



# fix & foxi

Die ManagementOASE – das Kompetenzzentrum für ganzheitlich. erfolgreiche. gesunde Menschen & Unternehmen.

## Inhalt

Gesprächsthema:

**Die Müdigkeitsgesellschaft in der Selbstoptimierungsfalle?** 1

Leitartikel:

**Effizienzierung & Selbstoptimierung** 2

Blitzlicht: **Viktor E. Frankl** 2

Druckfrisch: **Byung-Chul Han: Müdigkeitsgesellschaft** 2

Aktuelle Angebote: **Coaching.Training.Consulting.** 3

SchmunzelEcke: **Herdentrieb & Ver\_rückt** 3

PraxisTipps: **Erschöpfte vs. erfüllte Müdigkeit** 4

HängeMatte: **Wachsen & Wuchern** 4

## Impressum

Die ManagementOASE –  
Schweifer & Partner OG

Grillparzergasse 5,  
A-2340 Mödling bei Wien  
T 0043 (0)2236 86 99 88-0  
F 0043 (0)2236 86 99 88-11  
info@managementoase.at  
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:  
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA  
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei  
© Die ManagementOASE

[ Seite 1 von 4 ]

## Die Müdigkeitsgesellschaft in der Selbstoptimierungsfalle?

Fix und Foxi – so hießen die beiden Hauptfiguren (Füchse) eines legendären Comic-Magazins, das 2010 ein letztes Mal erschien. Aber in der Redensart, jemand sei „fix und foxi“, sind sie quicklebendig geblieben, verniedlichend für „fix und fertig“. Weniger schmeichelhaft: groggy, hundemüde, schachmatt, ausgepowert, ausgebrannt, erschöpft. Oder schlicht: k. o.

Der Wolf Lupo hingegen, ihr Comic-Gefährte, hat nicht überlebt. Als ein im „Mäuseturm“ lebender, liebenswerter Schmarotzer, Vielfraß und Lebenskünstler hätte er wohl auch als reale Figur im kompetitiven Leistungszeitalter schlechte Karten. Denn heute gelten völlig andere Spielregeln und Wertmaßstäbe.

So ist der Wunsch nach dem perfekten Leben zum Credo geworden. Perfekter Beruf. Perfekte Eltern. Perfekter Partner. Perfektes Einkommen. Schlaue Kinder. Schnelles Studium. Attraktiver Körper. Glatte Haut. Alterslos. Selbstoptimiert und hypereffizient. Einfach perfekt.

Im Optimierungseifer wird zweifellos viel Know-how gewonnen, gleichzeitig geht aber oft das Know-why verloren. Umso vehementer meldet sich das Warum und Wozu in der Krise, etwa in der erschöpften Müdigkeit. Wenn nichts mehr geht. Erfüllte Müdigkeit hingegen bedeutet keineswegs Schlappeheit. Sie ist purer Kraftstoff und sinnstiftend. Sie macht uns fix – aber nicht fertig. Mehr dazu in diesem OaseLetter.

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber  
Die ManagementOASE

Ausgabe 18 – Herbst 2015

OaseLetter



## BlitzLicht

„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“

Viktor E. Frankl

## DruckFrisch

Dass ein philosophisches Buch innerhalb von zwei Wochen ausverkauft ist, kommt eher selten vor. Das Schlüsselwort für diesen Erfolg heißt „Müdigkeit“. Es ist nur knapp 70 Seiten kurz, aber von bemerkenswerter Dichte und alltagsrelevanter Aussagekraft.

Byung-Chul Han, Professor an der Hochschule Karlsruhe, trifft mit seinem Essay einen pathologischen Punkt unseres rastlosen Zeitalters. Dessen Signaturen seien, so Han, neuronale Erkrankungen wie Depression, Burn-out, Borderline oder ADHS-Syndrom. Er verknüpft Erkenntnisse aus Arbeitswelt, Wirtschaft, Politik und Kulturgeschichte zu einem schlüssigen Panorama jener großen Überforderung, die wir Gegenwart nennen.

Nicht mehr druckfrisch, aber voll frischer Aktualität.

**Byung-Chul Han:**  
**Müdigkeitsgesellschaft.**  
Matthes & Seitz, Berlin 2010

# Effizienzierung & Selbstoptimierung

Die Widersprüche in „Work & Life“ könnten kaum krasser sein. Jedenfalls, wenn man diversen Umfragen, Statistiken, Pressemeldungen oder Publikationen glaubt.

■ So sieht sich einerseits ein Drittel der Führungskräfte in Österreich und Deutschland tendenziell Burn-out gefährdet, 5 Prozent halten sich für akut gefährdet (Hernstein Management Report 2015).

Und einer Studie des Marktforschungsinstituts meinungsraum.at zufolge ist jeder zweite Arbeitnehmer in Österreich vom Burn-out bedroht: 51 Prozent arbeiten in einer psychisch belastenden Umgebung. Auch der Arbeitsklima-Index der AK-Oberösterreich zeigt: Immer mehr nehmen Psychopharmaka, um dem Arbeitsdruck standhalten zu können.

■ Andererseits nutzen Veranstalter wie der „Frankfurt Marathon“ den Trend, dass viele Zeitgenossen nicht nur im Beruf, sondern auch im Sport und in der Freizeit vom Ehrgeiz getrieben sind. Vor allem Top-Manager. Deshalb wird speziell für diese Zielgruppe die Bewertungskategorie „Manager“ – inkl. klar definierter Benchmark – angeboten, um sich im direkten Wettbewerb messen zu können. Gewinner sein wollen steht ganz oben auf der Werteskala.

Laut einer Studie scheint sich das auszuzahlen – auch wenn der kausale Zusammenhang fragwürdig ist: denn sportlich bessere Manager-Marathon-Läufer bekommen auch ein höheres Gehalt (business-wissen.de, 28.05.2015).

■ Einerseits schreibt Klaus Werle in seinem Buch „Die Perfektionierer“, das Streben nach Perfektion sei zum kategorischen Imperativ des 21. Jahrhunderts geworden. Er rechnet mit dem zwanghaften, herdengetriebenen Drang zur Selbstoptimierung ab, angelehnt an ein bekanntes Bonmot: „*Wer der Herde folgt, sieht nur Hinterteile.*“

Und die Journalistin Birgit Braunrath pflichtet in ihrer Kolumne unter dem Titel „Effizienzierung“ bei: „*Effizienzsteigerung ist das Dogma der Verheizungsgesellschaft. Gestern wieder im Mail-Eingang gefunden: ‚Fünf Tipps für mehr Produktivität‘. Dankend abgelehnt*“ (Kurier, 16.07.2015).

■ Andererseits geht laut einer aktuellen Studie des Personaldienstleisters R. Half fast ein Drittel der österreichischen Finanzchefs davon aus, dass eine verlangsamte Geschäftsaktivität während der Sommermonate negativen Einfluss auf ihr Unternehmen hat. Und im Börsenhandel werden per Mausclick Milliarden in aberwitziger Geschwindigkeit bewegt. „*Wer zu spät kommt, den bestraft die Börse.*“ So der Titel eines WirtschaftsBlatt-Berichtes.

Umso erstaunlicher, dass 2010 ein philosophisches Buch innerhalb von zwei Wochen ausverkauft war (s. „DruckFrisch“). Offenkundig hatte der Autor mit der „Müdigkeitsgesellschaft“ einen virulenten, wunden Punkt unseres widersprüchlichen Zeitgeistes getroffen. Was es damit genauer auf sich hat, lesen Sie auf Seite 4.



## Aktuelle Angebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir vor allem unseren Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

### SchmunzelEcke

#### Herdentrieb

„Wer der Herde folgt, sieht nur Hinterteile.“

Klaus Werle in: Die Perfektionierer,  
Campus 2010

#### Ver\_rückt

„Wenn wir bedenken, dass wir alle verrückt sind, ist das Leben erklärt.“

Mark Twain

### Coaching

#### Business- & Executive Coaching

Wir begleiten professionell bei individuellen wie organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

#### Burnout- & Gesundheits Coaching

Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch.

#### ZeitPrivatissimum

Innehalten. Nachdenken. Verändern. Querdenken. Dafür bietet dieses Setting Zeit und Raum.

### Training

#### Synergy Map – das Navi für den Kopf

Ein simples, aber wirksames Werkzeug für Übersicht, Klarheit und Orientierung im Zieledickicht.

#### Mental stark. Emotional ausgeglichen. Körperlich fit

Schon Marc Aurel war überzeugt: „Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“ Erleben Sie die nachhaltig positive Wirkung eines ganzheitlichen Energie- & Mentaltrainings.

#### Gezielte SelbstEntwicklung für Führungskräfte

Fundamente für erfolgreiches Führen & Managen. Praxisnah. Handfest. Ganzheitlich.

### Consulting

#### Betriebliches Gesundheits- & GenerationenManagement

Personale wie organisationale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und generationenspezifische Förderung garantieren nachhaltige WertSchöpfung. Wir begleiten und beraten Sie dabei.

#### Kultur- & VeränderungsProzesse

Entscheidungs- und VeränderungsProzesse, LeitbildEntwicklung, WerteManagement und UnternehmensKultur konsequent und nachhaltig vorantreiben.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem offenen Programm oder maßgeschneidert inhouse – finden Sie unter [AngebotsReich](#) sowie unter [ThemenInseln](#) auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie uns:

[office@managementoase.at](mailto:office@managementoase.at). Wir freuen uns auf Sie.

**GANZHEITLICH.ERFOLGREICH.GESUND.**

[www.managementoase.at](http://www.managementoase.at)



## Von erschöpfter zu erfüllter Müdigkeit

Effizienzierung und Selbstoptimierung. Das sind besondere Turbo-Treibstoffe jenes unruhigen und widersprüchlichen Zeitgeistes, den wir gerufen haben und scheinbar nicht mehr loswerden. Er induziert auch eine erschöpfte Müdigkeitsgesellschaft, so die Diagnose des koreanischen Philosophen Byung-Chul Han (s. Seite 2 bzw. unter „DruckFrisch“).

In seiner Philosophie der Erschöpfung spricht er von der „Gewalt der Positivität“, von der die wahre Bedrohung ausgehe. Und von einer hysterischen Überproduktion und Überkommunikation, gegen die es keine Immunreaktionen mehr gebe.

Um zu verstehen, wie es zu diesem gewaltigen und gewaltsamen Übermaß an Positivität in unserem Inneren kommt, nimmt Han die Arbeitswelt ins Visier, die massiv auf Eigenmotivation, Initiativegeist und Selbstverantwortung setzt. Per se ja überaus positive Attribute. All das aber in einer überbordenden Leistungsgesellschaft, in der jeder konditioniert werde, sein eigener Unternehmer (Marke „Ich-AG“?) zu sein. Selbstoptimiert. Hypereffizient. Ausgereizt.

Dabei habe sich nach Han die frühere „Negativität des Sollens“ zu einer viel effizienteren „Positivität des Könnens“ entwickelt. Und Obamas millionenfach reproduzierter Slogan „Yes, we can“ zeige darin auch seine alpträumhafte Kehrseite. So Harald Jähner in einer Rezension (Frankfurter Rundschau, 21.09.2010). Und weiter zuspitzend: „Das sich selbst ausbeutende Subjekt ist Täter und Opfer zugleich, Herr und Knecht in einer Person. Es führt einen Krieg gegen sich selbst und bleibt so oder so als dessen Invalide zurück. Nicht eine erschöpfte, sondern eine ausgebrannte Seele ist das Resultat.“

Starker Tobak. Aber bei unaufgeregter Betrachtung wird klar: Es geht nicht um Depri-Stimmung oder Raunzerei. Vielmehr wird uns ein klärender Spiegel unseres Tuns und unserer Werte vorgehalten. Und es werden Fragen aufgeworfen, die ehrliche, ermutigende Antworten von uns fordern. Auch, weil sie unsere Zukunftsfähigkeit betreffen. Etwa:

- Wie würden wir arbeiten und leben wollen, wenn wir uns nochmals neu erfinden könnten?
- Was und wie viel muss wirklich sein? Was ist ein gutes, ein erfülltes Leben?
- Wollen wir unser Leben so, wie wir es uns eingerichtet haben?

Das Buch von Byung-Chul Han mündet in ein Lob der Kontemplation, des Zögerns, des Wiedergewinns von Zeitqualität. Er schließt mit einer Besinnung auf Peter Handkes Essay „Versuch über die Müdigkeit“. Darin geht es um eine Utopie der positiven Müdigkeit. Nicht um depressive Erschöpfung, sondern um eine Müdigkeit, „die eine tiefe Freundlichkeit stiftet“. Denn „die Inspiration der Müdigkeit“, so Handke, sage weniger, was zu tun ist, sondern was gelassen werden kann.

Erfüllte Müdigkeit gehört wohl zum Erbaulichsten und Sinnstiftendsten unseres Lebens. Wir alle sind gefordert, dass eine Arbeits- und Lebenswelt, deren Resultat sie sein könnte, keine Utopie bleibt.

Apropos: Was ist für Sie erfüllte Müdigkeit?  
Und wann hatten Sie diese zuletzt empfunden?

## HängeMatte

### Wachsen & Wuchern

#### Ausdehnung

Der Meister hörte mit gespannter Aufmerksamkeit zu, als der berühmte Wirtschaftswissenschaftler seinen Entwurf einer künftigen Entwicklung erläuterte:

„Sollte Wachstum der einzige Gesichtspunkt in einer Wirtschaftstheorie sein?“, fragte er.

„Ja. Jedes Wachstum ist gut in sich.“  
„Denken nicht Krebszellen genau so?“, sagte der Meister.

Anthony de Mello

Der Jesuit Anthony de Mello hat mit dieser brillanten Metapher aus seinen „Eine Minute Weisheit“-Geschichten einen fundamentalen Unterschied ausgemacht: dem zwischen unkontrolliertem, fatalem **Wuchern** und kontinuierlichem, gesundem **Wachsen**.

Vielleicht ein lohnender Anlass – gedanklich oder tatsächlich in der HängeMatte verweilend – , ganz persönlichen Antworten nachzugehen. Etwa auf Fragen wie: Wachse ich (noch)? Oder wuchere ich (schon)?

Oder im Sinne der aristotelischen Tugend des Maßhaltens: Welches Maß in meinem Sein & Haben bzw. Sein- & Haben-Wollen ist gut für mich? Und was ist für mich ein „gutes“ Leben?