

Strampeln ohne Ende – der moderne Arbeitsalltag fühlt sich an wie eine Tour de France ohne Zielankunft

Für die Teilnehmer des härtesten Radrennens der Welt sind die Strapazen nach drei Wochen zu Ende. Viele Büroangestellte drehen hingegen in einer Endlosschleife, in der auf eine Herausforderung gleich die nächste folgt.

Nicole Kopp

20.07.2025, 16.51 Uhr ⌚ 3 min



Selbst die Besten müssen leiden: Fabian Cancellara an der Tour de France 2011.

Imago

Der Arbeitsalltag in vielen Büros gleicht einer Etappe der Tour de France. Nicht der flachen, sonnigen Etappe durch die

Provence, sondern einer gnadenlosen Bergetappe in den Pyrenäen, wo selbst die stärksten Fahrer an ihre Grenzen stossen. Jeder Tag wird zum Rennen gegen die Zeit, gegen den Aufgabenberg, gegen die eigene Erschöpfung. Stundenlang im Sattel, die Leidensgenossen kämpfen nebenan, die Route scheint endlos.

Einzelne Etappen waren früher zwar länger, dennoch ist die Tour de France heute härter denn je: Die Attacken beginnen gleich nach dem Start, das Durchschnittstempo ist höher, und die Etappen weisen mehr Höhenmeter auf. Ähnlich sieht es bei der Arbeit aus – sie hat sich verdichtet. Seit 2020 hat sich die Anzahl der Videokonferenzen und Sitzungen mehr als verdreifacht, wie der Work-Trend-Index von Microsoft zeigt. Die meisten Menschen müssen heute in derselben Zeit mehr leisten. Nicht überraschend klagen weltweit 80 Prozent der Arbeitskräfte, dass ihnen die Zeit oder Energie für ihren Job fehle. Der Zeitforscher Jonas Geissler erklärt: «Viele verwechseln hektische Aktivität mit wirksamer Arbeit – die Zeit wird gefüllt, erfüllt ist sie aber nicht.»

Entlastung durch KI ist eine trügerische Hoffnung

Während die Fahrer der Tour de France nach drei Wochen in Paris ins Ziel einrollen, gefeiert werden und sich erholen können, scheint das Ziel im Büroalltag ständig zu entschwinden. Kaum ist ein Projekt beendet, startet das nächste. Erholung? Fehlanzeige. Stattdessen dominieren Prozessoptimierung, Effizienzsteigerung und Performance-Tracking. Und wie bei der Tour gilt: Wer nicht mithält, fällt zurück – aus dem Peloton der Leistungsstarken.

Wer ständig viel leisten muss, sucht nach Wegen zum Ausreizen der eigenen Leistungsfähigkeit. Im Radsport war Substanzmissbrauch lange an der Tagesordnung, doch seit einigen Jahren ist auch technisches Doping möglich: Mini-Motoren treiben die Rennräder an. Während dieses Motor-Doping im Radsport verboten ist, beschleunigt technisches Doping durch künstliche Intelligenz die Arbeit. Das weckt Hoffnung bei vielen erschöpften Dauerstraplern: 70 Prozent der Befragten in der Work-Trend-Index-Studie wollen so viel Arbeit wie möglich an eine KI abgeben, um ihre Belastung zu reduzieren.

Kann das gelingen? In seinem Buch «Die Optimierungslüge» hinterfragt der Autor Markus Albers die Schlussfolgerung, dass ein vermehrter Einsatz von KI automatisch zu mehr verfügbarer Zeit führe: «Wenn die Produktivitätsreserven, die KI für uns hebt, sofort wieder vom Prozeßionismus aufgefressen werden, stirbt auch das utopische Versprechen, Maschinen entlasteten uns von Routineaufgaben, damit wir künftig wieder kreativ und strategisch denken können.» Die gewonnene Zeit darf nicht in noch mehr Prozesse oder Meetings fließen, sondern in das, was uns Menschen ausmacht: Kreativität, Innovation und zwischenmenschlicher Austausch. Schöpfung statt Erschöpfung.

Nach den Strapazen der Tagesetappe steht den Tour-de-France-Fahrern die Erschöpfung bei der Zielankunft ins Gesicht geschrieben. Kaum angekommen, werden sie umsorgt, gepflegt und später massiert. Ein geflügeltes Wort sagt: «Der Fahrer, der sich am besten erholt, gewinnt die Tour de France.» Im Arbeitskontext ist das Leiden viel weniger offensichtlich. Wer ausgepumpt ist, erntet höchstens mitleidige Blicke.

Wer erschöpft ist, führt autoritär

Dabei fühlen sich laut einer Studie eines deutschen Marktforschungsinstituts 61 Prozent der Führungskräfte erschöpft. Mit fatalen Folgen: «Erschöpfte Führungskräfte weisen ein sehr deutliches düsteres Führungsmuster auf», schreibt die HSG-Professorin Heike Bruch. Ein Teil von ihnen reagiere mit Nichtführung, ein anderer Teil zeige verstärkt autoritäre Tendenzen. Beides wirkt sich negativ auf die Motivation der Mitarbeitenden aus. Ganz zu schweigen vom fehlenden Vorbildverhalten: Nur 30 Prozent der Führungskräfte leben gesunde Verhaltensweisen vor. Hier könnten wir von den Radprofis lernen: Nach grosser Anstrengung braucht es grosse Erholung. Alles andere ist destruktiv.

Wie schön wäre es, wenn wir Arbeit nicht mehr als endlose Reihe von Bergetappen sähen, sondern als lange Velotour mit klarem Ziel. Mit schönen Aussichtspunkten, wo man sich gemeinsam Zeit nimmt, und einer Route, die wir je nach Tagesform anpassen können. Und wo es normal ist, dass Kopf und Beine sich nach einem harten Anstieg ausruhen. Ganz wie der zwölffache Tour-de-France-Teilnehmer Udo Bölts sagte: «Einen neuen Helm kann ich mir kaufen. Einen neuen Kopf nicht.»

Nicole Kopp ist Arbeits- und Organisationspsychologin und Mitgründerin der Beratungsfirma GoBeyond.

Passend zum Artikel



KOLUMNE

Wer sich in den Ferien erholen will, braucht Disziplin. Eine Anleitung

Endlich Ferien! Doch viele von uns lesen und beantworten auch am Strand und am Hotelpool E-Mails. Pflichtbewusstsein reicht nicht als Erklärung dafür. Die Gründe liegen tiefer.

Nicole Kopp 25.06.2024 ⌚ 3 min



«Ich habe Chef»: Psychische Krankheiten werden häufig am Arbeitsplatz ausgelöst

Absenzen wegen kranker Mitarbeiter sind auf einem Allzeithoch. Die Kosten für die Firmen steigen – oft verursacht durch Krach im Job.

Moritz Kaufmann 28.10.2023 ⌚ 4 min



Jedes zweite Burnout führt zum Jobverlust

Psychische Probleme führen immer häufiger zur Kündigung. Das richtet oft mehr Schaden an, als dass es hilft.

Albert Steck 26.03.2022 ⌚ 5 min



Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.