

KOPF & GEFÜHL



Susann Franke ist Psychologische Psychotherapeutin mit Praxen in Düsseldorf und Erftstadt. Mit über 14.000 geführten Gesprächen, einer fundierten Ausbildung in Verhaltenstherapie, EMDR und klinischer Hypnose begleitet sie Menschen mit Empathie, Klarheit und fachlicher Tiefe. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der psychologischen Begleitung in den Wechseljahren – einer Lebensphase, in der berufliche Verantwortung, körperliche Veränderung und innere Neuorientierung häufig parallel verlaufen.

Zuvor war sie viele Jahre in der Wirtschaft tätig – zuletzt als Personalleiterin. Ihr Blick ist lösungsorientiert bei psychischen Belastungen im beruflichen wie privaten Kontext. In ihrer Kolumne verbindet sie therapeutisches Wissen mit alltagsnahen Impulsen – für mehr Selbstwirksamkeit, innere Balance und seelische Gesundheit.

ZWISCHEN REIZ UND REAKTION

Stille als mentale Souveränität im KI-Zeitalter

„Ich funktioniere – aber ich fühle mich permanent getrieben.“ Mit diesen Worten beginnt das Gespräch mit einer Führungskraft aus einem hoch technologisierten Finanzunternehmen. Märkte reagieren in Sekunden, KI-gestützte Analysen liefern Prognosen in Echtzeit, strategische Entscheidungen sollen schneller getroffen werden als je zuvor. Doch nicht die Geschwindigkeit allein erschöpft. Es ist die permanente Anpassung.



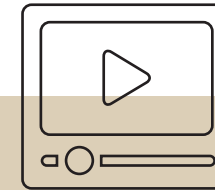
In der Psychologie sprechen wir hier von allostatischer Last – der kumulativen Belastung durch chronischen Anpassungsdruck. Unser Nervensystem ist darauf ausgelegt, Stress zu bewältigen. Es ist jedoch nicht dafür gemacht, dauerhaft im Alarmzustand zu verbleiben. Wird Veränderung zum Normalzustand, entsteht keine akute Krise, sondern eine leise, stetige Erschöpfung. Parallel dazu wirkt Decision Fatigue. Je mehr Entscheidungen wir treffen müssen, desto stärker sinkt die Qualität unserer Urteile und umso müder werden wir, Entscheidungen zu durchdringen. KI-Systeme liefern Handlungsempfehlungen in Sekunden. Doch mehr Information bedeutet nicht automatisch mehr Sicherheit. Oft entsteht vor allem eines: Verdichtung von Komplexität.

Viele Führungskräfte erleben in diesem Spannungsfeld eine innere Zerrissenheit. Auf der einen Seite stehen Effizienzerwartungen, Skalierbarkeit und Tempo. Auf der anderen Seite das eigene Werteverständnis von Führung: Präsenz, Verlässlichkeit, Menschlichkeit.

„Ich weiß, was die Zahlen sagen“, formuliert mein Patient. „Aber ich spüre, dass mein Team an der Grenze ist.“ Hier wird ein zentrales psychologisches Konstrukt

sichtbar: Ambiguitätstoleranz – die Fähigkeit, Mehrdeutigkeit auszuhalten, ohne sie vorschnell aufzulösen. KI-Systeme reduzieren Komplexität rechnerisch. Führung hingegen bleibt ein Beziehungsprozess. Was nach Rationalität aussieht, kann schleichend zur Entkopplung führen. Entscheidungen wirken objektiver, wenn sie datenbasiert sind. Gleichzeitig entfernen wir uns von dem, was Erfahrung, Werte und implizites Wissen in uns bereits geformt haben. Und genau an dieser Stelle kippt etwas: „Je mehr wir an unserer Intuition zweifeln, desto leichter nennen wir es Fortschritt, Algorithmen zu folgen.“ Dieser Prozess vollzieht sich geräuschlos. Er wirkt modern. Professionell. Zeitgemäß. Doch psychologisch verschiebt sich die innere Autorität. Nicht, weil Technologie problematisch wäre – sondern weil wir beginnen, unser Selbstvertrauen an externe Systeme zu delegieren.

Intuition ist keine diffuse Eingebung. Sie ist verdichtete Erfahrung – ein komplexer Abgleich aus implizitem Wissen, Beziehungserfahrungen und Wertorientierung. Wird dieser innere Kompass übergangen, verliert Führung an Integrität. Gerade in Transformationsphasen zeigt sich zudem häufig das Impostor-Phänomen: die leise Sorge, in einer zunehmend technologisier-



Diese Kolumne bildet den Auftakt zu einer vierteiligen Serie zur psychologischen Souveränität im Zeitalter von Dauerwandel und KI.

TEIL 2:

„Hochleistung mit Substanz. Wenn Verantwortung Identität formt statt erschöpft.“

TEIL 3:

„Elegante Resilienz. Innere Autorität in Zeiten algorithmischer Entscheidungen.“

TEIL 4:

„Reife als Souveränität im Ungewissen. Menschlichkeit als strategische Stärke.“



ten Welt nicht mehr kompetent genug zu sein. Typische Gedanken zeigen sich zum Beispiel in Form von „Reicht mein Wissen in dieser neuen Welt noch aus? Bin ich gut genug für diese Geschwindigkeit? Was, wenn alle merken, dass ich längst nicht so souverän bin, wie es scheint? Wer bin ich in einer Welt, die schneller lernt als ich?“ Die Folge ist spürbar: innere Getriebenheit, Entscheidungsschwierigkeiten, emotionale Distanz, Unsicherheit in vielen Lebenslagen, nicht mehr abschalten können. Was in diesem Zustand meist fehlt, ist ein neurobiologisch notwendiger Gegenpol: bewusste Stille.

Im sogenannten Default Mode Network, einem Ruhezustandsnetzwerk unseres Gehirns, integriert sich Erfahrung. Hier entsteht Selbstreflexion, hier werden Werte überprüft, hier formt sich intuitive Klarheit. Ohne diese Phasen bleiben wir im Reaktionsmodus – funktional, aber nicht souverän. Stille ist deshalb kein Rückzug. Sie ist strategische Selbstvergewisserung. Und sie ist praktischer, als viele glauben. Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Zeitfenster. In hoch getakteten Organisationen schrumpft dieses Fenster oft auf Sekunden. Doch genau dort entscheidet sich Führungsqualität. Nicht jede Mail verlangt sofort eine Antwort. Nicht jede strategische Frage muss im Meeting gelöst werden. Manchmal

genügt es, eine Entscheidung bewusst zu vertagen – um nicht nur zu reagieren, sondern zu reflektieren.

Ebenso wirksam ist ein kurzer Werte-Check: Wie wirkt sich diese Entscheidung auf die Menschen aus, für die ich Verantwortung trage? Stärkt sie Vertrauen – oder erzeugt sie Druck? Kann ich sie transparent vertreten?

Führung im KI-Zeitalter wird nicht an Daten gemessen, sondern an Beziehungsqualität. Werte zeigen sich nicht in Leitbildern, sondern im Handeln unter Zeitdruck. Die Führungskraft aus dem Finanzunternehmen erkannte im Verlauf unserer Gespräche etwas Wesentliches: Nicht die Datenmenge machte ihn unsicher. Sondern der Verlust des inneren Zugangs zu seinen eigenen Werten. Change Fatigue entsteht nicht nur durch Tempo. Sie entsteht durch Entfremdung vom eigenen Urteil. Wer Ambiguität aushält, ohne seine Menschlichkeit aufzugeben, führt nicht langsamer – sondern klarer. Denn Stabilität entsteht nicht durch Beschleunigung. Sie entsteht durch Haltung, Integration und innerer Autorität.

Wenn Sie Ihre mentale Klarheit stärken und Ihre innere Orientierung im beruflichen und gesellschaftlichen Wandel bewahren möchten, finden Sie weiterführende Informationen und Terminmöglichkeiten unter:

www.therapie-franke.de

Termine können Sie auch einfach über meinen Jameda-Kalender buchen.

Online-Terminvereinbarung

>>



”

Stabilität entsteht nicht
durch Beschleunigung.

”

**Susann Franke,
Psychologische
Psychotherapeutin**