

Ressort: Finanzen

## Studie: Steigender Druck im Job bringt viele Manager um den Schlaf

Berlin, 19.06.2014, 16:12 Uhr

**GDN** - In schwierigen beruflichen Situationen leiden 81 Prozent der deutschen Führungskräfte unter Schlafstörungen. "Gerade unter älteren und weiblichen Führungskräften sind Schlafstörungen weit verbreitet", sagte Thorsten Kienast, Ärztlicher Direktor der Max-Grundig-Klinik im Schwarzwald, die sich auf die Gesundheit von Managern spezialisiert hat.

Im Auftrag der Klinik wurden 1.000 Entscheider in Unternehmen befragt, wie sie mit Druck umgehen. Über die Studie berichtet das "Handelsblatt" in seiner Freitagsausgabe. Viele Manager fühlen sich unter Druck. "Hohe vorgegebene Leistungsziele nicht erreicht" – dies nennen die Befragten an erster Stelle der quälenden Situationen im Job. Jede zehnte Führungskraft hat schwierige berufliche Zeiten nur durch einen persönlichen Rückzug und Ausstieg ertragen. Für den Psychologen Kienast ein Alarmzeichen: "Immer mehr Führungskräfte leben in Grenzzonen, in denen sie beruflichen Stress phasenweise nicht mehr aushalten." Weil sie ihr eigenes Leben zu stark dem Beruf unterordnen, stellen sich schnell Frustration und Angst bis zu Depressionen ein, wenn es einmal im Beruf nicht gut läuft, so die Beobachtung des Psychologen. Denn etliche Führungskräfte opfern Familie, Freunde und Hobbys auf dem Karrierealtar. Noch nicht einmal jeder zweite befragte Manager (46 Prozent) sagte, für die Familie genug Zeit aufbringen zu können. Noch schlechter sieht es mit Hobbys (37 Prozent) und der Pflege von Freundschaften (29 Prozent) aus. Wenn von den vier Säulen der persönlichen Stabilität (Beruf, Familie, Freunde, Hobbys) drei Säulen angeknackst sind, wird das Leben fragil, warnt Managerarzt Kienast. Dann wachse die Wahrscheinlichkeit für eine Krise bis hin zu Selbstmordgedanken. Sieben Prozent der befragten Führungskräfte konsumieren Alkohol beziehungsweise Medikamente zur Leistungssteigerung und Beruhigung.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-36461/studie-steigender-druck-im-job-bringt-viele-manager-um-den-schlaf.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)