



Foto: © Axel Springer

Kai Diekmann: "Am wichtigsten ist für mich die ungeheure Lässigkeit meiner Frau".

Stress lass nach!

veröffentlicht am 26.11.2009 um 10:40 Uhr · Medien · Artikel

Hektik gelassen meistern - das ist eine Fähigkeit, die Führungskräfte mühsam erlernen müssen. Der Psychologe Louis Lewitan hat sich des Themas angenommen und das Buch "Die Kunst, gelassen zu bleiben" verfasst. Top-Manager verraten dort ihre Anti-Stress-Strategien.

Louis Lewitan



Foto: Stefan Nimmesgern

Für sein Buch "Die Kunst, gelassen zu bleiben" hat Psychologe Louis Lewitan mit Menschen gesprochen, die sich mit dem Thema Stress auskennen. Unter anderem mit Chefredakteuren und Werbern wie....

Kai Diekmann



...**Kai Diekmann**. Der Chefredakteur von „Bild“ hat gelernt, sich ein dickes Fell zuzulegen. „Wir teilen hart aus und sind mitunter auch ungerecht oder überzogen. Dann darf man auch nicht empfindlich sein, wenn man selbst Kritik einstecken muss.“ Sich vor Anfeindungen zu distanzieren, „das ist Teil meiner Jobbeschreibung“, so Diekmann. „Unter negativen Stress gerate ich immer dann, wenn ich meinem eigenen Zeitplan hinterherlaufe. Wenn ich das Gefühl habe, Termine sind nicht einzuhalten, Unerwartetes türmt sich auf, das einen klar strukturierten Tag völlig aus dem Lot bringt – und das dann drei oder vier Tage hintereinander. Wenn ich fürchte, in 25 Postmappen schlummern Bomben, und ich nur hoffen kann, dass ein Mitarbeiter sie für mich erkennt und entschärft. Negativer Stress ist für mich, wenn zu viele Entscheidungen unter zu hohem Zeitdruck getroffen werden.“

Ansonsten helfe ihm Laune. „Bei uns wird immer sehr gelacht.“ Sich regenerieren kann er am besten zu Hause: „Am wichtigsten für mich ist die ungeheure Lässigkeit meiner Frau. Als ‚Bild‘-Chefredakteur ist man nicht gerade der beliebteste Journalist des Landes. Insofern bin ich natürlich vielen Anfeindungen ausgesetzt. Und das erträgt meine Frau nicht nur mit stoischer Ruhe und Gelassenheit, sondern sie kann sich sogar über viele Attacken unglaublich amüsieren, die mich sehr ärgern. Und wenn man dann noch vier kleine Kinder hat, schaltet man schnell völlig ab.“

Karen Heumann



Karen Heumann ist Vorstand für Strategie der Werbeagentur Jung von Matt. In ihrem Leben ist zwar alles „immer mehr oder weniger glattgegangen“, aber mit Krisen kenne sie sich dennoch aus. „Wenn ich spüre, dass an meiner Lokomotive nicht mehr drei, sondern 40 Waggons hängen, die ich den Berg hochziehe“, sagt Heumann. Was sie richtig stresst: „Wenn etwas grundsätzlich schlecht organisiert ist oder wenn Leute an der falschen Stelle arbeiten, man aber keine Handhabe hat, es zu korrigieren – das kostet Nerven. Ohnmacht ist sehr, sehr anstrengend! Ich glaube, in der Planwirtschaft hätte ich täglich eine kleine Revolution angezettelt, denn tief in mir drin ist die Vorstellung: Man kann Dinge ändern.“

Wie sie dennoch abschalten kann: „Irgendwo rumzuliegen und zu lesen oder vor einem Teller Hefeklöße zu sitzen, aber es gibt auch viele stille, kontemplative Momente während der Arbeitszeit. Zum Beispiel, wenn ich Bahn fahre: Ich mag die Geräusche, das Vorbeiziehen der Landschaft. Da habe ich Zeit zu denken, meinen Lesestoff und meistens keinen Handy-Empfang – also Ruhe!“

Giovanni di Lorenzo



Giovanni di Lorenzo, Chefredakteur der Wochenzeitung „Die Zeit“, kennt negativen Stress. Er entsteht bei ihm in erster Linie dann, wenn er sich zu viele Termine aufbürdet: „Ich bin morgens müde, abends müde, Müdigkeit durchdringt alle Facetten meines Lebens. Spätestens da weiß ich, dass ich auch mal Nein sagen muss. Meine Mitarbeiter achten schon darauf, dass sich nicht zu viele Termine anhäufen. Die Leute vom Verlag habe ich ebenfalls gebeten: Versucht, mich ein bisschen zu schonen, es hat keinen Sinn, dass ich mich zu sehr aufreibe, das mag auch ‚Die Zeit‘ nicht.“

Zehn Jahre arbeitet di Lorenzo nun schon als Chefredakteur – „man rechnet das eigentlich in Hundejahren“. Was tut er, um sich selbst zu regenerieren? „Erstens kann ich gut abschalten. Wenn ich abends aus dem Büro trete, lasse ich den Beruf hinter mir, schleppe ihn nicht mit nach Hause. Zweitens befolge ich ein altes, bewährtes Rezept: Ich befasse mich in meiner Freizeit mit Dingen, die mir Freude machen, manchmal nur kurz, aber dafür umso intensiver. Ich genieße sehr bewusst das Zusammensein mit meiner Familie und widme mich auch meinen Hobbys. Ich interessiere mich für Kunst und für Antiquitäten. Diese mentalen Ausflüge in eine andere Welt entspannen mich und geben mir viel Energie.“