

„Wer Schwäche zeigen kann, gewinnt Stärke“

INTERVIEW. Viele Unternehmerinnen und Unternehmer stehen unter Druck. Psychische Belastungen werden dabei aber häufig verdrängt oder gar als Schwäche interpretiert, sagt der ehemalige Unternehmer und heutige Coach Daniel Rüttiger. Er begleitet Führungskräfte dabei, ihre mentale Widerstandskraft zu stärken. Im WiM-Interview erklärt er, wie man mit Stress umgeht, Überlastung rechtzeitig erkennt und warum Resilienz zu einer unternehmerischen Kernkompetenz geworden ist.

WiM: Herr Rüttiger, Sie waren selbst Unternehmer, heute coachen Sie Führungskräfte und Teams in Sachen mentaler Gesundheit und Stresskompetenz. Hand aufs Herz: Was hat Sie heute persönlich am meisten gestresst?

Rüttiger: Ehrlich gesagt der Verkehr heute Morgen. Ich wollte natürlich pünktlich sein, aber scheinbar hatte halb Würzburg denselben Plan. Tief durchatmen. Es ist, wie es ist. Ich lasse mir den Start in den Tag vom Stau nicht verderben. Hat ganz gut funktioniert.

WiM: Viele Unternehmer leben vom Druck. Wo verläuft die Linie zwischen produktivem Antrieb und jener Überforderung, die Körper und Geist zermürbt?

Rüttiger: Gesunder Stress ist zunächst nichts Negatives. Er ist ein wichtiger Überlebensinstinkt. Er kann uns kurzfristig zu Höchstleistungen antreiben und den Fokus schärfen. Kritisch wird es dann, wenn Druck dauerhaft zum Lebensstil wird. Häufig erlebe ich, dass Unternehmerinnen und Unternehmer gar nicht merken, wie sie von einem gesunden Antrieb in eine permanente Alarmbereitschaft rutschen. Der Körper sendet anfangs leise Warnsignale, Schlafstörungen, innere Unruhe, Gereiztheit. Der Punkt, an dem Druck kippt, ist der Moment, in dem Leistung

nicht mehr aus Begeisterung, sondern nur noch aus Pflicht entsteht.

WiM: Sie begleiten Unternehmer, die durch Krisen gehen. Warum fällt es gerade erfahrenen oder älteren Führungspersönlichkeiten so schwer, über psychische Belastung oder Erschöpfung offen zu sprechen?

Rüttiger: Viele Menschen sind mit dem Bild groß geworden, dass es ein Zeichen von Stärke ist, keine Schwäche zu zeigen. Aus Angst, die Kontrolle und Autorität zu verlieren, ist es für sie undenkbar, über ihre Erschöpfung zu sprechen. Das ist meist ein tiefsitzendes Werteproblem. Es braucht hier nur ein wenig Mut. Wer Schwäche zeigen kann, gewinnt Stärke, Vertrauen und echte Verbindung.

WiM: Welche Frühwarnzeichen sehen Sie bei Führungskräften, bevor sie in einen Burnout oder eine ernsthafte Krise geraten? Und wie lässt sich gegensteuern, bevor der Körper die Reißleine zieht?

Rüttiger: Man fühlt sich innerlich ausgebrannt, dauerhaft erschöpft und emotional leer, selbst einfache Aufgaben wirken überwältigend. Oft begleitet von einem Gefühl der Sinnlosigkeit, Distanz zu anderen und der Verlust früherer Motivation. Hinzu kommen körperliche Anzeichen wie



»Aus Angst, die Kontrolle und Autorität zu verlieren, ist es für viele Menschen undenkbar, über ihre Erschöpfung zu sprechen.«

Daniel Rüttiger

etwa innere Unruhe, Schlafstörungen, vermehrt Kopf- und Rückenschmerzen, ein schwaches Immunsystem. Spätestens dann ist Gegensteuern wichtig: Pausen bewusst einplanen, Delegieren lernen und vor allem wieder Kontakt zu sich selbst aufnehmen, etwa durch Bewegung, Sport, Natur, Atemübungen oder einfach auch mal durchs Nichtstun. Prävention beginnt immer mit Bewusstheit. Wer sich selbst steuern kann, bemerkt früher, wenn etwas aus der Balance gerät.

WiM: Resilienz ist inzwischen zum Modewort verkommen. Was bedeutet sie in der Praxis? Welche konkreten Routinen oder mentalen Strategien helfen Unternehmerinnen und Unternehmern, im Alltag wirklich widerstandsfähiger zu werden?

Rüttiger: Resilienz bedeutet für mich nicht, immer stark zu sein, sondern nach einer Belastung wieder zeitnah in seine eigene Mitte zurückzufinden. Widerstandskraft entsteht nicht durch Willenskraft, sondern durch innere Klarheit. In der Praxis helfen kleine, konsequente Routinen: ein bewusster Start in den Tag, kurze Atempausen zwischen Terminen, regelmäßige Bewegung und echte Auszeiten ohne ständige Erreichbarkeit durch Handy und Mails. Ebenso wichtig ist ein innerer Perspektivwechsel:

Nicht jedes Problem ist wirklich ein Problem, vieles ist schlicht eine Aufgabe oder auch eine Chance. Wer das erkennt, bleibt handlungsfähig und gelassener.

WiM: Kontrolle zu behalten, gehört zum Unternehmensein, und doch gilt Loslassen als Schlüssel zur mentalen Stärke. Ist die Unfähigkeit, Verantwortung abzugeben, am Ende einer der gefährlichsten psychologischen Stolpersteine?

Rüttiger: Ja, absolut. Kontrolle kann Sicherheit geben, aber sie kann auch zur Falle werden. Viele Unternehmerinnen und Unternehmer glauben, mit Kontrolle alles steuern zu können. Damit laden sie sich eine Last auf, die auf Dauer niemand tragen kann. Wir müssen akzeptieren, dass wir in Wahrheit wenig beeinflussen können. Loslassen bedeutet nicht, Verantwortung abzugeben, sondern Vertrauen aufzubauen. In Menschen, in Prozesse, und letztlich ins Leben selbst. Wer das für sich erkennt, bekommt auch wieder seine mentale Stärke zurück.

WiM: Familie, Firma, Privatleben – viele Unternehmer jonglieren täglich mit drei Welten. Wie lässt sich dieser Spagat schaffen, ohne dass einer der Bereiche dauerhaft auf der Strecke bleibt?

Rüttiger: Es geht nicht um Gleichgewicht im Sinne von ständiger Balance, das macht auf Dauer auch Stress. Sondern darum, Prioritäten zu setzen. Es gibt Phasen, in denen das Unternehmen mehr Raum braucht, und Phasen, in denen Familie oder persönliche Regeneration im Vordergrund stehen müssen. Entscheidend ist, dass nichts dauerhaft vernachlässigt wird. Wenn ich zu Hause bin, bin ich zu Hause. Punkt. Das klingt schwer. Ist aber lediglich Mindest-Arbeit.

WiM: Wenn ein Unternehmer bereits mitten in der Erschöpfung steckt, was hilft dann wirklich? Wie gelingt der Weg zurück, ohne dass gleich das ganze Unternehmen oder das familiäre Gefüge ins Wanken gerät?

Rüttiger: Der erste Schritt ist immer die Akzeptanz. Anzunehmen, dass ich erschöpft bin. Viele kämpfen dagegen an, als wäre es ein Zeichen von Schwäche. Doch eine Heilung beginnt erst, wenn man seinen Ist-Zustand annimmt. Danach geht es um Strukturanpassung, Pausen, Entlastung im Alltag und vor allem aber um positives Denken. Vielleicht auch mit professi-

oneller Begleitung. Wichtig ist, den Druck rauszunehmen. Nicht alles muss sofort wieder laufen. Wer sich selbst Raum zur Regeneration gibt, findet meist zu neuer Klarheit und Kraft zurück und damit auch zu besserer Führung.

WiM: Zum Schluss: Wenn Sie einem gestandenen Unternehmer nur drei Ratschläge für mentale Stärke mitgeben dürften, welche wären das, um gesund, fokussiert und menschlich zu bleiben?

Rüttiger: Erstens: Sprechen Sie offen über Sorgen und Belastungen. Mentale Stärke heißt nicht, immer stark zu wirken, sondern ehrlich und authentisch mit den eigenen Grenzen umzugehen. Wer über Sorgen spricht, verhindert, dass sich Druck aufbaut. Es macht Sie nahbar und

öffnet die Tür für Unterstützung und neue Perspektiven.

Zweitens: Trainieren Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Ihr Körper, Ihre Emotionen und Ihre Intuition sind Ihr bestes Frühwarnsystem. Achten Sie bewusst auf Anspannung, negative Gedanken oder Unruhe. Sie zeigen Ihnen, wo Veränderung nötig ist. Bewusstheit ist der Kompass und die Basis für Ihre mentale Stärke.

Drittens: Geben Sie sich die Erlaubnis, unperfekt zu sein. Niemand funktioniert immer. Auch Sie nicht. Sie sind auch nur ein Mensch. Mentale Fitness entsteht durch kleine, regelmäßige Routinen. Schon fünf Minuten bewusste Achtsamkeit am Tag wirken wie das tägliche Zähneputzen: unscheinbar, aber unverzichtbar.



Bild: privat