

Schlaflose Gründer*innen

Studie untersucht Stressauswirkungen

Tesla-Chef Elon Musk ist nur einer von vielen: Stressgeplagte Unternehmensgründer*innen haben häufig Schlafprobleme. Das haben jetzt Wissenschaftler u.a. der Universität Duisburg-Essen (UDE) herausgefunden. Sie befragten 122 Betroffene und fanden heraus, dass der Unternehmerstress ihre Erholung beeinträchtigt - und zwar bei allen Gründern, unabhängig von ihrer Erfahrung. Veröffentlicht wurde ihre Studie nun im Fachjournal [„Journal of Business Venturing“](#).

Prof. Dr. Tobias Kollmann (UDE): „Die alten Hasen unter den Unternehmern reagieren direkt auf die unternehmensbedingten Stressfaktoren. Bei den Berufsanfänger*innen unter ihnen wirken diese Effekte eher indirekt.“ Grundfrage des Autorenteam war, wie sich der unternehmerische Druck auf das Wohlbefinden und die Erholung auswirkt und inwiefern dieser Zusammenhang durch die Gründererfahrung beeinflusst wird.

Der Tesla-Chef sagte der „New York Times“, so der [Businessinsider](#), er arbeite derzeit 120 Stunden pro Woche, und das beeinträchtige sein Wohlbefinden: „In letzter Zeit geht es mir nicht so gut“, sagt Musk. „Ich hatte schon Besuch von Freunden, die sich ernsthafte Sorgen machen.“ In diesem Sommer habe er sogar seinen eigenen Geburtstag verpasst und selbst für die Hochzeit seines Bruders die Fabrik nur für einige Stunden verlassen.

Dies zeigt, wer ein Unternehmen an den Markt bringt, investiert oft viel Herzblut, ist mit Leidenschaft und Enthusiasmus bei der Sache. Die Arbeit ist häufig sehr anspruchsvoll und stressreich, weil die Ressourcen knapp sind oder die Finanzierung Probleme macht. Das wirkt sich natürlich darauf aus, wie sich die Gründer in ihrer freien Zeit erholen: Oft nehmen sie ihre beruflichen Probleme mit nach Hause und können nachts nicht so gut schlafen.

Die Studie weist nach, dass sowohl Anfänger als auch erfahrene Unternehmer unter berufsbedingten Schlafproblemen zu leiden haben. Die zugrunde liegenden Mechanismen unterscheiden sich jedoch.

Weitere Informationen:

<https://www.businessinsider.de/elon-musk-schlafentzug-2018-8>

<https://www.netcampus.de/de/news/2018-08-15-erneute-a-publikation-im-journal-of-business-venturing>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883902617306936?via%3Dihub>