsame Ernährung, Mentalfitness und effektives Prioritätenmanagement kombinierte. Durch das Erlernen und Anwenden von Fachwis-

sen über Ernährung und psychologische Prozesse gelang es ihm, die Beziehung zwischen Stress, Ernährung und Gesundheit besser zu verstehen, was letztlich zu fundamentalen und nachhaltigen Verhaltensänderungen führte. Die Zusammenarbeit mit einem Coach ermöglichte es ihm, seinen Fokus zu schärfen und verbesserte Zeitmanagement-Methoden zu implementieren. Dadurch gelang es ihm nicht nur, seine Arbeitsweise effizienter zu gestalten, sondern auch seine Prioritäten klarer zu kommunizieren.

Die resultierenden Veränderungen waren beachtlich: Der Berufstätige konnte nun auch unterwegs eine ausgewogene Ernährung genießen, die nicht nur seinem Geschmack entsprach, sondern auch seiner Gesundheit förderlich war. Er berichtete von einer deutlichen Steigerung seiner Energie und Konzentration während anspruchsvoller Arbeitsphasen. Selbst gelegentlicher Fast-Food-Verzehr hatte keine negativen Auswirkungen mehr auf seine Leistungsfähigkeit. Sein Arbeitsspektrum blieb gleich umfangreich, dennoch fühlte er sich spürbar fitter und konnte seine Nachbearbeitungen effektiver bewältigen.

Diese Fallstudie verdeutlicht, wie die Umstellung auf einen ausgewogenen Lebensstil, selbst in einem herausfordernden beruflichen Umfeld, zu einer gesteigerten Produktivität und einem verbesserten Wohlbefinden führen kann. Jeder Schritt hin zu einem ausgewogeneren Lebensstil kann als Investition in die zukünftige Gesundheit und das Wohlbefinden betrachtet werden.



Franziska Gostner

CEO bei ESSENTIAE & Expertein für Produktivitäts- und Vitalitätssteigerung

Franziska Gostner hinterfragt etabliertes Wissen und entwickelt ihre eigene Methode zur Effizienzsteigerung um bis zu 25 %. Arbeitgeber und -nehmer vertrauen Gostner's motivierenden Vorträgen und Executive Coachings, in denen Zusammenhänge zwischen Kopf und Bauch aufgedeckt und die mentale und physische Leistungsfähigkeit in Beruf und Privatleben gefördert werden.

www.essentiae.de

<https://www.linkedin.com/in/franziska-gostner-964a0960/>

misspaprika@essentiae.de

AUTORIN