

Leistungsdruck bei der Arbeit — wie ständige Überforderung uns krank macht

Kennst du das? Du willst einfach deine Aufgaben abarbeiten, um dann entspannt und voller Zufriedenheit, etwas erreicht zu haben, in den Feierabend zu starten. Doch Leistungsdruck vom Arbeitgeber — oder von dir selbst — macht dem entspannten Abschalten einen Strich durch die Rechnung.

Viele Vorgesetzte hängen immer noch in dem Gedanken fest, dass hohe Leistung über alles geht. Und wenn die erwarteten Ergebnisse erzielt werden, dann ist ja alles gut. Doch wo wird der Schlussstrich gezogen?



So entsteht Überforderung

Es scheint nur wenige zu wundern, obwohl es eine ernsthafte Belastung darstellt: Laut einer Forschungspublikation des Wirtschafts- und Sozialwissenschafts-Instituts (WSI) sehen Beschäftigte Leistungsdruck als einer der größten Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz. Gründe dafür gibt es viele:

Veränderter Wettbewerb

In unserer globalisierten Welt kommen Veränderungen in rasantem Tempo. Vor allem Unternehmen stehen in ständigem, harten Wettbewerb und Führungskräfte müssen unter Stress schnell agieren können, um in diesem Wettbewerb nicht unterzugehen. Doch genau diesen Stress und Leistungsdruck geben Menschen in Führungspositionen oft an ihre Personal ab.

Überstunden

Das Arbeitszeitgesetz lässt Mehrstunden zu, wodurch 8–10 Überstunden die Woche erlaubt sind. Obwohl das nicht zwangsmäßig mit erhöhtem Leistungsdruck einhergeht, ist es dennoch ein Faktor, der Stress, Druck und Überlastung herbeiführen kann. Schließlich werden Überstunden oft aufgrund von Druck gemacht.

Ständige Erreichbarkeit

Smartphones & Co. sind heute Teil unseres Alltags, doch sie sorgen auch dafür, dass wir ständig erreichbar sind. Ausgeschaltete Mobiltelefone können sogar außerhalb der Arbeitszeiten Schuldgefühle hervorrufen.



Das macht zu viel Druck mit uns

Während ein klein Wenig Druck dafür sorgt, dass wir fokussierter eine Aufgabe erledigen, hat zu viel Druck katastrophale Folgen. Erhöhter Leistungsdruck sorgt dafür, dass wir Aufgaben viel zu nachdenklich und übervorsichtig angehen, was meist zum Versagen führt. Außerdem hat Leistungsdruck auch starke körperliche Auswirkungen, wie zum Beispiel *Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, innere Unruhe und Anspannung, Entwicklung von starken Ängsten, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme und Abnahme der Frustrationstoleranz.*



Das kannst du tun

Erwartungsmanagement

Welche Erwartungen hat dein Arbeitgeber an dich und welche hast du an dich selbst? Oft ist es hilfreich sich ganz nüchtern diese Frage zu stellen und die Antworten in Stichpunkten zu notieren. So können wir Erwartungshaltungen, die wir uns selbst aufliegen, besser managen und uns darauf fokussieren, was zählt.

Pausen einplanen

Timing ist alles — vor allem im Job. Nicht nur für die eigene Organisationen sind Zeitpläne sinnvoll, sie helfen uns auch dabei Pausen und Fokuszeiten einzuplanen, um der Belastung von außen zu entkommen. Vor allem bei Arbeit am Schreibtisch sollte man sich alle zwei Stunden kurze, aktive Pausen einplanen. Mit hybriden Anwendungen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (wie [froach](#)) geht das ganz einfach.

Offen kommunizieren

Sprich offen mit deinen Mitarbeitenden — vor allem zum Thema Leistungsdruck. So kannst du dich mit anderen in ähnlichen Situationen austauschen oder mit Vorgesetzten Lösungen finden. Zudem kannst du mit offener Kommunikation auch deinen Zeitplan besser durchsetzen und dir ohne Schuldgefühle Pausen nehmen.

Um Hilfe bitten

Gerade in starken Druck-Situationen kommt es einem so vor, als wäre man ganz alleine an einem Problem. Doch Überforderung trifft uns alle mal. Und wenn du das Gefühl hast, alleine nicht mehr weiterzukommen, dann ist es ratsam um Hilfe zu bitten. Schließlich ist es völlig normal Hilfe zu brauchen oder mal nicht weiterzukommen.

Löse dich vom Perfektionismus

Perfektionismus ist nicht immer etwas Gutes. Gerade in Stresssituationen und unter starkem Druck hindert uns Perfektionismus daran eine Aufgabe abzuschließen. Vor allem unter Druck überdenken wir unsere Entscheidungen viel zu oft. Also versuche dich bewusst vom Perfektionismus zu lösen und eine Aufgabe “nur” gut abzuschließen. Falls du Bedenken hast, kannst dir für den Anfang Hilfe holen, die über das Ergebnis drüberschaut.