

# „Höchstleistung und Wohlbefinden schließen sich nicht aus“

Tipps für Selbstständige von Beraterin Marloes Göke aus Nordhorn

Steffen Burkert

Jeder dritte Selbstständige steht unter ständigem Stress, fand die Techniker Krankenkasse heraus. Permanent gefordert, halten sie Projekte, Mitarbeitende und Privatleben am Laufen und stellen sich dabei oft selbst hinten an. Die Folge: Unzufriedenheit, wenig Effizienz und nicht der Unternehmenserfolg, der möglich wäre. Dabei schließen sich Höchstleistung und Wohlbefinden nicht aus, sagt die Nordhorer Beraterin Marloes Göke in ihrem neuen Buch und im GN-Interview.

**Selbstständige arbeiten selbst und ständig, heißt es. Frau Göke, Sie beraten Selbstständige und Unternehmer. Ist das nur ein Klischee oder tatsächlich ein verbreitetes Problem?**

Es ist tatsächlich ein weitverbreitetes Phänomen. Das hat aus meiner Sicht verschiedene Gründe. Zum einen herrscht in unserer Leistungsgesellschaft der Glaube vor, dass nur harte Arbeit zu Erfolg führt. Dies steuert unbewusst das Verhalten. Zum anderen fühlen sich Selbstständige mit ihrem Unternehmen stark verbunden. Dadurch übernehmen sie für alles Verantwortung und kümmern sich auch um alles, bis hin zum Klopapier. Darüber hinaus fehlt es oft an Wissen darüber, wie eine Unternehmensstruktur mit effizienten Abläufen und Prozessen aufgebaut und ein Team zu eigenverantwortlichem Handeln entwickelt werden kann.

**Warum neigen Selbstständige dazu, sich selbst auszu-beuten?**

Selbstständige haben ihr Unternehmen gegründet oder übernommen, weil sie ihrer Leidenschaft oder einem Pflichtgefühl folgen. Beides kann einen sehr hohen Anspruch an sich selbst und die eigene Arbeit nach

sich ziehen. Anfangs führt dies oft zu einem qualitativ hochwertigen Angebot und das Unternehmen wächst. Wachsen die Strukturen nicht gleichermaßen mit, kommt es zu Reibungsverlusten. Da die Selbstständigen sich jedoch dafür verantwortlich fühlen, dass die Qualität stimmt und die Kundinnen und Kunden zufrieden sind, kompensieren sie dies durch Mehrarbeit.

Je länger dieser Zustand anhält oder je mehr das Unternehmen wächst, desto stärker kommen sie dadurch in eine Schieflage und benehmen sich immer mehr aus. Sie sehen schlichtweg keinen anderen Weg und hoffen oft, dass es mit dem neuen Auftrag oder neuem Personal besser wird. Also werden die Zähne zusammengebissen und durchgehalten. An diesem Punkt hängen sie in ihrem Hamsterrad fest.

**Welche Folgen kann diese Selbstausbeutung haben – für die Betroffenen, aber auch für ihr Unternehmen?**

Anfangs macht sich zunächst eine latente Unzufriedenheit bemerkbar. Irgendwie hatten die Betroffenen sich das Ganze anders vorgestellt. Das eigene Unternehmen sollte doch eigentlich Erfüllung und Freiheit bringen. Je länger der Zustand jedoch anhält, desto mehr sinkt die eigene Leis-

tungsfähigkeit und steigt der persönliche Frust. Dauerstress ist die unumgängliche Folge.

Für die Betroffenen kann dies in einem massiven Zusammenbruch enden, der sich auf verschiedenen Ebenen abspielen kann. Das Unternehmen kann in eine wirtschaftliche Schieflage geraten. Die verminderte Leistungsfähigkeit und Unkonzentriertheit führt zu sinkender Qualität und Kunden bleiben weg. Wenn das weiter steigende Frustrlevel dann zudem den Umgang mit dem Team negativ beeinflusst, sinkt auch deren Arbeitsleistung und kann eine Fluktuationswelle auslösen.

**„Selbstständig ohne Selbstaufgabe“ heißt Ihr Buch, das Sie kürzlich veröffentlicht haben. Woran erkennen Betroffene, dass es so nicht weitergeht und sie mehr auf sich selbst achten müssen?**

Sofern der oben beschriebene Frust droht zu einem Dauerzustand zu werden, ist es ratsam, in sich zu gehen. Unglücklicherweise entwickelt sich das Ganze oft schleichend und unbemerkt, bis die Schieflage so massiv geworden ist, dass der Leistungsdruck plötzlich extrem hoch ist.

Warnsignale sind auf körperlicher Seite unter ande-

rem Schlafstörungen, Herzrasen, innere Unruhe, schmerzhafte Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Magen- und Darmprobleme. Verhaltensseitig kann es sich in Ungeduld, Aggressivität, nervösen Ticks, unwillkürlichem Zucken, Rückzug aus sozialen Kontakten, aber auch in einem zunehmenden Verzehr von Genussmitteln wie Schokolade, Fastfood, Zigaretten, Alkohol etc. zeigen.

Auf emotionaler Ebene sind oft Unzufriedenheit, Gereiztheit, Erschöpfung und Niedergeschlagenheit vorzufinden. Kognitiv zeigt es sich unter anderem in Gedankenkreisen, Konzentrationsstörungen, Blackouts, Tagträumerei, Leistungsabfall, Fehleranfälligkeit und Vergesslichkeit.

**Sie sagen in Ihrem Buch: Höchstleistung und Wohlbefinden schließen sich nicht aus. Wie kann das gelingen?**

Ich bin davon überzeugt, und die arbeitspsychologische Forschung bestätigt dies, dass wir Höchstleistungen bringen, wenn wir etwas tun, was uns Sinnhaftigkeit gibt, unseren Fähigkeiten und Interessen entspricht und uns gleichzeitig fordert.

Diese Kombination führt dazu, dass wir die Sache motiviert vorantreiben, weil wir Freude dabei empfinden. Es fühlt sich nicht nach Arbeit



Marloes Göke aus Nordhorn berät Selbstständige und hat ihre Erfahrungen nun in einem Buch zusammengefasst.

Foto: privat

## Buch zum Thema

„Selbstständigkeit ohne Selbstaufgabe“

Marloes Göke ist in Nordhorn geboren und zur Schule gegangen. Zum Studium hat sie die Heimat verlassen und lebte unter anderem 15 Jahre in Hamburg. 2014 kehrte sie nach Nordhorn zurück. Mit ihrem Unternehmen „MARLOES GÖKE | Beratung unternehmer.“ ist sie im 3. Stock des NINO-Hochbaus zu finden.

Seit mehr als zehn Jahren ist sie selbstständig. Ihr Wissen

aus Unternehmensführung, Motivations- und Verhaltenspsychologie gibt sie in Beratungen, Seminaren und Vorträgen für Unternehmen/Institutionen und Verbände weiter und jetzt auch als Buch:

„Selbstständigkeit ohne Selbstaufgabe – Wie Unternehmerinnen und Unternehmer effizienter und zufriedener werden“ ist kürzlich im Haufe Verlag erschienen.



Marloes Göke: Selbstständigkeit ohne Selbstaufgabe. Haufe-Lexware, 2023. ISBN: 978-3-648-16745-8. 34,99 Euro.

## AKTIENMARKT

### Gipfelsturm abgeblasen

Hatte es zu Beginn der vergangenen Börsenwoche noch so ausgesehen, als wollte der DAX zu einem Gipfelsturm auf neue Höchststände ansetzen, so scheiterte er dann doch schon an der 16.000 Punkte-Marke. Die überraschend guten Quartalsberichte der Unternehmen stützten durchaus die Kurse. Auch von der Inflation gab es ermutigende Nachrichten: Der US-Preisauftrieb schwächte sich im April leicht ab. Für die Wirtschaft sind das gute Nachrichten, denn je schneller die Inflation sich wieder beruhigt, desto weniger müssen die Notenbanken geldpolitisch gegensteuern.

Allerdings gab es nicht nur Sonnenschein. So wurden schwache Zahlen aus der deutschen Wirtschaft sowohl für die Produktion als auch für die Auftragseingänge und die Ausfuhr gemeldet. Von konjunktureller Euphorie für die gesamte Weltwirtschaft kann man gegenwärtig nicht sprechen. Dazu kommt eine besondere Problemlage in der US-Finanzpolitik: Im Januar wurde die Schuldenobergrenze von gut 31 Billionen US-Dollar erreicht und seither können Rechnungen nur noch mithilfe von „außergewöhnlichen Finanzmitteln“ bezahlt werden. Dem Schatzamt könnten bereits Anfang Juni die finanziellen Mittel ausgehen. In diesem Fall würden nicht nur Rentenzahlungen und Sozialleistungen gestoppt werden, sondern auch der Zinsdienst sowie Rückzahlungen von fälligen Staatsanleihen.

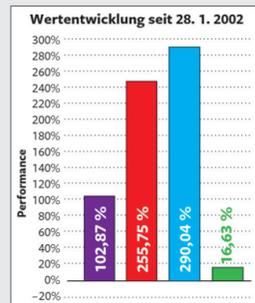
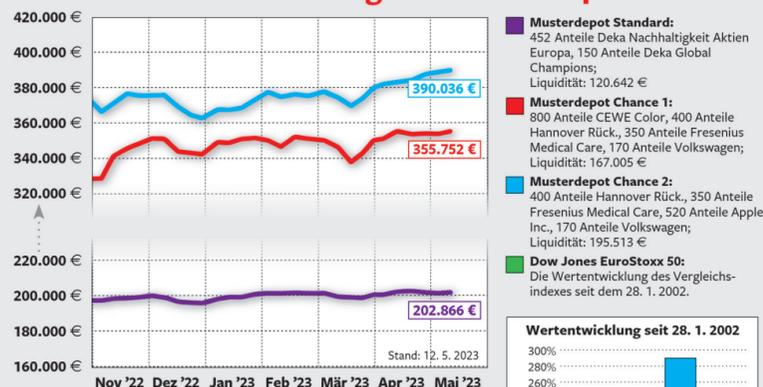
Ein solcher – von der Politik verursachter – technischer kurzzeitiger Zahlungsausfall könnte das Finanzsystem weltweit erschüttern. Dazu wollen es die politischen Parteien zwar nicht kommen lassen, aber das Tauziehen im Repräsentantenhaus um einen Beschluss zur Erhöhung der Obergrenze braucht viel Zeit und gute Nerven.

In dieser Woche werden keine Konjunkturindikatoren aus der ersten Reihe gemeldet. Die Blicke werden sich auf realwirtschaftliche Daten aus der Industrie und dem Einzelhandel in verschiedenen Regionen richten.



Dirk Eisert, Spezialberater Private Banking der Kreissparkasse

## Wertentwicklung der Musterdepots



Quelle: Kreissparkasse Nordhorn/Research Nord/LB

## Mobiles Arbeiten

**NORDHORN** Dass sich ein Arbeitsplatz nicht auf den klassischen Schreibtisch im Büro beschränken sollte, haben die vergangenen Jahre gezeigt. Flexible Arbeitsplätze sind im Trend. Welche Arten von „Arbeiten außerhalb des Office“ gibt es und wo liegen die Unterschiede? Was sollte beachtet werden, um ein optimales Verhältnis beizubehalten?

Am Freitag, 23. Juni, von 9 Uhr bis 16 Uhr gibt es Antworten beim Bildungswerk der Grafschafter Wirtschaft mit Coach Christiane Knittel. Interessenten können sich bei Christin Weßling unter der Telefon 05921 7801-54 oder per E-Mail bw@wirtschaft-grafschaft.de melden.