

Vorangehen, aber wohin?

Schneller, effizienter – wer erfolgreich sein will, darf keine Pause machen. Doch ständiger Leistungsdruck erhöht das Risiko für Burn-out, Angststörungen und Depressionen.

Burn-out ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein systemisches Problem der Arbeitswelt. Die Verantwortung liegt jedoch oft bei Einzelnen: bessere Selbstorganisation, effizientere Methoden, mehr Produktivität. Doch wohin führt dieses Vorangehen?

Der ständige Druck und die Angst, den Anschluss zu verlieren, können dazu führen, dass wir uns selbst aus den Augen verlieren. Ein Teufelskreis, der uns daran hindert, wirklich präsent und zufrieden zu sein.

Vorangehen mit Neugier

Vorangehen muss nicht stressen. Wer Neues wagt und aus Fehlern lernt, stärkt seine Widerstandskraft. Der Zen-Buddhismus spricht vom «Anfängergeist» – einer Haltung der Neugier und Offenheit. Zen-Meister Shunryu Suzuki sagte: «Im Anfängergeist gibt es viele Möglichkeiten, im

Geist des Experten nur wenige.»

Diese Einstellung hilft, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Wer sich auf den Prozess konzentriert statt nur auf das Ergebnis, bleibt mental gesünder. Vorangehen bedeutet dann nicht, ständig die eigenen Grenzen zu überschreiten, sondern mit Neugier neue Wege zu erkunden.

Neurobiologe Gerald Hüther betont: «Menschen brauchen Begeisterung, um ihr volles Potenzial zu entfalten.» Wenn Vorangehen aus echtem Interesse geschieht, fördert es Kreativität, Motivation und psychische Gesundheit.

Innehalten als Kraftquelle

Der Schlüssel liegt im Gleichgewicht. Wer ständig rennt, verliert die Richtung. Wer innehält, gewinnt Klarheit.

Regelmässiges Innehalten ist essenziell für die psychische Gesundheit. Achtsamkeit – die bewusste Wahrnehmung des Moments – reduziert Stress, fördert Resilienz und steigert das Wohlbefinden.



Susanne Hugli,
Dipl. Psych. FH,
Leiterin HR, Coach,
Beraterin, Trainerin
www.susannehugli.ch

Innehalten bedeutet nicht Stillstand, sondern bewusste Reflexion und Regeneration. Es gibt uns neue Kraft, anstatt uns im Vorwärtsdrang zu verlieren. Einfache Praktiken wie bewusstes Atmen oder kurze Pausen helfen, sich nicht in To-do-Listen zu verlieren.

Vorangehen heisst also nicht nur, Schritte zu setzen, sondern auch zu wissen, wann es Zeit ist, stehen zu bleiben. Manchmal liegt der grösste Fortschritt im Innehalten.

In jedem INLINE erscheint eine Kolumne zum Thema psychische Gesundheit mit Bezug zum Hauptthema des Magazins. Diese Beiträge entstehen in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP).