Millennials drängen in die Chefetage

Karriere mit Verantwortung – Warum viele junge Führungskräfte trotz Wellbeing-Programmen unter Druck geraten

Für viele Studierende und Absolventen gehört der Wunsch, später Verantwortung zu übernehmen, selbstverständlich zur Karriereplanung. Gleichzeitig wächst jedoch die Skepsis gegenüber klassischen Führungsrollen. Wer sich im Berufsalltag umsieht, erlebt häufig Vorgesetzte, die dauerhaft unter Druck stehen, kaum abschalten können und zwischen wirtschaftlichen Vorgaben und den Erwartungen ihrer Teams aufgerieben werden. Die Frage liegt deshalb nahe: Muss erfolgreiche Führung zwangsläufig zulasten der eigenen Gesundheit gehen?

Die Antwort lautet: nein. Doch der Weg dorthin könnte ein anderer sein, als viele bisher angenommen haben.

Der Berufseinstieg beginnt in einer neuen Arbeitswelt

Wer heute ins Berufsleben startet, übernimmt Verantwortung unter anderen Voraussetzungen als frühere Generationen. Digitalisierung, künstliche Intelligenz, wirtschaftliche Unsicherheiten und ein immer schnelleres Innovationstempo verändern Arbeitsabläufe kontinuierlich. Gleichzeitig hat sich auch das Verständnis von Führung grundlegend gewandelt.

Mitarbeitende erwarten heute weit mehr als fachliche Kompetenz. Sie wünschen sich Orientierung, Transparenz, Vertrauen und Kommunikation auf Augenhöhe. Gerade junge Führungskräfte möchten diesem Anspruch gerecht werden und bewusst einen anderen Führungsstil leben als manche ihrer Vorgänger. Statt Kontrolle stehen Zusammenarbeit und gegenseitiger Respekt im Mittelpunkt.

Doch genau dieser Anspruch birgt Risiken. Wer für andere da sein, Konflikte lösen und gleichzeitig wirtschaftliche Ergebnisse erzielen möchte, gerät schnell in eine Sandwichposition. Hinzu kommt, dass Autorität heute nicht mehr automatisch mit einer Position entsteht. Vertrauen muss aufgebaut, Orientierung gegeben und auch unter Unsicherheit Verantwortung übernommen werden. Das macht Führung anspruchsvoller – fachlich ebenso wie mental.

Warum gute Ratschläge oft nicht ausreichen

Zeitmanagement, Achtsamkeit, Meditation oder bewusstes Reflektieren gehören heute zu den bekanntesten Empfehlungen gegen Stress. Sie können dabei helfen, Belastungen besser wahrzunehmen oder kurzfristig zu reduzieren. Dennoch berichten viele Führungskräfte, dass der Druck nach kurzer Zeit zurückkehrt.

Nach Ansicht von Mind Switch, ein Unternehmen mit einen innovativen Resilienz Programm, liegt der Grund darin, dass chronischer Stress häufig früher entsteht, als den meisten Menschen bewusst ist. Nicht die Situation selbst löst die Stressreaktion aus, sondern die automatische Bewertung dieser Situation durch das Gehirn. Diese läuft innerhalb von Sekundenbruchteilen unbewusst ab und wird von früheren Erfahrungen, Überzeugungen und erlernten Verhaltensmustern beeinflusst.

Wer beispielsweise davon überzeugt ist, keine Fehler machen zu dürfen, immer allen gerecht werden zu müssen oder Verantwortung grundsätzlich allein tragen zu müssen, bewertet berufliche Herausforderungen häufig automatisch als Bedrohung. Die körperliche Stressreaktion wird ausgelöst, noch bevor bewusst über die Situation nachgedacht wird.

Genau deshalb greifen viele klassische Stressbewältigungsstrategien nach Ansicht von Mind Switch bei chronischem Stress zu kurz: Sie setzen erst an, wenn die Stressreaktion bereits aktiv ist.



Ein anderer Blick auf Resilienz

Aus dieser Perspektive bedeutet Resilienz weit mehr als Durchhaltevermögen oder die Fähigkeit, sich nach Belastungen schneller zu erholen. Entscheidend ist vielmehr, die unbewussten Bewertungsmuster zu verändern, die chronischen Stress überhaupt entstehen lassen.

Hier setzt Mind Switch mit ihrem Ansatz an, dessen Wirkung in Hirnscans nachgewiesen wurde. Statt sich ausschließlich auf Stressmanagement oder das anpassen äusserer Umstände zu konzentrieren, arbeitet die Methode nach Unternehmensangaben an den automatisierten Bewertungsmustern des Gehirns. Ziel ist es, die Entstehung der Stressreaktion selbst zu beeinflussen – nicht nur deren Folgen.



Für Studierende und Absolventen ist dieser Perspektivwechsel besonders interessant. Wer bereits zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn versteht, wie chronischer Stress entsteht, kann mentale Stärke aufbauen, bevor dauerhafte Belastungen oder erste Führungsverantwortung zur gesundheitlichen Herausforderung werden.

Führung braucht neue Antworten

Die Anforderungen an Führung werden in den kommenden Jahren weiter steigen. Umso wichtiger wird es, junge Talente nicht nur fachlich auf ihre Aufgaben vorzubereiten, sondern ihnen auch wirksame Strategien für den Umgang mit dauerhaftem Druck an die Hand zu geben.

Der Blick auf die Entstehung von Stress könnte dabei entscheidend sein. Denn wenn chronischer Stress tatsächlich früher beginnt als bisher angenommen, reichen klassische Empfehlungen allein möglicherweise nicht aus. Neue Ansätze wie der von Mind Switch wollen genau dort ansetzen – an den unbewussten Prozessen, die darüber entscheiden, ob eine Herausforderung zur Belastung wird oder nicht. Gerade für die nächste Generation von Führungskräften könnte dieser Perspektivwechsel ein entscheidender Wettbewerbsvorteil sein. ■



Michaela Schenker ist Gründerin von Mind Switch und Entwicklerin der patentierten Mind Switch® Methode. Seit über 27 Jahren arbeitet sie mit Führungskräften und Projektleitern und hat mehr als 1.000 Personen geholfen, chronischen Stress nachhaltig zu lösen. Ihre Methode stärkt die Resilienz und setzt an den unbewussten Stressmustern im Gehirn an. Eine fMRT-Studie am Institut für Neuroscience an der Universität Salzburg zeigt: Die automatische Stressreaktion kann um bis zu 79 Prozent reduziert werden. Weitere Informationen unter: **www.mindswitch.ch**