

MFriends

Leistung zählt

Juni 2025

Autoren

Martin Grossrieder

Inhalt / Konzept / Struktur

Microsoft Copilot

Unterstützung Formulierungen /
Punktuelle Inputs

Leistung mal anders

In einer Welt, in der der Wert eines Menschen an seiner Produktivität gemessen wird, bleibt kaum Raum für Müsiggang, Zweifel oder Genuss.

Schon Kinder lernen früh, dass nur zählt, was messbar ist – und wer nicht liefert, verliert. Dieses Buch blickt hinter die glänzenden Fassaden der Leistungsgesellschaft und fragt:

**Was bleibt vom Menschen,
wenn nur noch Leistung zählt?**

Inhalt

1	Prolog: Der Morgen vor dem Spiegel.....	5
2	Leistung zählt.....	7
3	Teil I: Wo überall Leistung zählt	9
3.1	Leistung ab dem ersten Atemzug	11
3.2	Der Kult der Zahlen	13
3.3	Karriere oder Kollaps	15
3.4	Freizeitstress	18
3.5	Der Preis des Erfolgs	20
3.6	Männer, Frauen, Leistung	22
3.7	Die Bühne der Leistung.....	24
3.8	Leistung als Identität	26
3.9	Bildung als Leistungsshow.....	28
3.10	Der Körper als Projekt.....	30
4	Teil II: Die Schatten der Selbstoptimierung	33
4.1	Wenn Erschöpfung zur Medaille wird	36
4.2	Leistung als Identitätsfalle.....	38
4.3	Der soziale Wettbewerb	40
4.4	Optimierung bis zum Umfallen	42
4.5	Spielen als Vorbereitung auf die Zukunft	45
4.6	Die doppelte Leistungspflicht	47
4.7	Stärke um jeden Preis	49
4.8	Beziehungen als Projektmanagement	51
4.9	Wenn Leistung nicht mehr möglich ist	53
4.10	Die Reparaturindustrie	55

5	Teil III: Weniger Müssen, mehr Leben	57
5.1	Die Kunst des Innehaltens	59
5.2	Genuss statt Effizienz.....	61
5.3	Offline ist das neue Luxusgut.....	63
5.4	Arbeiten anders denken	65
5.5	Bildung als Entfaltung	67
5.6	Nähe ohne Leistung	69
5.7	Was Wälder lehren können	71
5.8	Räume für Ausdruck.....	73
5.9	Der Blick nach innen	75
5.10	Mut zur Lücke.....	77
6	Schlusswort: Plädoyer für das Unproduktive	79
7	Epilog: Ein zweiter Blick	81
8	Autoren	83

1 Prolog: Der Morgen vor dem Spiegel

Es ist früh am Morgen. Die Welt draussen ist noch still, aber in seinem Kopf tobt bereits der Tag. Ein Mann steht vor dem Spiegel. Die Augen sind müde, der Blick leer, der Terminkalender voll. Er prüft nicht, ob er sich wohlfühlt, sondern ob er bereit ist zu funktionieren. Die Frage „Wie geht es mir?“ wurde längst ersetzt durch „Was muss ich heute leisten?“

Im Nebenzimmer übt seine Tochter Vokabeln – nicht aus Neugier, sondern für die nächste Prüfung. Seine Frau sitzt bereits am Laptop, plant den nächsten Karriereschritt, optimiert ihren Kalender, ihre Ernährung, ihre Selbstvermarktung. Seine Mutter im Pflegeheim macht Fortschritte in der Reha – Fortschritte, die gemessen, dokumentiert und bewertet werden. Alle leisten. Alle müssen. Niemand fragt: Wozu?

Diese Szene ist kein Einzelfall. Sie ist ein Spiegelbild unserer Zeit. Leistung ist zur Grundbedingung des Daseins geworden. Sie beginnt nicht erst im Berufsleben, sondern schon im Kindergarten. Sie endet nicht mit der Pensionierung, sondern begleitet uns bis ins hohe Alter. Selbst Freizeit, Beziehungen und Körperpflege sind heute durchzogen von Effizienzdenken und Selbstoptimierung.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Mensch nicht mehr einfach Mensch sein darf – sondern ein Projekt ist, das ständig verbessert, bewertet und vermarktet werden muss. Wer nicht mithält, fällt zurück. Wer innehält, wird überholt. Wer zweifelt, gilt als schwach.

Doch was passiert mit uns, wenn wir uns nur noch über Leistung definieren? Wenn jede Pause ein Makel ist, jede Schwäche ein Risiko, jede Unproduktivität ein Versagen? Was bleibt vom Menschen, wenn nur noch Leistung zählt?

Dieses Buch ist eine Reise durch die Leistungsgesellschaft. Es zeigt, wie tief das Leistungsprinzip in unser Leben eingreift – oft subtil, manchmal brutal. Es erzählt von Kindern, die früh funktionieren müssen, von Erwachsenen, die sich selbst verlieren, und von Älteren, die sich beweisen wollen, obwohl niemand mehr hinsieht. Es beleuchtet die psychischen und sozialen Folgen dieses Systems – und es zeigt Wege auf, wie wir uns davon befreien können.

Denn vielleicht ist es Zeit, den Spiegel anders zu nutzen. Nicht zur Kontrolle, sondern zur Erkenntnis. Nicht zur Selbstoptimierung, sondern zur Selbstachtung. Vielleicht ist es Zeit, wieder zu fragen:

Wie geht es mir – und nicht: Was muss ich heute leisten?

2 Leistung zählt

Früher war Leistung eine Phase. Heute ist sie ein Lebensstil. Wer glaubt, dass man irgendwann genug geleistet hat, irrt – denn die Leistungsgesellschaft kennt keine Rente, keine Pause, nicht einmal ein Wochenende. Willkommen im Dauerbetrieb: Hier wird nicht gelebt, sondern geliefert.

Es beginnt harmlos. Ein bisschen Ehrgeiz in der Schule, ein paar gute Noten, ein Lob von den Eltern. Dann ein Studium, das möglichst effizient durchgezogen wird – mit Praktika, Nebenjobs und einem Lebenslauf, der aussieht wie das Inhaltsverzeichnis eines Management-Handbuchs. Und dann? Dann geht's erst richtig los.

Denn Leistung zählt nicht nur – sie zählt immer. Wer denkt, mit dem ersten Job sei das Ziel erreicht, hat das Spiel nicht verstanden. Jetzt beginnt die Phase der Selbstvermarktung: LinkedIn-Profil polieren, Zertifikate sammeln, sich in Meetings profilieren, dabei möglichst wenig schlafen und trotzdem lächeln. Wer nicht mindestens drei Projekte gleichzeitig stemmt, gilt als unterfordert. Und wer pünktlich Feierabend macht, wird verdächtigt, innerlich gekündigt zu haben.

Aber keine Sorge – auch die Freizeit ist durchgetaktet. Joggen mit Pulsuhr, Kochen nach Makronährstoffverteilung, Reisen mit Erlebnisgarantie. Selbst der Sonntagsspaziergang wird zur Challenge:

10.000 Schritte oder es zählt nicht. Und wehe, man postet das nicht. Denn was nicht geteilt wird, hat nie stattgefunden.

Und dann kommt das Alter. Früher durfte man da einfach alt sein. Heute muss man „aktiv altern“. Senioren machen Yoga, lernen Spanisch, schreiben Blogs über ihre Resilienz. Wer nicht mindestens einen Halbmarathon läuft oder sich ehrenamtlich engagiert, wird als „nicht mehr relevant“ eingestuft. Ruhestand? Das klingt zu passiv. Heute heisst das „dritte Karrierephase“.

Leistung zählt länger. Viel länger. Eigentlich immer. Und wer glaubt, dass man irgendwann einfach mal nichts tun darf, sollte sich dringend coachen lassen. Es gibt da ein Webinar: „Wie Sie Ihre Pausen produktiv gestalten“. Dauer: 90 Minuten. Teilnahmezertifikat inklusive.

In einer Welt, in der Leistung zur Dauerpflicht geworden ist, wird selbst das Ausruhen zur Aufgabe. Wir sind nicht mehr Menschen mit Bedürfnissen – wir sind Maschinen mit Kalendern. Und wer nicht liefert, wird aussortiert. Aber keine Sorge: Es gibt Hoffnung. Sie ist klein, leise und manchmal versteckt sich hinter einem unproduktiven Nachmittag auf dem Sofa. Ganz ohne Zertifikat.

3 Teil I: Wo überall Leistung zählt

Leistung ist überall. Sie ist das unsichtbare Betriebssystem unserer Gesellschaft – immer aktiv, immer fordernd, nie zufrieden. Sie steckt in Bewerbungsgesprächen, Schulzeugnissen, Fitness-Apps, Instagram-Posts, sogar in der Art, wie wir unsere Freizeit gestalten. Wer heute lebt, muss liefern. Und zwar nicht nur im Job, sondern auch im Alltag, in der Familie, in der Partnerschaft – ja, sogar im Schlaf, wenn man den Schlafracker fragt.

Früher war Leistung ein Mittel zum Zweck. Heute ist sie Selbstzweck. Sie entscheidet darüber, ob wir dazugehören, ob wir „etwas aus uns machen“, ob wir „etwas wert sind“. Und das beginnt nicht erst mit dem ersten Arbeitstag – sondern oft schon mit dem ersten Atemzug. Babys werden verglichen, Kinder getestet, Jugendliche optimiert. Wer nicht früh genug lernt, wie man sich durchsetzt, verliert. Und wer verliert, hat offensichtlich nicht genug geleistet.

In diesem ersten Teil des Buches schauen wir genauer hin: Wo überall wird Leistung gefordert – und oft auch gnadenlos eingefordert? Wie hat sich das Leistungsprinzip in unsere Lebensbereiche eingeschlichen, ohne dass wir es wirklich bemerkt haben? Und warum ist es heute fast schon verdächtig, einfach mal nichts zu tun?

Wir werfen einen Blick auf Kindheit und Schule, auf Beruf und Karriere, auf Freizeit und Körperkult, auf Social Media und Altersbilder. Und wir tun das mit einem wachen Blick – manchmal analytisch, manchmal ironisch, manchmal einfach nur kopfschüttelnd. Denn eines ist sicher: Wer heute nicht performt, wird schnell übersehen. Und wer gesehen werden will, muss liefern. Immer. Überall. Ohne Pause.

**Willkommen in Teil I – der Welt, in der Leistung zählt.
Immer. Und überall.**

3.1 Leistung ab dem ersten Atemzug

- **Wie Kinder schon früh auf Effizienz und Vergleichbarkeit getrimmt werden**

Kaum ist ein Kind geboren, beginnt der Vergleich. Gewicht, Grösse, Apgar-Wert – alles wird gemessen, dokumentiert, bewertet. Die ersten Lebensjahre sind durchzogen von Meilensteinen: Wann hat es das erste Mal gelächelt? Wann gekrabbelt, gelaufen, gesprochen? Eltern berichten stolz – oder besorgt – über die Entwicklungsschritte ihrer Kinder. Was einst Ausdruck natürlicher Neugier war, wird früh zum Wettbewerb.

Schon im Kindergarten geht es nicht mehr nur ums Spielen. Es geht um Förderung, um Vorbereitung auf die Schule, um „frühkindliche Bildung“. Kinder sollen malen, zählen, singen, turnen – und das möglichst strukturiert. Wer nicht mithält, bekommt Förderpläne. Wer besonders schnell ist, wird gelobt – und weiter gefördert. Die Botschaft ist klar: Leistung zählt. Auch – oder gerade – bei den Kleinsten.

In der Schule wird das Prinzip dann zur Norm. Noten, Tests, Vergleichsarbeiten. Kinder lernen früh, dass sie bewertet werden – und dass diese Bewertungen über ihren Wert entscheiden. Wer gute Noten schreibt, bekommt Anerkennung. Wer schwächelt, Nachhilfe. Und

wer aus dem Raster fällt, wird schnell zum „Problemfall“. Dabei geht es längst nicht mehr nur um Wissen – sondern um Leistung, um Tempo, um Anpassung.

Auch ausserhalb der Schule wird optimiert: Musikunterricht, Sportverein, Sprachkurse. Freizeit wird zur Investition in die Zukunft. Eltern sprechen von „Chancen“, von „Potenzialen“, von „Förderung“. Doch oft steckt dahinter ein stiller Druck: Das eigene Kind soll mithalten können – oder besser noch: voraus sein. Denn wer früh liefert, hat später bessere Karten. So zumindest die Logik der Leistungsgesellschaft.

Doch was macht das mit einem Kind, das ständig funktionieren muss? Das lernt, dass es nur dann geliebt, gesehen, geschätzt wird, wenn es etwas „leistet“? Es verliert womöglich den Zugang zu sich selbst – zu seinen Bedürfnissen, seiner Kreativität, seiner Freude am Entdecken. Stattdessen entsteht ein Selbstbild, das sich über Ergebnisse definiert. Und ein Leben, das schon im Kindesalter unter Strom steht.

3.2 Der Kult der Zahlen

- **Warum alles gezählt, bewertet und dokumentiert wird – auch das Menschliche**

In der Leistungsgesellschaft zählt, was zählbar ist. Zahlen sind das Mass aller Dinge – sie versprechen Objektivität, Vergleichbarkeit, Kontrolle. Was sich nicht messen lässt, scheint keinen Wert zu haben. Gefühle, Erfahrungen, Beziehungen? Schwer quantifizierbar – also zweitrangig. Stattdessen dominieren Kennzahlen, Rankings, Scores.

Schon früh lernen wir, dass Zahlen über uns entscheiden. Schulnoten sind nicht nur Rückmeldungen, sondern Urteile. Sie definieren, wer „gut“ ist und wer „besser sein muss“. Später kommen Punkte im Assessment-Center, Performance-Indikatoren im Job, Likes auf Social Media. Selbst Schlaf, Ernährung und Bewegung werden mit Apps überwacht – alles wird getrackt, analysiert, optimiert.

Diese Zahlen geben Sicherheit – scheinbar. Sie suggerieren, dass Erfolg planbar ist, dass Fortschritt sichtbar wird. Doch sie erzeugen auch Druck. Denn wer sich ständig misst, vergleicht sich auch ständig. Und wer sich vergleicht, verliert oft das Gefühl für sich selbst. Die

Frage „Wie geht es mir?“ wird ersetzt durch „Wie gut bin ich im Vergleich?“

Auch Unternehmen, Schulen und Institutionen sind dem Zahlendiktat unterworfen. Qualität wird in KPIs gepresst, Bildung in Testergebnisse, Gesundheit in BMI und Blutwerte. Der Mensch wird zur Zahl – und verliert dabei seine Vielschichtigkeit. Was nicht ins Raster passt, wird ausgeblendet oder als „nicht effizient“ bewertet.

Doch Zahlen sind nicht neutral. Sie spiegeln nur das, was gemessen wird – und oft wird nur das gemessen, was sich leicht erfassen lässt. Kreativität, Empathie, Sinn? Schwer messbar – also oft ignoriert. Dabei sind es gerade diese Qualitäten, die das Menschsein ausmachen.

Der Kult der Zahlen hat uns gelehrt, dass Leistung nur dann zählt, wenn sie dokumentiert ist. Doch vielleicht ist es Zeit, wieder zu fragen: Was zählt wirklich – auch wenn es sich nicht zählen lässt?

3.3 Karriere oder Kollaps

- **Wie Arbeit zur Bühne der Selbstoptimierung wird**

Der Arbeitsplatz ist längst mehr als ein Ort des Broterwerbs – er ist zur Bühne der Selbstverwirklichung, der Selbstvermarktung und oft auch der Selbstüberforderung geworden. Wer heute arbeitet, soll nicht nur funktionieren, sondern glänzen. Engagement, Flexibilität, Innovationskraft – am besten alles gleichzeitig und rund um die Uhr.

Die klassische 40-Stunden-Woche ist für viele längst Geschichte. Gleitzeit, Homeoffice, ständige Erreichbarkeit – was als Freiheit verkauft wird, ist oft nur eine neue Form der Kontrolle. Denn wer jederzeit arbeiten kann, arbeitet oft auch jederzeit. Die Grenze zwischen Beruf und Privatleben verschwimmt – und mit ihr die Möglichkeit zur echten Erholung.

Meetings, Deadlines, Zielvereinbarungen – der Arbeitsalltag ist durchgetaktet. Leistung wird nicht nur erwartet, sondern regelmässig überprüft.

Jahresgespräche, Feedbackrunden, 360-Grad-Bewertungen: Der Mensch wird zum Projekt, das ständig optimiert werden muss. Wer nicht liefert, gerät schnell

ins Hintertreffen. Und wer innehält, gilt als nicht belastbar.

Besonders perfide: Der Druck kommt nicht nur von aussen, sondern oft auch von innen. Viele identifizieren sich so stark mit ihrer Arbeit, dass sie sich selbst nur noch über ihre berufliche Leistung definieren. Erfolg wird zur Existenzberechtigung. Scheitern – oder auch nur Stillstand – fühlt sich an wie persönliches Versagen.

Dabei ist das System nicht für alle gleich. Während manche in der Leistung aufblühen, brennen andere aus. Während einige Karriere machen, kämpfen andere mit prekären Arbeitsverhältnissen, Unsicherheit und Überforderung. Die Leistungsgesellschaft verspricht Aufstieg – aber sie produziert auch viele, die auf der Strecke bleiben.

Und vergessen wir nicht: Es waren grösstenteils Wirtschaft und Politik, die uns dahin gebracht haben, wo wir heute stehen – oder besser gesagt: rennen. Wir arbeiten, leisten, konsumieren. Am liebsten hätte die Wirtschaft Menschen, die für 3000 Franken im Monat endlos schufteten, 25 Jahre alt sind, über x Diplome und 20 Jahre Berufserfahrung verfügen – und dann mit 50 sterben, weil ältere Menschen ja nur noch kosten. Willkommen im Idealprofil des Homo oeconomicus: jung, billig, effizient – und bitte nicht zu lange lebendig.

Und so stellt sich die Frage: Wie lange kann ein Mensch funktionieren, ohne sich selbst zu verlieren? Wann wird aus Karriere ein Kollaps? Und was wäre, wenn Arbeit wieder Mittel zum Zweck wäre – und nicht der Zweck selbst?

3.4 Freizeitstress

- **Warum selbst Entspannung heute effizient sein muss**

Freizeit – das klingt nach Erholung, nach Müsiggang, nach Zeit für sich selbst. Doch in der Leistungsgesellschaft ist selbst die freie Zeit nicht mehr frei. Sie ist durchgetaktet, optimiert, dokumentiert. Was früher dem Ausgleich diente, ist heute oft nur ein weiteres Feld, auf dem Leistung erbracht – und gezeigt – werden muss.

Joggen ist nicht mehr einfach Joggen. Es ist ein Trainingsplan mit Zielzeit, Pulsüberwachung und GPS-Tracking. Kochen ist nicht mehr bloss Genuss, sondern ein Event mit Superfoods, Makronährstoffverteilung und Instagram-tauglichem Anrichten. Selbst Lesen wird zur Challenge: „Wie viele Bücher hast du dieses Jahr geschafft?“ – am besten mit Goodreads-Statistik.

Hobbys, einst Ausdruck von Neugier und Freude, werden zu Projekten. Wer malt, will ausstellen. Wer fotografiert, braucht Follower. Wer gärt, dokumentiert den Ernteerfolg. Die Frage „Was macht dir Spass?“ wird ersetzt durch „Was bringt es dir?“ – und „Wie gut bist du darin?“

Auch Reisen sind nicht mehr einfach Erlebnisse, sondern Erzählungen. Der perfekte Sonnenuntergang, das exotische Essen, die versteckte Bucht – alles wird festgehalten, gefiltert, gepostet. Wer nicht teilt, hat es nicht erlebt. Und wer nicht spektakulär reist, hat offenbar nicht genug geleistet – selbst im Urlaub.

So entsteht ein paradoxer Zustand: Wir hetzen durch unsere Freizeit, um uns zu erholen. Wir planen Entspannung wie ein Projekt. Und wir vergleichen uns auch hier – mit anderen, mit Idealen, mit uns selbst. Das Ergebnis: Erschöpfung statt Erholung. Druck statt Freude. Und das Gefühl, selbst in der Freizeit nicht genug zu sein.

Vielleicht ist es an der Zeit, sich zu erinnern, wozu Freizeit eigentlich da ist. Nicht zur Selbstoptimierung. Nicht zur Selbstvermarktung. Sondern zum Sein. Einfach so. Ohne Ziel. Ohne Bewertung. Ohne Leistungsnachweis.

3.5 Der Preis des Erfolgs

- **Wie Lob und Liebe an Bedingungen geknüpft werden**

In der Leistungsgesellschaft ist Anerkennung selten bedingungslos. Sie wird verdient – durch Einsatz, Ergebnisse, Erfolg. Wer liefert, wird gesehen. Wer pausiert, wird übersehen. Lob, Respekt, sogar Liebe scheinen oft an Bedingungen geknüpft: „Du bist toll – weil du so viel geschafft hast.“ Doch was passiert, wenn der Mensch nicht mehr leisten kann? Oder einfach nicht will?

Schon Kinder spüren früh, dass Zuwendung oft mit Leistung verknüpft ist. Ein gutes Zeugnis bringt ein Lächeln, ein schlechtes eine Mahnung. Eltern, Lehrer, Freunde – sie alle senden Signale: Du bist wertvoll, wenn du etwas vorzuweisen hast. Und so lernen viele, dass sie sich Anerkennung erarbeiten müssen – statt sie einfach zu bekommen.

Im Erwachsenenleben setzt sich das fort. Erfolg wird gefeiert, Misserfolg verschwiegen. Wer Karriere macht, wird bewundert. Wer scheitert, wird analysiert – oder ignoriert. Selbst in Beziehungen zeigt sich das Muster: Partner loben sich für berufliche Erfolge, für sportliche

Leistungen, für soziale Anerkennung. Doch selten für das bloße Dasein, für Mitgefühl, für Menschlichkeit.

Diese Konditionierung hat Folgen. Viele Menschen entwickeln ein tiefes Bedürfnis, sich ständig zu beweisen. Sie arbeiten über ihre Grenzen, opfern Freizeit, Gesundheit, manchmal sogar ihre Werte – nur um gesehen zu werden. Denn in einer Welt, in der Leistung alles ist, scheint der Mensch ohne Erfolg unsichtbar.

Doch Anerkennung, die nur auf Leistung basiert, ist fragil. Sie verschwindet, wenn die Leistung nachlässt. Sie ist abhängig von äusseren Faktoren – und nie wirklich sicher. Was fehlt, ist die bedingungslose Wertschätzung: Du bist wichtig, weil du bist. Nicht, weil du etwas tust.

Vielleicht ist es Zeit, wieder zu lernen, Menschen unabhängig von ihrer Produktivität zu schätzen. Denn echter Erfolg zeigt sich nicht nur in Zahlen – sondern in Beziehungen, in Momenten, in der Fähigkeit, einfach Mensch zu sein.

3.6 Männer, Frauen, Leistung

- **Wie auch ältere Menschen sich beweisen müssen – auf unterschiedliche Weise**

Leistung kennt kein Geschlecht – so heisst es oft. Doch die Realität zeigt: Männer und Frauen erleben den Leistungsdruck unterschiedlich. Historisch waren Männer die „Ernährer“, Frauen die „Kümmerer“. Heute sollen beide alles können – und alles leisten. Karriere, Familie, Selbstverwirklichung. Das Ideal ist allumfassend, die Anforderungen sind hoch. Und die Unterschiede zeigen sich nicht nur im Alltag, sondern auch im Alter.

Männer stehen oft unter dem Druck, Stärke zu zeigen. Leistung wird mit Männlichkeit gleichgesetzt. Wer erfolgreich ist, gilt als „echter Mann“. Wer scheitert, als schwach. Gefühle, Zweifel, Pausen – all das passt nicht ins Bild. Viele Männer funktionieren – und verlieren dabei den Zugang zu sich selbst. Sie definieren sich über Titel, Einkommen, Status. Und wenn das wegfällt, etwa im Ruhestand, bleibt oft die Frage: Wer bin ich dann?

Frauen hingegen erleben eine doppelte Leistungspflicht. Sie sollen beruflich erfolgreich sein – und gleichzeitig emotional verfügbar, fürsorglich, präsent. Die Care-

Arbeit, ob in der Familie oder im sozialen Umfeld, wird selten als „Leistung“ anerkannt, obwohl sie essenziell ist. Viele Frauen jonglieren zwischen Meetings und Kinderbetreuung, zwischen Selbstverwirklichung und Selbstaufgabe. Und sie tun das oft mit dem Gefühl, nie genug zu sein.

Im Alter verschieben sich die Bilder – aber der Leistungsdruck bleibt. Männer sollen „aktiv altern“, Frauen „fit und gepflegt“ bleiben. Wer sich zurückzieht, gilt als „nicht mehr relevant“. Wer sich engagiert, wird gelobt – aber auch erwartet. Die Rente ist kein Ruhestand, sondern eine neue Phase der Selbstoptimierung. Und die Frage nach dem Wert des Menschen bleibt bestehen: Was zählt, wenn man nicht mehr liefert?

Vielleicht ist es Zeit, die Altersbilder zu hinterfragen. Und die Geschlechterrollen gleich mit. Denn Leistung sollte nicht das Mass für Menschlichkeit sein – weder bei Männern noch bei Frauen. Und schon gar nicht im Alter.

3.7 Die Bühne der Leistung

- **Warum Likes zur neuen Leistungswährung werden**

Früher hatte man ein Leben. Heute hat man ein Profil. In sozialen Netzwerken wird nicht nur kommuniziert – es wird inszeniert. Jeder Post, jedes Bild, jede Story ist eine kleine Bewerbung: um Aufmerksamkeit, um Anerkennung, um Relevanz. Wer sichtbar sein will, muss liefern – auch hier.

Likes, Follower, Shares – sie sind die neue Währung der Leistung. Sie messen nicht, wie es einem geht, sondern wie gut man sich verkauft. Der Alltag wird zur Bühne, das Ich zur Marke. Frühstück, Workout, Urlaub, Erfolg – alles wird dokumentiert, gefiltert, optimiert. Und wer nicht mitmacht, wirkt schnell uninteressant. Unsichtbar.

Besonders perfide: Die Plattformen belohnen Aktivität. Wer regelmässig postet, wird bevorzugt angezeigt. Wer pausiert, verliert Reichweite. So entsteht ein subtiler Zwang zur Dauerpräsenz. Selbst das Private wird öffentlich – nicht aus Mitteilungsbedürfnis, sondern aus strategischem Kalkül. Denn Sichtbarkeit ist Macht. Und Macht ist Leistung.

Auch beruflich wird Social Media zur Pflicht. LinkedIn, Xing, Instagram – wer Karriere machen will, muss sich

zeigen. Kompetenzen, Projekte, Erfolge – alles wird kuratiert. Der Lebenslauf endet nicht mehr beim Bewerbungsgespräch, sondern wird täglich aktualisiert. Authentizität? Ja – aber bitte in der richtigen Dosis. Professionell, sympathisch, leistungsbereit.

Doch was macht das mit uns? Wenn wir ständig senden, aber kaum noch wirklich da sind? Wenn wir uns vergleichen – mit perfekt inszenierten Leben, die oft wenig mit der Realität zu tun haben? Es entsteht ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Ein ständiges „Nicht genug“. Und ein Verlust an Echtheit.

Vielleicht ist es an der Zeit, sich zu fragen: Für wen mache ich das eigentlich? Und was passiert, wenn ich einfach mal nicht poste? Wenn ich lebe, ohne es zu teilen? Vielleicht beginnt echte Freiheit dort, wo die Selbstvermarktung endet.

3.8 Leistung als Identität

- **Was passiert, wenn der Mensch sich nur noch über seine Produktivität definiert**

In einer Welt, in der Leistung alles ist, wird sie schnell zur Identität. Wir sagen nicht nur, was wir tun – wir sind, was wir leisten. Der Beruf wird zur Visitenkarte, der Erfolg zur Selbstdefinition. „Ich bin Projektleiterin“, „Ich bin Unternehmer“, „Ich bin Leistungsträger“ – das Ich verschmilzt mit der Funktion. Und wer nicht mehr funktioniert, verliert nicht nur Status, sondern oft auch das Gefühl für sich selbst.

Diese Identifikation beginnt früh. Kinder lernen, dass sie „gut“ sind, wenn sie etwas erreichen. Jugendliche definieren sich über Noten, Talente, Rankings.

Erwachsene über Titel, Einkommen, Positionen. Die Frage „Wer bin ich?“ wird ersetzt durch „Was habe ich geschafft?“ – und das Selbstwertgefühl hängt am Output.

Doch was passiert, wenn die Leistung wegfällt? Durch Krankheit, Kündigung, Burnout, Ruhestand? Viele geraten in eine Krise. Sie fühlen sich wertlos, orientierungslos, leer. Denn wenn das Ich nur auf Leistung basiert, bleibt wenig übrig, wenn die Leistung

nicht mehr möglich ist. Die Identität bricht – und mit ihr oft das Vertrauen in sich selbst.

Auch im Alltag zeigt sich das Muster: Pausen machen nervös, freie Tage wirken sinnlos, Nichtstun fühlt sich falsch an. Selbst Freizeit wird durch Leistung legitimiert: „Ich habe so viel gearbeitet, jetzt darf ich entspannen.“ Die Erlaubnis zur Ruhe muss verdient werden – als wäre Menschsein allein nicht genug.

Dabei ist Identität mehr als Produktivität. Sie besteht aus Beziehungen, Erinnerungen, Werten, Träumen. Aus dem, was uns bewegt – nicht nur aus dem, was wir bewegen. Wer sich nur über Leistung definiert, verpasst die Tiefe des eigenen Seins. Und lebt ein Leben, das zwar effizient, aber oft nicht erfüllend ist.

Vielleicht ist es Zeit, sich wieder zu fragen: Wer bin ich – jenseits von Job, Erfolg und Output? Und was bleibt, wenn ich einfach nur bin?

3.9 Bildung als Leistungsshow

- **Wie Lernen zur Qualifikation und nicht zur Erkenntnis wird**

Bildung war einst ein Weg zur Entfaltung – heute ist sie oft ein Wettkampf. Schon früh wird klar: Lernen ist nicht Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck. Es geht nicht darum, zu verstehen, zu hinterfragen, zu entdecken – sondern darum, zu bestehen. Prüfungen, Noten, Rankings – sie bestimmen, wer weiterkommt. Und wer zurückbleibt.

In der Schule zählt nicht, wie neugierig ein Kind ist, sondern wie gut es sich an das System anpasst. Lehrpläne sind voll, Zeit ist knapp, der Druck ist hoch. Kreativität, Empathie, kritisches Denken? Schön, aber schwer messbar – also zweitrangig. Stattdessen: Multiple-Choice-Tests, standardisierte Prüfungen, Vergleichsarbeiten. Wer gut auswendig lernt, gewinnt.

Auch an Universitäten hat sich das Bild gewandelt. Studierende sind keine Suchenden mehr, sondern Projektmanager ihrer eigenen Karriere. Module, ECTS-Punkte, Credit-Systeme – alles ist durchstrukturiert. Wer zu lange braucht, gilt als ineffizient. Wer zu viel hinterfragt, als unentschlossen. Und wer nicht performt, verliert das Stipendium, den Anschluss, den Mut.

Zertifikate sind die neue Währung. Sprachtests, Online-Kurse, Zusatzqualifikationen – alles wird gesammelt, dokumentiert, präsentiert. Der Lebenslauf wird zur Leistungsschau. Und wer keine Lücken hat, gilt als erfolgreich. Doch was sagt das über den Menschen? Über seine Haltung, seine Werte, seine Leidenschaft?

Bildung wird zur Bühne – und das Lernen zur Nebensache. Dabei ist echtes Lernen ein Prozess, der Zeit braucht. Der Fehler erlaubt. Der nicht immer linear verläuft. Doch in einer Welt, in der nur das Ergebnis zählt, bleibt dafür kaum Raum. Und so verlieren viele die Freude am Lernen – und damit einen Teil ihrer Lebendigkeit.

Vielleicht ist es Zeit, Bildung wieder als das zu sehen, was sie sein kann: ein Raum der Freiheit. Ein Ort der Begegnung. Eine Einladung zum Denken – nicht zum Funktionieren.

3.10 Der Körper als Projekt

- **Warum selbst der eigene Körper zur Leistungsfläche wird**

Der menschliche Körper war einst ein Zuhause. Heute ist er ein Projekt. In der Leistungsgesellschaft wird auch der eigene Leib zur Fläche der Optimierung. Muskeln, Makros, Mindfulness – alles wird geplant, überwacht, bewertet. Wer fit ist, gilt als diszipliniert. Wer nicht, als nachlässig. Gesundheit ist nicht mehr nur ein Zustand – sie ist ein Statussymbol.

Fitnessstudios sind Tempel der Selbstverbesserung. Trainingspläne, Challenges, Fortschrittsfotos – alles dient dem Ziel, besser zu werden. Nicht unbedingt gesünder, sondern definierter, leistungsfähiger, attraktiver. Ernährung wird zur Wissenschaft: Kalorien zählen, Zucker meiden, Superfoods konsumieren. Genuss? Nur, wenn er in die Bilanz passt.

Auch die mentale Seite wird durchleuchtet. Achtsamkeit, Meditation, Biohacking – alles mit dem Ziel, das Maximum aus sich herauszuholen. Selbst Schlaf wird optimiert: Schlafracker, Melatonin, Schlafphasenanalysen. Der Körper darf nicht einfach ruhen – er muss effizient regenerieren.

Diese Selbstkontrolle wird oft bewundert. Wer früh aufsteht, kalt duscht, intermittent fastet und 10.000 Schritte geht, gilt als Vorbild. Doch hinter der Fassade steckt oft Druck. Die Angst, nicht zu genügen. Die Sorge, etwas zu verpassen. Der Zwang, immer besser zu sein – auch körperlich.

Dabei ist der Körper kein Maschinenpark. Er ist verletzlich, individuell, lebendig. Und er braucht nicht nur Training, sondern auch Ruhe. Nicht nur Kontrolle, sondern auch Vertrauen. Wer ihn ständig optimiert, verliert den Kontakt zu seinem natürlichen Rhythmus – und oft auch zu sich selbst.

Vielleicht ist es Zeit, den Körper wieder als Verbündeten zu sehen. Nicht als Gegner, den man bezwingen muss. Nicht als Projekt, das nie fertig wird. Sondern als Teil von uns – der einfach da sein darf. Ohne Leistungsnachweis.

4 Teil II: Die Schatten der Selbstoptimierung

Leistung ist das Mantra unserer Zeit. Sie verspricht Erfolg, Anerkennung, Zugehörigkeit. Sie ist das Ticket zur gesellschaftlichen Teilhabe – und oft auch zur Selbstachtung. Doch was passiert, wenn dieses Ticket zu teuer wird? Wenn der Preis für ständige Produktivität nicht nur Zeit und Energie ist, sondern Gesundheit, Beziehungen, Lebensfreude?

In einer Welt, in der Selbstoptimierung zur Tugend erhoben wurde, ist das Scheitern kein legitimer Bestandteil des Lebens mehr – sondern ein Makel. Wer nicht mehr kann, gilt als schwach. Wer innehält, als verdächtig. Und wer leidet, soll sich bitte diskret reparieren lassen – mit Coaching, Medikamenten oder einem Retreat mit Achtsamkeitszertifikat.

Doch die Symptome mehren sich. Burnout ist längst kein Randphänomen mehr, sondern ein Massenleiden. Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Beschwerden – sie alle sind stille Zeugen eines Systems, das den Menschen überfordert. Und das Paradoxe: Je mehr wir uns optimieren, desto weniger fühlen wir uns oft „genug“. Der ständige Vergleich, die permanente Selbstvermessung, das Ideal des perfekten

Lebens – sie machen uns nicht besser, sondern oft nur einsamer.

In diesem zweiten Teil des Buches richten wir den Blick auf die Schattenseiten der Leistungsgesellschaft. Wir erzählen von Menschen, die zusammenbrechen – nicht, weil sie versagt haben, sondern weil sie zu lange funktioniert haben. Von Kindern, die nicht mehr spielen dürfen, weil sie schon früh „etwas aus sich machen“ sollen. Von Frauen, die zwischen Care-Arbeit und Karriere zerrieben werden. Von Männern, die Stärke zeigen müssen, selbst wenn sie innerlich zerbrechen. Von Beziehungen, die an Effizienzdenken scheitern. Und von Älteren, die sich fragen, ob sie ohne Leistung überhaupt noch zählen.

Wir beleuchten auch die Mechanismen, die diese Entwicklung stützen: die Reparaturindustrie, die aus Erschöpfung ein Geschäftsmodell macht. Die sozialen Netzwerke, die uns vorgaukeln, dass alle anderen mehr leisten, schöner leben, erfolgreicher sind. Und die inneren Stimmen, die uns einflüstern, dass wir nie genug sind – egal, wie viel wir tun.

Doch dieser Teil ist nicht nur eine Diagnose. Er ist auch ein Innehalten. Ein Versuch, das Unsichtbare sichtbar zu machen: die Müdigkeit hinter dem Lächeln, die Angst hinter dem Ehrgeiz, die Sehnsucht hinter der Selbstoptimierung. Vielleicht ist es an der Zeit, nicht nur

zu fragen, wie wir mehr leisten können – sondern auch, wie wir wieder mehr leben können.

**Willkommen in Teil II – dort, wo die Leistung aufhört,
und der Mensch beginnt.**

4.1 Wenn Erschöpfung zur Medaille wird

- **Warum viele lieber zusammenbrechen, als Schwäche zu zeigen**

Früher war Burnout ein Warnsignal. Heute ist es oft ein Ritterschlag. Wer ausgebrannt ist, hat offenbar viel geleistet – vielleicht sogar zu viel. In einer Welt, in der Leistung alles ist, wird selbst die Erschöpfung zur Trophäe. „Ich bin am Limit“ klingt nicht mehr nach Hilferuf, sondern nach Heldengeschichte. Wer zusammenbricht, hat sich aufgeopfert. Und wer sich aufopfert, wird bewundert.

Der Burnout ist zur gesellschaftlich akzeptierten Form des Zusammenbruchs geworden – solange er gut ins Narrativ passt. Wer wegen Überarbeitung ausfällt, bekommt Mitgefühl. Wer wegen Sinnkrise oder Überforderung aussteigt, wird kritisch beäugt. Die Botschaft ist klar: Du darfst kaputtgehen – aber bitte aus den „richtigen“ Gründen.

Dabei beginnt der Weg in den Burnout oft schleichend. Ein paar Überstunden hier, ein Wochenende durchgearbeitet dort. Die E-Mails noch schnell vor dem Schlafengehen, das Meeting trotz Fieber, der Urlaub mit Laptop im Gepäck. Alles aus Pflichtgefühl – oder aus Angst, nicht zu genügen. Denn wer heute nicht ständig

erreichbar, einsatzbereit, belastbar ist, gilt schnell als unambitioniert.

Besonders perfide: Viele merken erst spät, wie tief sie schon im Strudel stecken. Der Körper sendet Signale – Schlafstörungen, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme. Doch sie werden ignoriert, wegerklärt, weggedrückt. Denn Schwäche passt nicht ins Selbstbild. Und so wird weitergemacht – bis nichts mehr geht.

Burnout ist kein individuelles Versagen. Es ist ein Symptom eines Systems, das Menschen verheizt. Ein System, das Pausen als Schwäche wertet, Erschöpfung als Normalzustand und Selbstfürsorge als Luxus. Und das paradoxerweise genau jene Menschen am meisten gefährdet, die besonders engagiert, empathisch und verantwortungsbewusst sind.

Doch es gibt einen Ausweg – und er beginnt mit einem Perspektivwechsel. Nicht der, der am meisten leistet, ist stark. Sondern der, der seine Grenzen kennt. Nicht der, der nie ausfällt, ist ein Vorbild. Sondern der, der sich selbst ernst nimmt. Vielleicht ist es Zeit, Burnout nicht mehr als Medaille zu sehen – sondern als Mahnung. Und Erholung nicht mehr als Belohnung – sondern als Recht.

Denn am Ende zählt nicht, wie lange wir durchhalten. Sondern wie gut wir leben.

4.2 Leistung als Identitätsfalle

- **Wie der Selbstwert an Noten, Zahlen und Titeln hängt**

Wie der Selbstwert an Noten, Zahlen und Titeln hängt.

In der Leistungsgesellschaft ist der Mensch nicht einfach jemand – er muss jemand *werden*. Und dieses „Werden“ ist messbar: durch Abschlüsse, Karriereschritte, Gehälter, Followerzahlen. Wer nichts vorzuweisen hat, scheint nichts zu sein. Der Selbstwert wird zur Bilanz – und das Ich zur Marke.

Diese Dynamik beginnt früh. Kinder lernen, dass Lob und Zuwendung oft an Leistung gekoppelt sind. Ein gutes Zeugnis bringt Anerkennung, ein schlechtes Nachhilfe. Die Botschaft ist subtil, aber wirksam: Du bist nur dann „gut“, wenn du etwas leistest. Und so wächst eine Generation heran, die sich nicht über ihr Sein, sondern über ihr Tun definiert.

Im Erwachsenenleben setzt sich dieses Muster fort. Der Lebenslauf wird zur Visitenkarte der Identität. Wer viel erreicht hat, darf stolz sein – wer Lücken hat, muss sie erklären. Selbst in Gesprächen unter Freunden geht es oft nicht um das, was einen bewegt, sondern um das,

was man geschafft hat. Die Frage „Wie geht es dir?“ wird ersetzt durch „Was machst du gerade?“

Diese permanente Selbstvergewisserung erzeugt Druck. Denn wer sich nur über Leistung definiert, lebt in ständiger Angst, nicht zu genügen. Jeder Fehler wird zur Bedrohung, jede Pause zur Schwäche, jede Unsicherheit zur Scham. Das Ich wird fragil – abhängig von äusseren Bestätigungen, von Zahlen, von Titeln. Und wenn diese ausbleiben, bricht das Selbstbild zusammen.

Besonders gefährlich ist diese Identitätsfalle in Krisenzeiten: bei Jobverlust, Krankheit, Trennung, Ruhestand. Wenn die äusseren Marker der Leistung wegfallen, bleibt oft eine Leere. Wer bin ich, wenn ich nichts mehr „vorzuweisen“ habe? Was ist mein Wert, wenn ich nicht mehr funktioniere?

Doch Identität ist mehr als Output. Sie entsteht nicht nur durch das, was wir tun – sondern auch durch das, was wir fühlen, denken, hoffen. Durch Beziehungen, Erinnerungen, Werte. Durch das, was bleibt, wenn alles andere wegfällt.

Vielleicht ist es Zeit, den Selbstwert zu entkoppeln – von Noten, Zahlen, Titeln. Und ihn wieder zu verankern im Menschsein selbst. Denn niemand muss sich seinen Wert verdienen. Er ist da – einfach so.

4.3 Der soziale Wettbewerb

- **Warum wir uns ständig vergleichen – und dabei verlieren**

Der Mensch ist ein soziales Wesen – doch in der Leistungsgesellschaft wird das Soziale zur Bühne des Wettbewerbs. Wir vergleichen uns ständig: mit Kolleginnen, Nachbarn, Influencern, alten Schulfreunden. Wer hat mehr erreicht? Wer sieht besser aus? Wer lebt „das bessere Leben“? Und je mehr wir vergleichen, desto weniger scheinen wir selbst zu genügen.

Vergleiche sind nicht neu. Doch durch Social Media, Rankings, Bewertungen und Statistiken sind sie allgegenwärtig geworden – und gnadenlos. Früher wusste man vielleicht, was der Nachbar verdient. Heute sieht man in Echtzeit, wer wo Urlaub macht, welche Auszeichnung bekommen hat, wie viele Schritte am Tag schafft oder wie viele Likes ein Beitrag bekommt. Alles ist sichtbar – und damit vergleichbar.

Das Problem: Wir vergleichen uns meist nach oben. Mit denen, die scheinbar mehr haben, mehr können, mehr leisten. Und wir vergessen dabei, dass wir nur die Schauseite sehen – nicht die Zweifel, die Erschöpfung, die Unsicherheiten hinter der Fassade. Der Vergleich

wird zur Einbahnstrasse in die Unzufriedenheit. Denn egal, wie viel wir erreichen – es gibt immer jemanden, der noch mehr geschafft hat.

Dieser soziale Wettbewerb macht etwas mit uns. Er erzeugt Druck, Neid, Scham. Er entfremdet uns von anderen – und von uns selbst. Statt Verbindung entsteht Konkurrenz. Statt Mitgefühl entsteht Misstrauen. Und statt Freude über das eigene Leben entsteht das Gefühl, ständig hinterherzuhinken.

Besonders tragisch: Der Vergleich macht nicht nur unglücklich – er macht auch einsam. Denn wer sich ständig misst, kann schwer echte Nähe zulassen. Beziehungen werden zu Leistungsbeziehungen, Freundschaften zu Netzwerken, Begegnungen zu Präsentationen. Und das Gefühl, nicht zu genügen, wird zum ständigen Begleiter.

Doch es gibt einen Ausweg: den bewussten Verzicht auf Vergleich. Die Rückbesinnung auf das Eigene. Auf das, was uns wirklich wichtig ist – jenseits von Likes, Titeln und Statussymbolen. Vielleicht ist es Zeit, sich wieder zu fragen: Was macht mein Leben lebenswert – ganz unabhängig davon, wie es von aussen aussieht?

Denn echte Zufriedenheit entsteht nicht im Vergleich mit anderen – sondern im Einklang mit sich selbst.

4.4 Optimierung bis zum Umfallen

- **Wie der Drang zur Verbesserung uns systematisch erschöpft**

Selbstopтимierung klingt harmlos. Fast edel sogar. Wer möchte nicht ein bisschen gesünder leben, fokussierter arbeiten, bewusster sein? Doch in der Leistungsgesellschaft ist aus diesem Wunsch längst ein Zwang geworden. Besser sein ist kein Angebot mehr – es ist eine Pflicht. Und diese Pflicht kennt kein Endziel. Denn besser geht immer. Schneller auch. Effizienter sowieso.

Der Tag beginnt mit dem Blick auf das Handy: Schlafscore, Schrittzahl, Kalorienbilanz. Noch bevor wir fühlen, wie müde wir sind, wissen wir bereits, ob wir „gut genug“ regeneriert haben. Danach folgt der Arbeitstag – strukturiert, getaktet, optimiert. Meetings mit klarer Agenda, Pausen mit Zeitfenster, Produktivität mit Tracking. Selbst Gedanken sollen effizient sein: fokussiert, lösungsorientiert, resilient.

Und nach der Arbeit? Wartet die nächste Optimierungsrunde. Sport, aber bitte wirksam. Ernährung, aber bitte ausgewogen. Entspannung, aber bitte messbar. Meditation mit App. Yoga mit Leistungsanspruch. Selbst die Selbstfürsorge muss

heute etwas bringen. Erholung darf nicht einfach sein – sie muss nützlich sein. Wer nur ausruht, ohne dabei „besser“ zu werden, hat etwas falsch gemacht.

Diese Logik frisst sich tief ins Innere. Viele Menschen hören auf, ihren Körper zu spüren, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen. Stattdessen folgen sie Plänen, Programmen, Idealen. Der eigene Rhythmus wird nebensächlich – entscheidend ist, was empfohlen, erwartet, gepostet wird. Wer innehält, fühlt sich schuldig. Wer Grenzen zieht, fühlt sich schwach. Und wer erschöpft ist, glaubt oft, einfach noch nicht genug optimiert zu haben.

Besonders perfide ist dabei die Verschiebung der Verantwortung. Nicht das System macht krank – sondern angeblich der Einzelne, der sich „nicht gut genug organisiert“. Nicht der permanente Druck ist das Problem – sondern die fehlende Resilienz. Und so beginnt ein Teufelskreis: Je erschöpfter wir sind, desto mehr arbeiten wir an uns selbst. Nicht aus Selbstliebe, sondern aus Angst, nicht zu genügen.

Doch Optimierung kennt kein „Genug“. Sie lebt vom Mangel. Vom Gefühl, nie fertig zu sein. Nie anzukommen. Nie richtig zu sein. Und genau das macht sie so gefährlich. Denn wer sich selbst ständig verbessern muss, lernt nie, sich anzunehmen. Wer sich nur als unfertiges Projekt sieht, verliert den Zugang zu dem, was bereits da ist.

Der Körper beginnt irgendwann zu widersprechen. Mit Müdigkeit. Mit Schmerzen. Mit innerer Leere. Doch auch das wird oft wieder optimiert: Nahrungsergänzung, Therapiepläne, neue Routinen. Hauptsache, man funktioniert bald wieder. Dass Erschöpfung vielleicht ein Signal ist – kein Defekt –, wird selten zugelassen.

Optimierung bis zum Umfallen ist kein individuelles Problem. Sie ist das Symptom einer Kultur, die Stillstand als Versagen wertet und Zufriedenheit als Verdacht. Einer Kultur, die den Menschen nicht fragt, wie es ihm geht – sondern, wie leistungsfähig er noch ist.

Vielleicht beginnt ein Ausweg dort, wo wir aufhören, uns ständig verbessern zu wollen. Wo wir wieder zuhören – unserem Körper, unseren Grenzen, unserer Müdigkeit. Wo wir uns erlauben, unperfekt zu sein. Nicht als Kapitulation, sondern als Akt der Selbstachtung.

Denn der Mensch ist kein Update. Kein System, das immer weiter hochgerüstet werden muss. Er ist lebendig. Und Leben braucht nicht ständige Optimierung – sondern Raum. Ruhe. Und das Recht, einfach genug zu sein.

4.5 Spielen als Vorbereitung auf die Zukunft

- **Warum Kindheit heute oft wie ein Bewerbungstraining aussieht**

Kindheit – das war einmal ein Raum voller Neugier, Spiel und Entdeckung. Heute ist sie oft ein Trainingslager für die Zukunft. Schon im Kindergarten geht es nicht mehr nur ums Spielen, sondern ums Fördern. Nicht mehr ums Entdecken, sondern ums Entwickeln. Und nicht mehr ums Kindsein, sondern ums „etwas aus dem Kind machen“.

Eltern meinen es gut. Sie wollen das Beste für ihre Kinder – und das bedeutet in der Logik der Leistungsgesellschaft: möglichst früh, möglichst viel, möglichst effizient. Frühförderung, Musikunterricht, Sprachkurse, Bewegungstraining. Die Wochenpläne vieler Kinder sind dichter getaktet als die mancher Berufstätiger. Freizeit? Nur, wenn sie „sinnvoll“ genutzt wird.

Auch die Schule hat sich verändert. Der Druck beginnt früh – mit Tests, Vergleichsarbeiten, Noten. Kinder lernen schnell: Es zählt nicht, wie sehr du dich bemühst, sondern was du vorweisen kannst. Wer nicht mithält, bekommt Förderpläne. Wer besonders gut ist, wird

weitergefördert. Die Botschaft ist klar: Du bist nur so viel wert wie deine Leistung.

Dabei bleibt etwas auf der Strecke: das freie Spiel. Das ziellose, zweckfreie, kreative Spiel, in dem Kinder sich selbst erfahren, ihre Umwelt begreifen, soziale Fähigkeiten entwickeln. Stattdessen wird auch das Spiel funktionalisiert: Lernspiele, Bewegungsspiele, Konzentrationsspiele – alles mit pädagogischem Mehrwert. Selbst das Toben im Wald wird zur „motorischen Förderung“.

Doch was macht das mit Kindern, die ständig funktionieren müssen? Die früh lernen, dass sie nur dann gesehen, gelobt, geliebt werden, wenn sie etwas leisten? Es entsteht ein Selbstbild, das sich über Ergebnisse definiert – und eine Kindheit, die unter Strom steht. Die Folgen zeigen sich oft erst später: in Schulangst, Erschöpfung, Selbstzweifeln. Oder in Jugendlichen, die perfekt angepasst sind – aber nicht wissen, wer sie eigentlich sind.

Vielleicht ist es Zeit, Kindheit wieder als das zu sehen, was sie sein sollte: ein geschützter Raum. Kein Vorsprung im Wettbewerb, sondern ein Fundament fürs Leben. Kein Projekt, sondern eine Phase des Wachsens – in eigenem Tempo, mit eigenen Wegen. Denn wer Kindern das Spielen nimmt, nimmt ihnen mehr als nur Zeit. Er nimmt ihnen ein Stück Menschlichkeit.

4.6 Die doppelte Leistungspflicht

- **Wie Frauen in zwei Welten gleichzeitig performen müssen**

In der Leistungsgesellschaft gilt: Wer viel leistet, wird anerkannt. Doch was, wenn man doppelt leisten muss – und trotzdem oft übersehen wird? Für viele Frauen ist das Alltag. Sie jonglieren zwischen Beruf und Familie, zwischen Karriereambitionen und Care-Arbeit, zwischen Selbstverwirklichung und Selbstaufgabe. Und sie tun das oft mit dem Gefühl, nie genug zu sein.

Die Erwartungen sind hoch – und widersprüchlich. Frauen sollen erfolgreich, kompetent, durchsetzungsfähig sein. Gleichzeitig empathisch, fürsorglich, präsent. Im Job sollen sie performen wie Männer – zu Hause sollen sie funktionieren wie ihre Mütter. Wer beides schafft, wird bewundert. Wer an der Last zerbricht, wird selten verstanden.

Care-Arbeit – also das Kümmern, Pflegen, Organisieren – ist unsichtbar, aber essenziell. Sie hält Familien, Gemeinschaften, Gesellschaften zusammen. Doch sie wird kaum bezahlt, selten gewürdigt und oft als „selbstverständlich“ betrachtet. Frauen übernehmen den Grossteil dieser Arbeit – zusätzlich zu ihrer

Erwerbstätigkeit. Und das nicht nur aus Tradition, sondern auch, weil es erwartet wird.

Gleichzeitig stehen Frauen im Berufsleben unter besonderem Druck. Sie müssen sich beweisen – gegen Vorurteile, gläserne Decken, Teilzeitstigmata. Wer Kinder hat, gilt als weniger belastbar. Wer keine hat, als egoistisch. Wer Karriere macht, als kühl. Wer sich um andere kümmert, als nicht ambitioniert genug. Es ist ein Spagat, der Kraft kostet – und oft an die Substanz geht.

Diese doppelte Leistungspflicht hat Folgen: Erschöpfung, Schuldgefühle, Selbstzweifel. Viele Frauen fühlen sich zerrissen – zwischen Ansprüchen von aussen und Bedürfnissen von innen. Zwischen dem Wunsch, alles richtig zu machen, und der Realität, dass das kaum möglich ist.

Vielleicht ist es Zeit, die Frage zu stellen: Warum wird Care-Arbeit nicht als Leistung anerkannt? Warum müssen Frauen sich doppelt beweisen, um halb so viel Anerkennung zu bekommen? Und was wäre, wenn wir eine Gesellschaft gestalten, in der Fürsorge genauso zählt wie Führung – und in der niemand sich aufopfern muss, um gesehen zu werden?

Denn echte Gleichberechtigung beginnt nicht bei Quoten – sondern bei der Frage, was wir als wertvoll erachten.

4.7 Stärke um jeden Preis

- **Warum viele Männer lieber funktionieren als fühlen**

„Ein Mann muss stark sein.“ Dieser Satz ist alt – und wirkt dennoch erstaunlich aktuell. In der Leistungsgesellschaft hat sich das Bild vom „funktionierenden Mann“ tief eingebrannt: belastbar, rational, durchsetzungsfähig. Gefühle? Wenn überhaupt, dann kontrolliert. Schwäche? Ein Tabu. Viele Männer wachsen mit dem unausgesprochenen Auftrag auf, zu liefern – und zwar immer.

Das beginnt früh. Jungen sollen sich durchsetzen, nicht weinen, sich „nicht so anstellen“. Wer sensibel ist, gilt als „weich“. Wer zweifelt, als „unsicher“. Und wer Hilfe braucht, als „nicht männlich genug“. Diese Botschaften prägen – und führen oft dazu, dass Männer ihre Emotionen abspalten, ihre Bedürfnisse ignorieren und sich selbst nur noch über Leistung definieren.

Im Berufsleben zeigt sich das besonders deutlich. Männer sollen Karriere machen, Verantwortung übernehmen, „den Laden am Laufen halten“. Wer ausfällt, wird schnell ersetzt. Wer innehält, gilt als nicht belastbar. Und wer überfordert ist, schweigt – aus Angst, nicht mehr ernst genommen zu werden. Die Folge: Viele

Männer funktionieren – und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst.

Auch im Privaten wirkt das Leistungsdogma. Väter sollen präsent sein – aber bitte ohne beruflich zurückzustecken. Partner sollen emotional verfügbar sein – aber bitte ohne ihre Verletzlichkeit zu zeigen. Männer sollen alles können – und dabei möglichst wenig brauchen. Es ist ein Ideal, das überfordert. Und das viele in die Einsamkeit treibt.

Denn wer nie Schwäche zeigen darf, kann schwer echte Nähe zulassen. Wer immer stark sein muss, kann kaum ehrlich sein. Und wer sich nur über Leistung definiert, verliert oft das Gefühl für das, was ihn wirklich ausmacht.

Vielleicht ist es Zeit, das Bild vom Mann zu hinterfragen. Nicht, um es zu ersetzen – sondern um es zu erweitern. Stärke kann auch bedeuten, sich Hilfe zu holen. Verantwortung kann auch heißen, für sich selbst zu sorgen. Und Männlichkeit kann auch Raum für Verletzlichkeit bieten.

Denn am Ende zählt nicht, wie viel ein Mann leistet – sondern wie sehr er lebt. Und wie ehrlich er dabei zu sich selbst sein darf.

4.8 Beziehungen als Projektmanagement

- **Wie selbst Intimität Effizienzregeln folgt**

Liebe – das war einmal ein Raum der Freiheit, der Nähe, der Unvollkommenheit. Heute ist sie oft ein weiteres Feld, auf dem Leistung erbracht werden muss.

Beziehungen sollen funktionieren, wachsen, sich entwickeln. Sie sollen erfüllend, stabil, inspirierend und gleichzeitig effizient sein. Und wer das nicht schafft, sucht nach Optimierung – oder nach etwas „Besserem“.

In der Logik der Leistungsgesellschaft wird auch die Partnerschaft zum Projekt. Kommunikationstechniken, Paartherapie, Beziehungstipps auf Social Media – alles mit dem Ziel, die Beziehung zu „verbessern“. Konflikte gelten nicht mehr als normal, sondern als Störung. Nähe wird geplant, Intimität getaktet, gemeinsame Zeit durchorganisiert. Selbst das romantische Wochenende wird zur To-do-Liste: Quality Time, Deep Talk, Selfcare.

Auch die Partnerwahl ist durchzogen von Effizienzdenken. Dating-Apps versprechen den „Perfect Match“ – algorithmisch berechnet, filterbar nach Interessen, Einkommen, Lebenszielen. Wer nicht passt, wird gewiped. Wer nicht performt, wird ersetzt. Die

Liebe wird zur Auswahlentscheidung – und der Mensch zur Option.

In bestehenden Beziehungen zeigt sich das Leistungsprinzip subtil, aber wirksam. Wer mehr verdient, mehr organisiert, mehr emotional trägt, fühlt sich oft im Ungleichgewicht. Und wer sich nicht genug einbringt, wird kritisiert – oder zweifelt an sich selbst. Die Frage „Liebst du mich?“ wird ersetzt durch „Was tust du für uns?“ Nähe wird zur Verhandlungssache, Zärtlichkeit zur Ressource.

Doch Liebe lässt sich nicht managen. Sie lebt von Vertrauen, von Zeit, von Unvollkommenheit. Sie braucht keine Effizienz, sondern Hingabe. Kein Tracking, sondern Präsenz. Kein Ziel, sondern Verbindung. Und manchmal auch das Aushalten von Chaos, Unsicherheit, Stille.

Vielleicht ist es Zeit, Beziehungen wieder als das zu sehen, was sie sind: keine Projekte, sondern Begegnungen. Keine Leistungen, sondern Erfahrungen. Keine Beweise, sondern Entscheidungen – immer wieder neu.

Denn echte Liebe fragt nicht: „Was bringst du mit?“
Sondern: „Bist du da?“

4.9 Wenn Leistung nicht mehr möglich ist

- **Was passiert, wenn der Mensch nicht mehr „gebraucht“ wird**

In einer Gesellschaft, die Leistung zum Massstab macht, wird das Alter zur Herausforderung. Denn mit den Jahren lässt die Produktivität nach – und damit oft auch die gesellschaftliche Sichtbarkeit. Wer nicht mehr liefert, scheint nicht mehr zu zählen. Die Rente, einst als wohlverdiente Ruhephase gedacht, wird heute oft als Rückzug aus der Relevanz erlebt.

Viele ältere Menschen spüren diesen Wandel. Sie haben Jahrzehnte gearbeitet, Verantwortung getragen, Familien versorgt. Doch plötzlich ist ihr Beitrag nicht mehr gefragt. Die Meetings finden ohne sie statt, die Projekte laufen weiter, die Welt dreht sich schneller – und sie stehen am Rand. Nicht, weil sie nichts mehr zu sagen hätten, sondern weil sie nicht mehr „passen“.

Dabei ist das Bedürfnis nach Sinn, nach Teilhabe, nach Wertschätzung im Alter nicht geringer – sondern oft grösser. Doch die Leistungsgesellschaft tut sich schwer mit Menschen, die nicht mehr im Takt funktionieren. Wer nicht mehr mithalten kann, wird übersehen. Wer sich

zurückzieht, gilt als „nicht mehr aktiv“. Und wer einfach nur da ist, wird selten gefragt: „Wie geht es dir?“

Besonders schmerzhaft ist das für jene, die sich stark über ihre Arbeit definiert haben. Der Ruhestand wird zur Identitätskrise. Wer bin ich, wenn ich nicht mehr arbeite? Was ist mein Wert, wenn ich nichts mehr „beweise“? Viele suchen neue Aufgaben, neue Rollen – nicht aus Langeweile, sondern aus dem Wunsch, weiterhin gebraucht zu werden.

Doch nicht alle finden diesen neuen Platz. Manche vereinsamen, andere resignieren. Die stille Krise der Älteren ist oft unsichtbar – weil sie leise ist. Kein Aufschrei, kein Protest, nur ein langsames Verblässen. Und das in einer Zeit, in der Lebenserwartung und Gesundheit steigen, in der ältere Menschen viel zu geben hätten – wenn man sie liesse.

Vielleicht ist es Zeit, das Alter neu zu denken. Nicht als Phase des Rückzugs, sondern als Raum der Erfahrung, der Weisheit, der Gelassenheit. Nicht als Ende der Leistung – sondern als Anfang von etwas anderem. Denn der Wert eines Menschen endet nicht mit dem letzten Arbeitstag. Er beginnt dort, wo wir ihn unabhängig von seiner Produktivität erkennen.

4.10 Die Reparaturindustrie

- **Wie ganze Branchen vom Leistungsdruck profitieren**

Wenn der Mensch nicht mehr funktioniert, wird er nicht entlastet – sondern repariert. In einer Gesellschaft, in der Leistung oberstes Gebot ist, darf Schwäche nicht einfach sein. Sie muss behandelt, behoben, beseitigt werden. Und genau daraus ist ein riesiger Markt entstanden: die Reparaturindustrie.

Psychopharmaka gehören längst zum Alltag vieler Menschen. Antidepressiva, Schlafmittel, Beruhigungstabletten – sie helfen, durchzuhalten, weiterzumachen, zu funktionieren. Nicht immer aus medizinischer Notwendigkeit, sondern oft aus gesellschaftlichem Druck. Wer nicht mehr kann, soll wenigstens so tun, als ob. Und wer leidet, soll es bitte diskret tun – mit chemischer Unterstützung.

Daneben boomt die Coaching-Branche. Lebensberatung, Karrierecoaching, Mentaltraining – alles mit dem Ziel, den Menschen wieder „fit“ zu machen. Für den Job, für die Beziehung, für sich selbst. Die Botschaft ist oft subtil, aber eindeutig: Du bist verantwortlich für dein Glück. Wenn du scheiterst, hast du nicht genug an dir gearbeitet.

Persönlichkeitsentwicklung wird zur Pflicht – und zur Ware.

Auch der Selbsthilfemarkt floriert. Bücher, Podcasts, Online-Kurse, Apps – sie versprechen Resilienz, Achtsamkeit, Selbstoptimierung. Und sie bedienen ein Bedürfnis: das Gefühl, nicht allein zu sein. Doch oft bleibt es bei der Oberfläche. Die tieferliegenden Ursachen – struktureller Druck, gesellschaftliche Überforderung, fehlende Anerkennung – werden selten thematisiert. Stattdessen: Tipps, Tools, To-dos.

Diese Reparaturindustrie ist nicht per se schlecht. Sie kann helfen, stabilisieren, Orientierung geben. Doch sie wird problematisch, wenn sie zur Ersatzlösung für ein krankmachendes System wird. Wenn sie Symptome lindert, aber Ursachen verschleiert. Wenn sie den Einzelnen in die Pflicht nimmt – und die Gesellschaft aus der Verantwortung entlässt.

Vielleicht ist es Zeit, nicht nur den Menschen zu therapieren – sondern das System zu hinterfragen. Nicht nur zu coachen, wie man besser funktioniert – sondern zu fragen, warum man überhaupt so funktionieren muss. Und nicht nur zu lernen, wie man sich selbst optimiert – sondern wie man sich selbst wieder spürt.

Denn der Mensch ist kein defektes Produkt. Er ist kein Projekt zur ständigen Verbesserung. Er ist ein Wesen mit Grenzen, Bedürfnissen, Brüchen – und genau darin liegt seine Würde.

5 Teil III: Weniger Müssen, mehr Leben

Die Diagnose ist gestellt: Die Leistungsgesellschaft fordert ihren Preis – psychisch, körperlich, sozial. Doch was nun? Wie weiterleben in einem System, das uns ständig antreibt, vergleicht, bewertet? Wie aussteigen, ohne alles hinter sich zu lassen? Wie langsamer werden, ohne stehen zu bleiben?

Teil III dieses Buches ist eine Einladung zum Umdenken – und zum Umlenken. Er richtet sich an alle, die spüren, dass es so nicht weitergehen kann. An jene, die müde sind vom Funktionieren, vom Optimieren, vom Immer-noch-mehr. Und an jene, die sich fragen: Gibt es ein Leben jenseits der Leistung? Ein Leben, das nicht in Zahlen gemessen wird, sondern in Momenten, Begegnungen, innerer Ruhe?

Die Antwort ist: Ja. Es gibt dieses Leben. Es ist nicht laut, nicht spektakulär, nicht perfekt. Aber es ist echt. Und es beginnt dort, wo wir aufhören, uns ständig beweisen zu müssen.

In diesem dritten Teil geht es um Alternativen. Um Menschen, die aussteigen – ganz oder teilweise. Um Bewegungen, die neue Werte setzen. Um Modelle, die Arbeit, Bildung, Beziehungen und Selbstbild neu denken. Es geht um Entschleunigung, um Genuss, um

Achtsamkeit. Um das Wiederentdecken von Dingen, die keinen Zweck erfüllen müssen – und gerade deshalb so wertvoll sind.

Doch dieser Weg ist kein einfacher. Denn er bedeutet, sich gegen ein tief verankertes Narrativ zu stellen: dass nur zählt, was messbar ist. Dass nur wertvoll ist, wer etwas leistet. Dass nur erfolgreich ist, wer sichtbar ist. Wer sich davon löst, wird nicht sofort befreit – sondern oft erst einmal verunsichert. Denn das Leben ohne Leistungsmaßstab ist ungewohnt. Es ist leiser, langsamer, aber auch ehrlicher.

Vielleicht liegt genau darin die Chance: in der Rückkehr zum Wesentlichen. Zum Menschsein ohne Maske. Zum Alltag ohne Daueranspruch. Zum Leben ohne ständige Selbstvermarktung.

Willkommen in Teil III – dort, wo das Müssen endet und das Leben beginnt.

5.1 Die Kunst des Innehaltens

- **Warum Entschleunigung kein Rückschritt, sondern ein Fortschritt ist**

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, wird das Innehalten zur Rebellion. Wer langsam lebt, gilt als verdächtig. Wer Pausen macht, als ineffizient. Wer nicht ständig erreichbar ist, als unzuverlässig. Doch vielleicht ist genau das die Antwort auf die Überforderung unserer Zeit: langsamer werden. Weniger tun. Tiefer leben.

Slow Living ist kein Lifestyle-Trend, sondern eine Haltung. Es geht nicht darum, alles zu verlangsamen – sondern das Wesentliche wieder wahrzunehmen. Es ist ein bewusster Gegenentwurf zur Dauerbeschleunigung. Eine Entscheidung für Qualität statt Quantität. Für Tiefe statt Tempo. Für Sein statt Tun.

Diese Haltung beginnt im Kleinen: beim achtsamen Frühstück ohne Handy. Beim Spaziergang ohne Ziel. Beim Gespräch ohne Ablenkung. Es geht darum, wieder in Kontakt zu kommen – mit sich selbst, mit anderen, mit dem Moment. Denn wer ständig rennt, verliert irgendwann das Gefühl für Richtung und Sinn.

Slow Living bedeutet auch, sich von der Illusion zu lösen, alles kontrollieren zu können. Es erlaubt Fehler, Umwege, Unvollkommenheit. Es schafft Raum für

Spontaneität, für Kreativität, für echte Begegnung. Und es erinnert uns daran, dass Leben nicht darin besteht, möglichst viel in möglichst kurzer Zeit zu erledigen – sondern darin, das, was ist, wirklich zu erleben.

Natürlich ist Entschleunigung nicht immer einfach. Sie widerspricht vielen gesellschaftlichen Erwartungen. Sie fordert Mut – zum Nein-Sagen, zum Aussteigen, zum Andersmachen. Und sie braucht Vertrauen: dass das Leben auch dann gelingt, wenn es nicht durchgetaktet ist.

Doch wer sich auf diesen Weg einlässt, entdeckt oft etwas Überraschendes: mehr Klarheit, mehr Ruhe, mehr Freude. Nicht, weil alles perfekt ist – sondern weil es wieder spürbar wird. Vielleicht ist das die wahre Kunst des Lebens: nicht schneller zu werden, sondern tiefer.

Slow Living ist kein Rückschritt. Es ist ein Schritt zurück zum Wesentlichen.

5.2 Genuss statt Effizienz

- **Wie wir wieder lernen, das Leben zu schmecken**

In einer Welt, die alles optimieren will, ist Genuss verdächtig geworden. Wer genießt, scheint nicht produktiv zu sein. Wer sich Zeit nimmt, gilt als ineffizient. Selbst Essen, Urlaub, Freizeit – all das wird heute oft durch die Brille der Nützlichkeit betrachtet. Kalorien, Schritte, To-dos. Doch das Leben ist mehr als ein Projekt. Es ist ein Erlebnis. Und Genuss ist seine Sprache.

Essen ist längst nicht mehr nur Nahrung. Es ist Lifestyle, Gesundheitsmassnahme, Selbstinszenierung. Low Carb, High Protein, Clean Eating – alles wird analysiert, bewertet, dokumentiert. Doch wo bleibt der Geschmack? Wo bleibt das gemeinsame Mahl, das langsame Kauen, das sinnliche Erleben? Genuss braucht Zeit. Und Mut zur Imperfektion. Ein Croissant am Morgen, ein Glas Wein am Abend – nicht, weil es „reinpasst“, sondern weil es Freude macht.

Auch das Reisen hat sich verändert. Früher war es ein Aufbruch ins Unbekannte. Heute ist es oft ein Projekt mit Checkliste: Sehenswürdigkeiten abhaken, Fotos posten, Erlebnisse sammeln. Selbst Entspannung wird geplant – und bewertet. Doch echte Erholung entsteht nicht durch

Aktivität, sondern durch Präsenz. Durch das Verweilen. Das Staunen. Das Nichtwissen, was als Nächstes kommt.

Genuss ist nicht faul. Er ist tief. Er ist ein Akt der Selbstachtung. Wer genießt, sagt: Ich bin es mir wert. Nicht, weil ich etwas geleistet habe – sondern weil ich lebe. Und weil Leben nicht nur aus Zielen besteht, sondern auch aus Momenten. Aus Düften, Klängen, Farben, Berührungen. Aus dem, was nicht messbar ist – aber unvergesslich.

Vielleicht ist es Zeit, den Genuss zu rehabilitieren. Ihn nicht länger als Belohnung zu sehen, sondern als Grundrecht. Als Teil eines guten Lebens. Als Erinnerung daran, dass wir nicht nur funktionieren – sondern fühlen.

Denn wer das Leben nicht schmeckt, wird es auch nicht erinnern.

5.3 Offline ist das neue Luxusgut

- **Warum weniger Bildschirmzeit mehr Lebenszeit bedeutet**

Wir sind ständig verbunden – und oft innerlich getrennt. Das Smartphone ist unser ständiger Begleiter, der Bildschirm unser Fenster zur Welt. Nachrichten, E-Mails, Likes, Termine – alles ist nur einen Fingertipp entfernt. Doch je mehr wir online sind, desto weniger sind wir oft bei uns selbst. Aufmerksamkeit wird zur Mangelware. Ruhe zur Ausnahme. Offline-Zeit zum Luxus.

Digital Detox ist mehr als ein Trend. Es ist eine Notwendigkeit. Denn die ständige Erreichbarkeit hat ihren Preis: Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Reizüberflutung. Wir scrollen durch Leben, statt sie zu erleben. Wir reagieren, statt zu gestalten. Und wir verlieren das Gefühl für Zeit – und für uns selbst.

Dabei geht es nicht darum, Technik zu verteufeln. Sie ist nützlich, mächtig, faszinierend. Aber sie braucht Grenzen. Denn was uns verbindet, kann uns auch vereinnahmen. Was uns informiert, kann uns auch überfordern. Und was uns unterhält, kann uns auch betäuben.

Digital Detox bedeutet nicht, offline zu leben – sondern bewusst online zu sein. Es beginnt mit kleinen Schritten:

das Handy beim Essen weglegen. Push-Nachrichten ausschalten. Einen Tag pro Woche ohne Bildschirm verbringen. Oder einfach mal nichts posten – und trotzdem da sein.

Wer das wagt, entdeckt oft etwas Überraschendes: mehr Klarheit, mehr Tiefe, mehr Gegenwart. Gespräche werden echter. Gedanken werden ruhiger. Zeit wird weiter. Und das Leben fühlt sich wieder nach Leben an – nicht nach Dauerübertragung.

Vielleicht ist es Zeit, sich zu fragen: Wem gehört meine Aufmerksamkeit? Und was passiert, wenn ich sie mir zurückhole?

Denn offline ist nicht Rückzug – es ist Rückkehr. Zu dir selbst

5.4 Arbeiten anders denken

- **Von Teilzeit bis Sabbatical: neue Wege der Erwerbsarbeit**

Arbeit strukturiert unser Leben. Sie gibt Sinn, Einkommen, Identität. Doch sie nimmt auch Zeit, Energie, Freiheit. In der klassischen 40-Stunden-Woche bleibt oft wenig Raum für anderes: für Familie, für Kreativität, für Erholung – für das Leben selbst. Und doch halten viele an diesem Modell fest, als gäbe es keine Alternative. Dabei gibt es sie längst.

Immer mehr Menschen stellen die Frage: Muss Arbeit wirklich so viel Raum einnehmen? Muss sie immer Vollzeit, immer linear, immer leistungsorientiert sein? Oder gibt es Wege, Arbeit neu zu denken – flexibler, menschlicher, lebensnäher?

Teilzeit ist ein erster Schritt. Nicht als Notlösung, sondern als bewusste Entscheidung. Weniger Stunden, mehr Leben. Doch noch immer wird Teilzeitarbeit oft mit fehlendem Ehrgeiz gleichgesetzt – besonders bei Männern. Dabei zeigt sie: Erfolg muss nicht in Stunden gemessen werden, sondern in Wirkung, in Balance, in Lebensqualität.

Auch Sabbaticals gewinnen an Bedeutung. Eine Auszeit vom Job – nicht wegen Krankheit, sondern aus Neugier,

aus Erschöpfung, aus dem Wunsch nach Neuorientierung. Wer sich traut, entdeckt oft neue Perspektiven: auf sich selbst, auf die Arbeit, auf das, was wirklich zählt.

Jobsharing, Gleitzeit, Remote Work, Vier-Tage-Woche – all das sind Modelle, die zeigen: Arbeit kann anders aussehen. Sie kann sich dem Leben anpassen, nicht umgekehrt. Sie kann Raum lassen für Familie, für Engagement, für Stille. Und sie kann trotzdem produktiv sein – vielleicht sogar produktiver, weil sie nachhaltiger ist.

Doch dafür braucht es ein Umdenken – in Unternehmen, in Politik, in Köpfen. Arbeit darf nicht länger das Mass aller Dinge sein. Sie ist ein Teil des Lebens – aber nicht das ganze Leben. Wer das erkennt, schafft Raum für Menschlichkeit. Für Kreativität. Für echte Leistung – jenseits des Dauerstresses.

Vielleicht ist es Zeit, Arbeit nicht nur zu leisten – sondern zu gestalten.

5.5 Bildung als Entfaltung

- **Wie Schulen und Unis neue Räume für Kreativität schaffen**

Bildung war einmal ein Abenteuer. Ein Weg, die Welt zu entdecken, sich selbst zu erkennen, Fragen zu stellen, ohne sofort Antworten zu brauchen. Heute ist sie oft ein Wettkampf. Ein System aus Noten, Tests, Rankings. Wer bestehen will, muss funktionieren. Wer auffällt, wird angepasst. Und wer nicht mithält, bleibt zurück.

Doch Lernen ist mehr als das Erfüllen von Anforderungen. Es ist ein zutiefst menschlicher Prozess – neugierig, spielerisch, individuell. Kinder kommen mit einem natürlichen Wissensdrang auf die Welt. Sie wollen verstehen, ausprobieren, scheitern, wieder versuchen. Doch dieser Drang wird oft früh kanalisiert – in Lehrpläne, Stundenpläne, Bewertungssysteme.

Der Leistungsdruck beginnt in der Grundschule und endet oft nicht mit dem Studium. Bildung wird zur Qualifikation, nicht zur Entfaltung. Es geht um Abschlüsse, nicht um Erkenntnis. Um Output, nicht um Entwicklung. Und so verlieren viele die Freude am Lernen – und damit einen Teil ihrer Lebendigkeit.

Doch es gibt Gegenbewegungen. Schulen, die auf Noten verzichten. Universitäten, die Raum für Kreativität

schaffen. Lernorte, die nicht auf Vergleich, sondern auf Verbindung setzen. Sie zeigen: Bildung kann anders sein. Persönlicher. Freier. Tiefer.

Bildung als Entfaltung bedeutet, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen – nicht das System. Es bedeutet, Fehler als Teil des Lernens zu sehen, nicht als Makel. Es bedeutet, Fragen zuzulassen, die keine schnellen Antworten haben. Und es bedeutet, Lernen nicht als Mittel zum Zweck zu betrachten – sondern als Teil eines erfüllten Lebens.

Vielleicht ist es Zeit, Bildung neu zu denken. Nicht als Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt – sondern als Einladung zur Welt. Nicht als Druckmittel – sondern als Möglichkeitsraum.

Denn wer lernen darf, ohne leisten zu müssen, lernt fürs Leben – nicht nur für die Prüfung.

5.6 Nähe ohne Leistung

- **Warum echte Verbindung keine To-do-Liste braucht**

In einer Welt, in der alles bewertet wird, geraten auch unsere Beziehungen unter Druck. Freundschaften, Partnerschaften, Familienbande – sie sollen funktionieren, wachsen, stabil sein. Und oft auch: effizient, harmonisch, „entwicklungsorientiert“. Doch echte Nähe lässt sich nicht planen. Sie entsteht nicht durch Leistung – sondern durch Präsenz.

Viele Menschen erleben heute Beziehungen als weitere Bühne der Selbstoptimierung. Man spricht über „Beziehungsarbeit“, über „Kommunikationsskills“, über „emotionale Intelligenz“. All das kann hilfreich sein – doch es birgt auch eine Gefahr: dass wir anfangen, Nähe zu managen wie ein Projekt. Mit Erwartungen, Checklisten, Erfolgskennzahlen.

Dabei ist Beziehung in ihrem Kern etwas anderes: ein Raum, in dem man einfach sein darf. Ohne Maske. Ohne Rolle. Ohne Beweislast. Ein Ort, an dem Schwäche nicht peinlich, sondern menschlich ist. An dem Zuhören wichtiger ist als Ratschläge. An dem Stille nicht unangenehm, sondern verbindend ist.

Doch das fällt vielen schwer. Wer sich selbst nur über Leistung definiert, überträgt diesen Massstab auch auf andere. Wer sich selbst nicht genügen darf, erwartet oft auch von anderen, dass sie „mehr“ sein müssen. So entstehen Beziehungen, die nicht tragen, sondern fordern. Die nicht nähren, sondern erschöpfen.

Beziehungen ohne Bewertung bedeuten nicht, dass alles immer leicht ist. Sie bedeuten, dass man sich gegenseitig Raum gibt – für Entwicklung, für Rückzug, für Echtheit. Dass man nicht ständig fragt: „Was bringt mir das?“ – sondern: „Wie geht es dir?“ Dass man nicht nur in guten Zeiten bleibt – sondern auch dann, wenn es unbequem wird.

Vielleicht ist es Zeit, Nähe neu zu denken. Nicht als Leistung, sondern als Geschenk. Nicht als Ziel, sondern als Weg. Nicht als etwas, das man sich verdienen muss – sondern als etwas, das entsteht, wenn man sich zeigt.

Denn wer sich gesehen fühlt, muss sich nicht beweisen.

5.7 Was Wälder lehren können

- **Wie die Natur uns zeigt, dass Wachstum nicht immer schneller sein muss**

In der Natur gibt es kein Multitasking. Kein Termindruck. Kein Effizienzdenken. Ein Baum wächst nicht schneller, weil er will. Ein Fluss fließt nicht geradliniger, weil es produktiver wäre. Und kein Tier fragt sich, ob es genug geleistet hat. Die Natur ist – einfach. Und genau darin liegt ihre Kraft.

Für viele Menschen ist die Natur heute ein Sehnsuchtsort. Ein Rückzugsraum aus der Überforderung des Alltags. Ein Ort, an dem man wieder atmen kann – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Denn wer durch einen Wald geht, spürt oft etwas, das im Alltag verloren geht: Stille. Weite. Zeitlosigkeit.

Die Natur urteilt nicht. Sie bewertet nicht. Sie verlangt nichts. Und gerade deshalb wirkt sie heilsam. Sie erinnert uns daran, dass Leben nicht immer schneller, höher, weiter sein muss. Dass Wachstum Zeit braucht. Dass Pausen Teil des Prozesses sind. Und dass Schönheit oft im Ungeplanten liegt – im Moos am Wegesrand, im Wind in den Bäumen, im Licht zwischen den Blättern.

Studien zeigen, was viele intuitiv spüren: Zeit in der Natur senkt den Stresspegel, fördert die Konzentration, stärkt das Immunsystem. Doch jenseits aller Effekte ist da noch etwas Tieferes: eine Rückverbindung. Zur Welt. Zum Leben. Zu sich selbst.

Vielleicht ist die Natur deshalb so wohltuend, weil sie uns erlaubt, einfach zu sein. Ohne Ziel. Ohne Rolle. Ohne Leistungsnachweis. Sie zeigt uns, dass alles seinen Rhythmus hat – und dass auch wir Teil davon sind.

Vielleicht ist es Zeit, nicht nur in die Natur zu gehen – sondern von ihr zu lernen.

5.8 Räume für Ausdruck

- **Warum Kunst, Musik und Schreiben mehr sind als Hobbys**

In einer Welt, die auf Effizienz getrimmt ist, wirkt Kreativität oft wie ein Luxus. Etwas für die Freizeit, für „wenn noch Zeit bleibt“. Doch Kreativität ist kein Zeitvertreib – sie ist Ausdruck. Sie ist ein Weg, sich selbst zu begegnen, das Unsagbare zu sagen, das Ungeplante zuzulassen. Und sie ist ein Gegengewicht zur ständigen Bewertung, zum Vergleich, zur Konkurrenz.

Kreativität braucht Raum. Raum, in dem nicht alles sofort Sinn machen muss. In dem Fehler erlaubt sind. In dem es nicht um das Ergebnis geht, sondern um den Prozess. Wer malt, musiziert, schreibt, tanzt – der tritt in einen Dialog mit sich selbst. Ohne Ziel. Ohne Publikum. Ohne Leistungsdruck.

Doch genau dieser Raum wird immer kleiner. Schon in der Schule wird Kunst oft als „Nebenfach“ behandelt. Musik wird gestrichen, Theaterprojekte gekürzt, kreative Fächer rationalisiert. Und im Erwachsenenleben bleibt oft keine Zeit – oder kein Mut. Denn wer kreativ ist, macht sich verletzlich. Zeigt sich. Und riskiert, nicht verstanden zu werden.

Dabei ist Kreativität kein Talent, das nur wenigen vorbehalten ist. Sie ist eine menschliche Fähigkeit – tief verwurzelt, oft verschüttet, aber immer da. Sie zeigt sich nicht nur auf der Bühne oder in der Galerie, sondern auch im Alltag: im Kochen, im Erzählen, im Gestalten von Momenten. Kreativität ist nicht das Gegenteil von Arbeit – sie ist Arbeit mit Seele.

Vielleicht ist es Zeit, kreative Räume wieder ernst zu nehmen. Nicht als „nice to have“, sondern als essenziell. Für Kinder, für Erwachsene, für Gesellschaften. Denn wo Menschen sich ausdrücken dürfen, entsteht Verbindung. Verständnis. Freiheit.

Kreativität ist kein Wettbewerb. Sie ist ein Geschenk – an sich selbst und an die Welt.

5.9 Der Blick nach innen

- **Wie Meditation, Rituale und Stille neue Perspektiven eröffnen**

In einer Welt, die nach aussen drängt – zu mehr Sichtbarkeit, mehr Leistung, mehr Aktivität – wirkt der Blick nach innen fast wie ein Tabubruch. Wer innehält, wer schweigt, wer sich fragt „Was bewegt mich wirklich?“, wird schnell als weltfremd belächelt. Doch gerade in der Stille liegt oft die tiefste Erkenntnis.

Spiritualität ist kein Dogma. Sie ist kein festes System, keine Pflichtübung. Sie ist eine Haltung – offen, suchend, fragend. Sie beginnt dort, wo wir aufhören, alles kontrollieren zu wollen. Wo wir uns nicht mehr über das definieren, was wir tun, sondern über das, was wir sind. Und sie zeigt sich in vielen Formen: im Gebet, in der Meditation, im achtsamen Atmen, im Staunen über einen Sonnenaufgang.

Achtsamkeit ist dabei kein Wellness-Trend, sondern eine Praxis der Präsenz. Sie lädt uns ein, den Moment zu spüren – ohne ihn zu bewerten. Den Atem, den Körper, die Gedanken. Nicht, um besser zu funktionieren, sondern um wieder in Kontakt zu kommen: mit uns selbst, mit anderen, mit dem Leben.

Viele Menschen entdecken heute wieder Rituale – kleine, wiederkehrende Handlungen, die Halt geben in einer Welt, die sich ständig verändert. Ein Tee am Morgen. Ein Spaziergang am Abend. Ein bewusstes Innehalten vor einer Entscheidung. Diese Rituale sind keine Flucht aus der Realität – sie sind eine Rückkehr zu ihr.

Spiritualität und Achtsamkeit öffnen Räume, in denen wir nicht leisten müssen. In denen wir nicht besser, schneller, effizienter sein müssen. Sie erinnern uns daran, dass wir mehr sind als unsere Rollen, unsere Aufgaben, unsere Erfolge. Dass wir verbunden sind – mit etwas Grösserem, mit der Natur, mit dem Leben selbst.

Vielleicht ist es Zeit, diesen Blick nach innen nicht länger als Rückzug zu sehen – sondern als Quelle. Für Klarheit. Für Mitgefühl. Für Sinn.

Denn wer sich selbst begegnet, muss sich nicht mehr beweisen

5.10 Mut zur Lücke

- **Ein Plädoyer für das Nicht-Perfekte**

Perfektion ist das stille Ideal unserer Zeit. Alles soll rund, glatt, optimiert sein – der Körper, der Lebenslauf, die Wohnung, die Beziehung. Fehler gelten als Schwäche, Lücken als Makel. Wer nicht alles im Griff hat, scheint nicht „gut genug“ zu sein. Doch was, wenn genau das Gegenteil wahr ist? Was, wenn gerade die Lücke der Ort ist, an dem das Leben atmet?

Unvollkommenheit ist nicht das Gegenteil von Qualität – sie ist ihr Ursprung. Denn das Echte, das Berührende, das Menschliche entsteht oft dort, wo etwas nicht ganz passt. In der schiefen Vase, im holprigen Satz, im unperfekten Moment. Es sind die Risse, durch die das Licht fällt – nicht die glatten Oberflächen.

Der Mut zur Lücke ist ein Akt der Befreiung. Er bedeutet, sich selbst nicht ständig zu korrigieren. Nicht alles zu planen, nicht alles zu erklären, nicht alles zu schaffen. Er bedeutet, sich Raum zu lassen – für Fehler, für Pausen, für Zweifel. Und für das, was entsteht, wenn man nicht alles kontrolliert.

In einer Welt, die uns ständig zur Selbstopтимierung auffordert, ist Unvollkommenheit ein stiller Widerstand. Sie sagt: Ich bin genug – auch wenn nicht alles perfekt

ist. Sie erlaubt uns, Mensch zu sein – nicht Maschine. Und sie öffnet den Blick für das Wesentliche: für Beziehungen, für Kreativität, für das Leben selbst.

Vielleicht ist es Zeit, die Lücke nicht mehr zu fürchten – sondern zu feiern. Als Ort der Freiheit. Als Einladung zur Echtheit. Als Erinnerung daran, dass wir nicht alles sein müssen, um ganz zu sein.

Denn wer den Mut zur Lücke hat, hat den Mut zum Leben.

6 Schlusswort: Plädoyer für das Unproduktive

Dieses Buch ist kein Aufruf zur Faulheit. Es ist ein Aufruf zur Menschlichkeit.

Wir leben in einer Zeit, in der das Tempo das Mass aller Dinge geworden ist. In der Pausen begründet, Schwächen versteckt und Erschöpfung romantisiert werden. In der wir uns selbst oft nur noch als Projekt sehen – optimierbar, vergleichbar, verwertbar. Doch der Mensch ist kein Algorithmus. Kein Kalender. Kein KPI.

Der Mensch ist ein fühlendes, fragendes, fehlerhaftes Wesen. Und genau darin liegt seine Würde.

Leistung kann erfüllend sein – wenn sie freiwillig geschieht, wenn sie Sinn stiftet, wenn sie nicht alles andere verdrängt. Doch wenn sie zur einzigen Währung wird, verarmen wir innerlich. Dann verlieren wir den Blick für das, was uns wirklich trägt: Beziehungen, Stille, Kreativität, Natur, Spiel, Liebe.

Wir brauchen Räume, in denen wir nicht funktionieren müssen. Zeiten, in denen wir nicht optimieren. Beziehungen, in denen wir nicht performen. Wir brauchen Mut zur Lücke, zur Langsamkeit, zur Unvollkommenheit. Denn genau dort beginnt das Leben – jenseits der To-do-Listen, jenseits der Selbstvergleiche, jenseits der ständigen Selbstvermessung.

Vielleicht ist es an der Zeit, das Unproduktive nicht länger zu fürchten – sondern zu feiern. Als Quelle von Lebendigkeit. Als Ausdruck von Freiheit. Als Rückkehr zu dem, was uns ausmacht.

**Denn am Ende zählt nicht, wie viel wir geleistet
haben –
sondern wie sehr wir gelebt haben.**

7 Epilog: Ein zweiter Blick

Wieder steht er vor dem Spiegel. Die Augen sind noch immer müde, der Kalender noch immer voll. Doch etwas ist anders. Es ist nicht mehr nur der Blick eines Mannes, der funktionieren muss. Es ist der Blick eines Menschen, der sich erinnert hat, dass er mehr ist als seine Termine.

Er fragt sich nicht mehr nur: „Was muss ich heute leisten?“ – sondern: „Was will ich heute erleben?“

Nicht: „Wie wirke ich?“ – sondern: „Wie fühle ich mich?“

Nicht: „Was erwarten andere?“ – sondern: „Was brauche ich?“

Im Nebenzimmer liegt das Vokabelheft seiner Tochter offen – daneben ein unfertiges Bild, das sie gestern gemalt hat. Kein Wettbewerb, kein Ziel. Nur Farbe, Fantasie, Freude. Seine Frau hat ein Meeting abgesagt, um spazieren zu gehen. Nicht, weil sie muss – sondern weil sie will. Und seine Mutter im Pflegeheim hört Musik. Nicht zur kognitiven Aktivierung, sondern einfach, weil sie Freude daran hat.

Es sind kleine Dinge. Fast unscheinbar. Und doch bedeuten sie alles. Denn sie zeigen: Es geht auch anders. Leben muss nicht immer effizient sein, um sinnvoll zu sein. Es darf langsam sein. Unvollkommen. Still. Und gerade darin liegt seine Schönheit.

Vielleicht beginnt Veränderung nicht mit einem grossen Knall, sondern mit einem leisen Entschluss. Mit einem

Moment der Ehrlichkeit vor dem Spiegel. Mit dem Mut, sich selbst wieder zu begegnen – jenseits der Rollen, der Erwartungen, der Leistung.

Vielleicht ist es genau dieser Moment, der zählt.

Nicht, weil er produktiv ist

–

sondern weil er echt ist.

8 Autoren

Martin Grossrieder – Inhalt / Konzept / Struktur

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küssnacht

martin.grossrieder@bluewin.ch

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

Microsoft Copilot - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs

Quelle: Microsoft Copilot

Prompt: «Erkläre mir in 10 Sätzen, was Copilot ist»

Copilot ist ein KI-Assistent von Microsoft, der auf moderner Sprach- und Textverarbeitung basiert. Er hilft dabei, Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen. Copilot kann Texte schreiben, zusammenfassen und verbessern. Er unterstützt beim Programmieren, indem er Code vorschlägt oder erklärt. In Apps wie Word, Excel und Outlook hilft er bei der täglichen Arbeit. Er kann auch Daten analysieren und verständlich aufbereiten. Copilot versteht natürliche Sprache, sodass man normale Fragen stellen kann. Er wird in verschiedenen Produkten eingesetzt, zum Beispiel in Windows oder Microsoft 365. Das Ziel ist es, Menschen produktiver und kreativer zu machen. Copilot ersetzt keine Menschen, sondern unterstützt sie bei ihren Aufgaben.

**Und – heute nicht geleistet,
sondern gelebt?**

MFriends

Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
martin.grossrieder@bluewin.ch
+41 77 462 84 00