

dass die eigene Leistung bewertet oder kritisiert wird, lässt viele Menschen den Start vermeiden. „Wenn ich gar nicht richtig anfangen kann, kann ich auch nicht scheitern“, lautet der unbewusste Gedanke. Doch genau dieser Aufschub führt häufig zum Gegenteil und zu schlechten oder im schlimmsten Fall gar keinem Ergebnis.

Unter Druck läuft's besser? Studien sagen das Gegenteil

Fälschlicherweise glauben viele Menschen, dass sie unter Druck produktiver oder kreativer sind (wer mich kennt, weiß, dass auch ich diesen Satz schon öfter gesagt habe und mir hier auf jeden Fall auch an die eigene Nase fassen muss). Diese Überzeugung ist jedoch wissenschaftlich widerlegt.

Studien zeigen, dass die Qualität der Arbeit und die Konzentrationsfähigkeit leiden, wenn wir unter Zeitdruck arbeiten. Dennoch hält sich der Mythos hartnäckig, weil wir in solchen Momenten eine vorübergehende Euphorie erleben: Die Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin gibt uns kurzfris-

tig Energie, sodass wir das Gefühl haben, effizient zu arbeiten. Doch in Wirklichkeit ist diese Energie nur ein kurzfristiger Überlebensmodus, der langfristig sogar unsere Gesundheit beeinträchtigt.

Ein offensichtlicher, aber oft unterschätzter Grund ist schlechte Selbstorganisation. Viele Menschen wissen einfach nicht, wie sie eine Aufgabe in überschaubare Schritte zerlegen oder Prioritäten setzen sollen. Ohne einen klaren Plan bleibt die Arbeit bis zur letzten Minute liegen, und die fehlende Struktur sorgt für zusätzlichen Stress – vor allem wenn wir dann von der Komplexität der Aufgabe überrascht werden.

Auch kulturelle und soziale Faktoren spielen eine Rolle. In unserer westlichen Welt zählen Leistung und Erfolg. Das führt dazu, dass viele Menschen dazu neigen, sich selbst stark unter Druck zu setzen. Gleichzeitig hat das ständige Abrufen von E-Mails, Nachrichten und sozialen Medien oder die Erwartung, immer erreichbar zu sein, dazu geführt, dass unsere Aufmerksamkeit ständig unterbrochen wird.

Es bleibt immer weniger ungestörte Zeit, in der wir uns wirklich fokussiert einer Aufgabe widmen können.

So überwinden Sie das Studenten-Syndrom

Was kann also getan werden, um das Studenten-Syndrom zu überwinden?

Ein erster Tipp ist, große Aufgaben in kleinere, konkrete Schritte zu zerlegen und diese mit realistischen Zwischenfristen zu planen. Das macht die Arbeit überschaubarer und sorgt für regelmäßige Erfolgserlebnisse, die uns motivieren. Gleichzeitig ist es wichtig, sich selbst feste Zeitblöcke ohne Ablenkungen einzuplanen, in denen man fokussiert arbeiten kann – das

bedeutet auch, E-Mails und Benachrichtigungen vom Handy vorübergehend auszuschalten.

Für Perfektionisten kann es hilfreich sein, mit einem Entwurf oder einer ersten Version zu starten, anstatt von Anfang an das perfekte Ergebnis zu erwarten. So nimmt man sich den Druck, gleich alles richtig machen zu müssen. Wer merkt, dass die Angst vor dem Scheitern bremst, sollte sich bewusst machen, dass Fehler Teil des Prozesses sind. Besonders hilfreich ist es außerdem, Belohnungen wie einen Kinofilm oder ein Treffen mit Freunden schon für Fortschritte einzuplanen, anstatt diese erst nach Abschluss der Arbeit zu genießen.

© Alle Rechte vorbehalten

THOMAS AICHNER

Thomas Aichner ist wissenschaftlicher Leiter der Südtirol Business School. Er lehrt unter anderem Marketing, Konsumentenverhalten und Künstliche Intelligenz an Hochschulen in Italien, Österreich und Saudi-Arabien.
www.business-school.bz



Welche Bedeutung steckt hinter Michelin-Sternen für eine Region?

3 Fragen an VITALPIN-GF Manuel Lutz

Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen und macht glücklich. Auszeichnungen verschiedenster Art würdigen und heben die besonderen Künste und Qualität der Gastronomen hervor. Während man sich in Südtirol auf den jährlichen Sterneregen des Michelin-Guides wie gewohnt freut, wurde am 21. Jänner erstmals seit 2009 wieder ein Kulinarik-Führer für ganz Österreich präsentiert. Das mediale Interesse war enorm. Für die Tourismusregionen im Alpenraum ist dies von großer Bedeutung.

1 Welche Strahlkraft hat die Auszeichnung?

Die kleine slowenische Stadt Nest Kobarid wurde über Nacht weltbekannt. Als Ana Roš mit ihrer regionalen Küche im „Hiša Franko“ 2023 erstmals mit drei Sternen im Guide Michelin ausgezeichnet wurde, schrieb die weltweite Presse darüber. Von der Titelseite der Bild-Zeitung bis hin zu CNN, die großen Tageszeitungen El País, New York Times, NZZ und The Independent berichteten davon. Eine derartige Aufmerksamkeit bekommt man sonst nur sehr schwer.

2 Gibt es auch Zahlen, die Aufwertungen für Regionen belegen?

Mit 76% hat der Guide den höchsten Bekanntheitsgrad aller Bewertungsportale und zählt viele Millionen an Nutzer:innen. Paradebeispiel für den Aufschwung ist die dänische Stadt Aarhus. 2015 wurden dort erstmals drei Restaurants mit je einem Stern bewertet, im darauffolgenden Jahr stiegen die Nächtigungen um 16%. Immerhin 80% der Reisenden würden laut Guide Michelin ihren Aufenthalt um eine Nacht verlängern, wenn es eine größere Anzahl an Sterne-Restaurants geben würde, 50% sogar um zwei Nächte. Ein weiterer Vorteil: Kulinarik-Gäste kommen gerne in der Nebensaison. Für eine bessere Verteilung des Tourismus ein wichtiger Faktor. Es profitieren neben den Regionen auch Produzenten und die Landwirtschaft. Übrigens: Laut Schätzungen sind Österreich in dem Zeitraum ohne Michelin-Sterne rund 50 Millionen Euro pro Jahr an Einnahmen entgangen.

3 Welche Vorteile bringen Sterne-Restaurants für Einheimische?

Die Spitzengastronomie ist oft ein entscheidender Faktor, warum Fachkräfte in ihrer Heimat bleiben. In Österreich hat sich gezeigt, dass viele Köche und Servicemitarbeiter abgewandert sind, als es keine Möglichkeiten mehr gab, in einem Sterne-Restaurant zu arbeiten. Dies führte zu Personalmangel, der auch die Qualität in der Gastronomie beeinträchtigte. Zudem sind für heimische Kulinarik-Fans Sterne-Restaurants ein besonderer Anreiz, sich einmal im Jahr ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis zu gönnen. Dies ist dem Tourismus zu verdanken, denn sonst könnten viele Lokale freilich nicht überleben. Und abgesehen davon: Auch beliebte Gasthäuser mit typisch regionaler Küche würden in vielen Regionen und Dörfern nicht mehr existieren, wenn der Tourismus ausbleibt. Oft merkt man dies aber zu spät. Ohne Wirtshaus geht in den Gemeinden viel verloren.



Über den Autor

Manuel Lutz ist seit 2024 Geschäftsführer von Vitalpin. Hinter den Kulissen fungiert er als Sprachrohr, tüftelt an neuen Konzepten sowie Ideen für Vitalpin und versucht so zufriedenstellende Lösungen für Menschen und Unternehmen im Alpenraum zu finden.

VITALPIN



Sprachrohr



Content- und Kommunikationsmanufaktur



Netzwerkveranstaltungen

Wir vereinen Menschen und Unternehmen in den Alpen, die von und mit dem Tourismus leben

www.vitalpin.org
#wirlebenalpen

info@vitalpin.org