

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.

DER **RATGEBER** VON
DIPL. PSYCH. PPT
SUSANN FRANKE

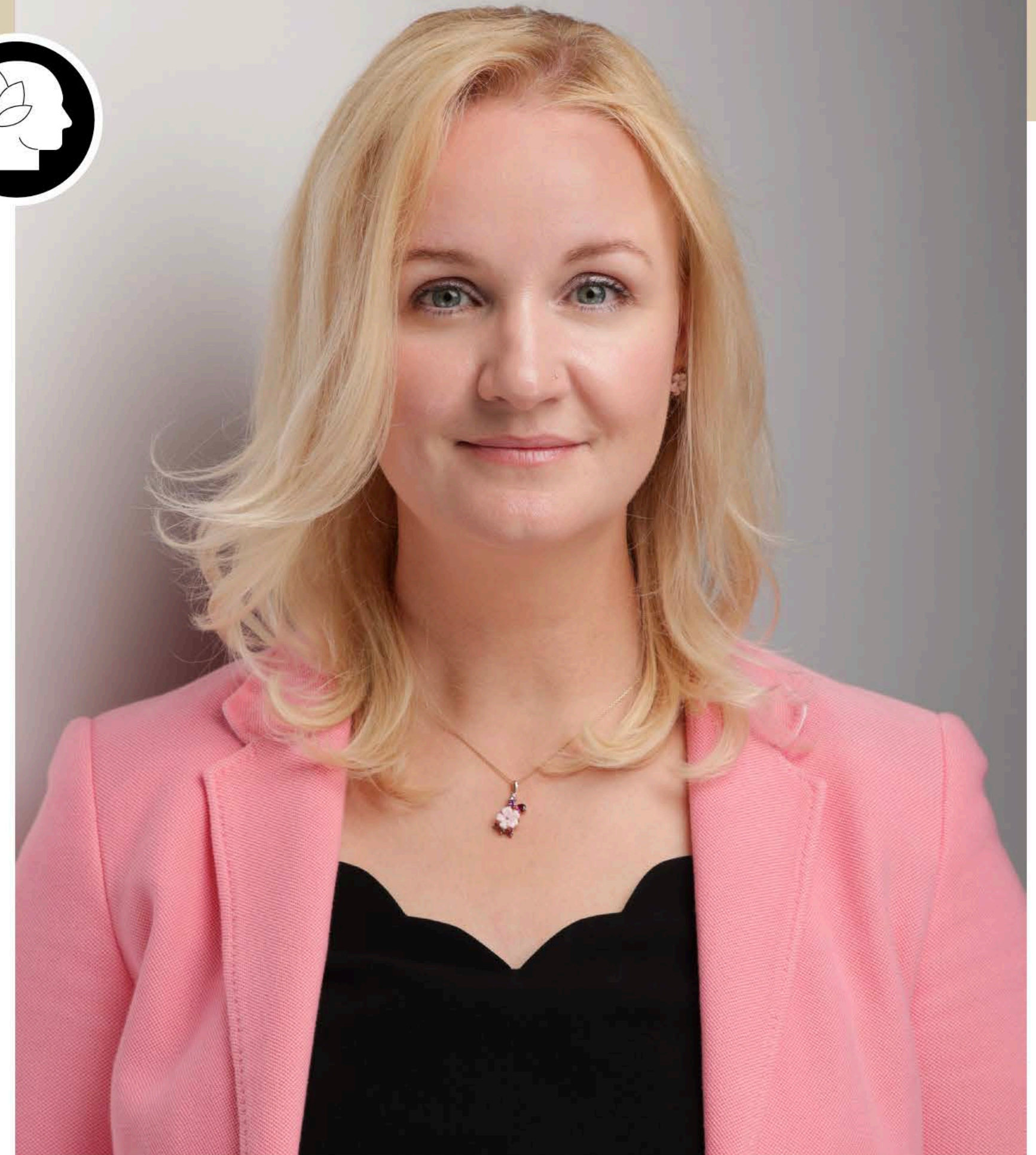
HOCHLEISTUNG
MIT SUBSTANZ

Wenn Verantwortung
Identität formt, statt
erschöpft

„Ich bin nur noch effizient und funktioniere.“

Der Satz fällt beiläufig. Fast nüchtern.

Die Führungskraft aus dem Finanzunternehmen, die bereits im ersten Teil dieser Serie beschrieben wurde, berichtet von einem Alltag zwischen Entscheidungen, Verantwortung und permanenter Erreichbarkeit. Strategiemeetings. Personalverantwortung. Restrukturierung. KI-gestützte Prozesse, die Arbeitsabläufe beschleunigen – und gleichzeitig den Druck erhöhen, Schritt zu halten. Nach außen wirkt alles stabil. Innen entsteht



etwas anderes. Nicht Zusammenbruch. Nicht Krise. Sondern ein schleichender Verlust von innerer Verbindung.

Viele Leistungsträger erleben heute genau das. Sie funktionieren. Sie organisieren. Sie tragen Verantwortung. Und irgendwann taucht eine stille Frage auf: Wo bleibe eigentlich ich in diesem Spiel?

Psychologisch betrachtet entsteht Belastung nicht allein durch hohe Anforderungen. Entscheidend ist, wie sehr unsere äußeren Rollen noch mit unserer inneren Identität übereinstimmen. In der Psychologie sprechen wir hier von **Inkongruenz** – der Differenz zwischen dem, was wir nach außen erfüllen, und dem, was wir innerlich noch als stimmig erleben.

Das Gefährliche daran: Sie bleibt lange unbemerkt. Denn Menschen mit hoher Verantwortungsbereitschaft kompensieren hervorragend. Sie leisten weiter. Sie werden oft sogar noch effizienter. Doch genau darin liegt das Risiko. Effizienz ersetzt irgendwann Lebendigkeit. Der Patient beschreibt es so: „Ich treffe den ganzen Tag Entscheidungen. Aber ich habe das Gefühl, kaum noch bewusst zu handeln.“

Was ihn dabei irritiert, ist nicht Erschöpfung im klassischen Sinn. Es ist das Gefühl innerer Abwesenheit. Er funktioniert. Aber er erlebt sich selbst kaum noch. Viele Leistungsträger kennen genau diesen Zustand. Der Kalender ist voll, die Verantwortung hoch, die Außenwirkung stabil. Und dennoch entsteht irgendwann eine subtile Leere. Nicht, weil Menschen zu wenig leisten. Sondern weil sie zu lange ausschließlich funktionieren.

Wer dauerhaft nur noch funktioniert, verliert irgendwann die Fähigkeit, sich selbst zu spüren. Dahinter steckt ein psychologischer Mechanismus, der in Hochleistungssystemen häufig auftritt: **chronische Selbstregulation**. Wer dauerhaft professionell funktionieren muss, kontrolliert Emotionen, Bedürfnisse und Erschöpfung permanent mit. Das kostet enorme psychische Energie.

Hinzu kommt ein zweiter Faktor: **Rollenverdichtung**. Führungskraft. Elternteil. Partner. Entscheider. Verantwortungsträger. Je mehr Rollen gleichzeitig erfüllt werden müssen, desto größer wird die Gefahr, sich nur noch über Funktion zu definieren. Genau hier beginnt Identitätsverschleiß. Viktor Frankl schrieb einmal: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“



Zwischen Verantwortung und Identität braucht es bewusste Rückkopplung.

Folgende Fragen können dabei helfen:

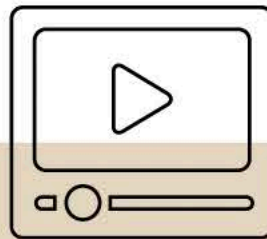
- Handle ich gerade aus Überzeugung heraus – oder nur noch aus Funktion, damit es schnell geht?
- Zu wem habe ich noch eine echte Verbindung?
- Bei wem interessiert es mich wirklich, was in ihm vorgeht? Wo höre ich aktiv zu?
- Was noch außer Leisten und Funktionieren ist mir wichtig?
- Wenn ich wüsste, dass ich in drei Wochen den letzten Atemzug nehme, wie würde ich heute den Tag gestalten?

Diese Fragen wirken unbequem. Aber sie stabilisieren langfristig die psychische Gesundheit.

Hochleistung wird dann problematisch, wenn sie ausschließlich auf Anpassung basiert. Stabil bleibt sie dort, wo Menschen trotz Verantwortung innerlich verbunden bleiben:

mit ihren Werten, mit ihren Beziehungen, mit ihrem eigenen Maßstab. Vielleicht bedeutet mentale Stärke deshalb nicht, immer mehr tragen zu können, sondern rechtzeitig zu bemerken, wann das eigene Leben nur noch effizient funktioniert. Denn Verantwortung sollte Identität formen. Nicht ersetzen.

Im nächsten Teil dieser Serie geht es um elegante Resilienz – und warum innere Autorität in Zeiten algorithmischer Entscheidungen wichtiger wird als reine Geschwindigkeit.



Diese Kolumne ist der zweite Teil einer vierteiligen Serie zur psychologischen Souveränität im Zeitalter von Dauerwandel und KI

TEIL 1:

Bewusstwerden „Zwischen Reiz und Reaktion – Stille als mentale Souveränität im KI-Zeitalter“ >>

TEIL 2:

Identität stabilisieren „Hochleistung mit Substanz – Wenn Verantwortung Identität formt, statt erschöpft“

TEIL 3:

Autorität entwickeln „Elegante Resilienz – Innere Autorität in Zeiten algorithmischer Entscheidungen“

TEIL 4:

Reife integrieren „Reife als Souveränität im Ungewissen – Menschlichkeit als strategische Stärke“

Dieser Satz wird häufig zitiert. Weniger beachtet wird jedoch, was er psychologisch bedeutet: Menschen erschöpfen nicht allein an Belastung. Sie erschöpfen vor allem dann, wenn Belastung ihren inneren Sinn verliert. Dabei geht es nicht immer um die großen Fragen des Lebens. Sinn zeigt sich oft viel kleiner. In dem Gefühl, mit einer Entscheidung im Einklang zu sein. In echter Präsenz im Gespräch. In dem Erleben, trotz Verantwortung noch selbstbestimmt handeln zu können. Fehlt diese innere Stimmigkeit dauerhaft, entsteht ein Zustand, den viele Betroffene zunächst falsch interpretieren. Sie glauben, sie müssten effizienter werden. Tatsächlich sehnen sie sich meist nach etwas anderem: innerer Rückverbindung.

Viele Führungskräfte erleben heute genau diese Entkopplung. Entscheidungen werden schneller. Prozesse effizienter. Kommunikation unmittelbarer. Doch das innere Erleben hält mit dieser Beschleunigung

nicht Schritt. Die Folge ist nicht Schwäche. Die Folge ist emotionale Distanz. Zu anderen. Und irgendwann auch zu sich selbst.

Die Führungskraft aus dem Finanzunternehmen beschreibt einen Moment, der ihn nachdenklich machte. Ein Mitarbeiter sprach ihn nach einem Meeting an und sagte: „Früher wirkten Sie präsenter.“ Heute: Nicht härter. Nicht unfair. Nur weiter weg. Der Satz traf ihn stärker als jede Kritik. Weil er intuitiv verstand, worauf der Mitarbeiter reagierte: Nicht auf mangelnde Kompetenz. Sondern auf fehlende emotionale Präsenz. Genau das verändert sich häufig zuerst, wenn Menschen dauerhaft unter Hochspannung arbeiten. Sie bleiben leistungsfähig – aber innerlich weniger erreichbar. Beziehungen werden funktionaler. Gespräche kürzer. Empathie anstrengender. Und selbst Erholung fühlt sich irgendwann wie eine weitere Aufgabe an. Genau darin zeigt sich die eigentliche Wirkung chronischer Überlastung. Nicht im Kontrollverlust. Sondern im Verlust emotionaler Präsenz. Und paradoxerweise hilft an diesem Punkt oft nicht mehr Optimierung, sondern Reduktion: Nicht jede Verantwortung muss sofort beantwortet werden. Nicht jede Erwartung muss vollständig erfüllt werden. Nicht jede Effizienzsteigerung verbessert Führung.



© privat

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

