

Führungskräfte unter Stress

Sind Führungskräfte kränker?

Nach der Klischeevorstellung hetzen Manager von einem Termin zum nächsten, arbeiten sehr viel und lange, sehen ihre Familie kaum - da müssen sie doch eher krank werden als der Rest der Bevölkerung. Schließlich hat man den Herzinfarkt ja auch als typische Managerkrankheit eingestuft.

Richtig ist, dass die Belastung für Führungskräfte in den letzten Jahren stetig zugenommen hat. Die Ursache dafür ist eine Arbeitsverdichtung, durch Abbau von Hierarchien, Globalisierung und die neuen Kommunikationsmöglichkeiten, die zu einer wahren Flut von Informationen geführt haben.

Trotz der großen Belastungen haben Führungskräfte aber kein höheres Risiko für eine organische Erkrankung! Eine neuere Studie attestiert ihnen sogar eine überdurchschnittliche Fitness und damit ein besseres Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Immerhin 76 % der Befragten treiben regelmäßig Sport.

Fazit: Manager sind nicht krankheitsgefährdeter als andere Berufsgruppen. Trotzdem wäre für viele mehr Bewegung im Alltag empfehlenswert! Insgesamt klagen aber ca. 20 - 25 % der befragten Manager über psychovegetative Störungen, wie Schlafstörungen, Depressionen, Erschöpfung oder Reizbarkeit. Dagegen können verschiedene Methoden der Stressbewältigung helfen