iStock.com/studiostockart

Performance unter Druck

Wenn Unternehmertum zur Daueranspannung wird

Foto: Doris Mitterer

Elke Novak

Wiener Neustädterstraße 6
2551 Enzesfeld-Lindabrunn
info@elkenovak.at
0699/12 00 63 47
www.elkenovak.at
www.kultshirt.at

Viele selbstständige Unternehmerinnen und Unternehmer stehen derzeit unter massivem Druck. Nicht wenige kämpfen um Aufträge, um Sichtbarkeit, um wirtschaftliche Stabilität. Manche spüren sehr konkret, dass sich ihre Branche verändert – schneller, als es die eigene Struktur verkraftet.

Scannen: Wissen zum Mitnehmen!

In kleinen Betrieben bedeutet das oft: Es gibt keine zweite Führungsebene, keinen Strategieworkshop, keine Abteilung für Innovation. Entscheidungen werden allein getroffen. Verantwortung wird allein getragen. Und Unsicherheit bleibt ebenfalls beim Unternehmer oder bei der Unternehmerin selbst.

Reicht es?

Während nach außen Professionalität erwartet wird, läuft innerlich häufig ein anderer Prozess ab. Fragen nach der eigenen Richtung mischen sich mit sehr realen Sorgen: Reicht es? Bleibt der Markt? Muss ich mein Angebot verändern? Halte ich das

Tempo noch aus? Gleichzeitig verändert sich das Umfeld rasant. Automatisierung, digitale Tools und KI eröffnen neue Möglichkeiten und erzeugen neue Vergleichsmaßstäbe. Wer nicht mithält, fürchtet zurückzufallen. Wer investiert, trägt Risiko. Für viele kleine Selbstständige ist das keine abstrakte Diskussion, sondern eine existenzielle.

> Wo Klarheit entsteht, gibt es wieder Handlungsspielraum.

In dieser Dynamik entsteht leicht ein Dauerfunktionsmodus. Man arbeitet mehr. Man reagiert schneller. Man versucht, alles im Griff zu behalten. Doch unter permanenter Anspannung entsteht selten echte Klarheit. Entscheidungen werden hinausgezögert oder aus Angst getroffen. Leichtigkeit und Freude, die viele ursprünglich ins Unternehmertum geführt haben, treten in den Hintergrund.

Wo ist das innere Fundament geblieben?

Ich kenne diese Phasen aus eigener Erfahrung. Seit über 15 Jahren führe ich mit Kultshirt ein Unternehmen für Textildruck und Stick. Ich habe Zeiten erlebt, in denen Umsatz schwankte, Entscheidungen schwerfielen und die Verantwortung spürbar auf meinen Schultern lag. Gerade in kleinen Unternehmen trägt man nicht nur wirtschaftliche, sondern auch persönliche Risiken. In solchen Situationen zeigt sich oft: Nicht jede Herausforderung ist strategischer Natur. Viele Fragen drehen sich um innere Stabilität und Entscheidungsfähigkeit unter Druck. Wenn Gedanken ungeordnet bleiben und Sorgen dominieren, wird jede Entscheidung schwerer. Man arbeitet weiter, aber ohne inneres Fundament.

Ordnung im Denken

Neben meiner unternehmerischen Tätigkeit arbeite ich heute als Mindset- und Motivationstrainerin für Unternehmerinnen und Unternehmer. Dabei geht es nicht um Motivation im klassischen Sinn, sondern um Ordnung im Denken, um realistische Einordnung von Situationen und um handlungsfähige Entscheidungen, auch in unsicheren Phasen. Diese Themen vermittle ich in Vorträgen, Workshops und Retreatformaten, in denen unternehmerische Verantwortung und persönliche Stabilität gemeinsam betrachtet werden.

> Nicht jede Herausforderung ist strategischer Natur.

Handlungsspielraum entsteht

Für mich ist Unternehmertum kein statischer Zustand. Es fordert Anpassung, Mut und Ausdauer. Doch es darf nicht dauerhaft von Angst und Unsicherheit getragen sein. Wo Klarheit entsteht, entsteht wieder Handlungsspielraum. Und mit dem Handlungsspielraum kehren oft auch jene Qualitäten zurück, die viele in die Selbstständigkeit geführt haben: Eigenständigkeit, Gestaltungskraft und Freude an dem, was man aufbaut.

Kurz stoppen, klar denken. Drei Fragen, die helfen!

1. Was passiert gerade und ist es eine reale Bedrohung?
Ist es Angst? Sorge? Ärger? Überforderung? Oder verdränge ich etwas? Zustände verlieren an Druck, wenn sie klar benannt werden.

2. Bliebe dieser Zustand, wenn sich die Umstände verbessern?
Meist lautet die ehrliche Antwort: Nein. Das relativiert die Dramatik und schafft Abstand.

3. Reagiere ich gerade oder agiere ich bewusst?
Mehr arbeiten, schneller reagieren, sich innerlich verkrampfen – das sind typische Reaktionsmuster. Eine Alternative kann sein, einen Schritt zurückzutreten, die Situation nüchtern zu betrachten und dann erst zu entscheiden.

> *Durchblick entsteht, wenn Sie aufhören zu rennen und wieder beginnen zu beobachten!*

Autorin

Elke Novak führt seit über 15 Jahren ihr Unternehmen Kultshirt Textildruck & Stick und arbeitet seit zwei Jahren als Mindset- und Motivationstrainerin für Selbstständige. Ihr Fokus liegt auf Entscheidungsfähigkeit im unternehmerischen Alltag.

iStock.com/peterschreiber.media