

Interview mit Martin Schilling über Stress von Start-ups: Burnout bei Gründern ist verbreiteter, als viele annehmen

Auszug auf dem Buch [Achtsamkeit und emotionale Intelligenz in Organisationen](#) (2023) von Svea von Hehn & Johanna Rauls

Zur Person

In den letzten 15 Jahren habe ich fünf Unternehmen mit aufgebaut oder hochskaliert, darunter Orphoz, eine Tochtergesellschaft von McKinsey & Company, ein öffentliches Unternehmen in Saudi-Arabien, die Stiftung MARA in Argentinien und das FinTech N26. Als Business Angel Investor – also als Unternehmer, der Start-ups mit Kapital unterstützt – glaube ich fest daran, dass wir in den nächsten zehn Jahren in Europa 750 weitere Einhorn-Unternehmen aufbauen müssen. Diese Unternehmen werden in Zukunft Millionen von Arbeitsplätzen schaffen, Europa im Bereich der Technologie unabhängiger machen und vielen die Möglichkeit geben, ihr Potenzial voll zu entfalten.

Um Gründerteams auf ihrem Weg zum Aufbau branchenführender Technologieunternehmen zu unterstützen, habe ich das Buch »*The Builder's Guide to the Tech Galaxy – 99 Practices to Scale Startups into Unicorn Companies*« (Haufe, Wiley) veröffentlicht.¹⁹ Denn meine Leidenschaft ist es, Unternehmen zu fördern, die den Planeten zu einem besseren Ort für die Menschheit machen, indem sie Wachstum und Sinnhaftigkeit miteinander verbinden.



Wann hast Du selbst gemerkt, dass Du etwas gegen Stress tun musst?

Es war ein sonniger Donnerstagnachmittag im Jahr 2014 in Dubai, als es mir passierte. Nach einer stressigen Woche bei McKinsey wollte ich meinen Posteingang aufräumen, konnte aber einfach nicht mehr tippen. Mit Schmerzen am ganzen Körper fuhr ich direkt ins Krankenhaus, nur um dort zu erfahren, dass ich zu 100 % gesund bin. Ich habe mich zwar relativ schnell erholt, aber ich habe chronischen Stress bei zu vielen Unternehmern in meiner Umgebung gesehen.

Was würdest Du anderen raten, was sind Deine besten Tipps?

Hier sind die fünf Dinge, die für mich als Gründer und Investor einen Unterschied gemacht haben, wenn es um psychische Gesundheit geht:

- »Sprinten, ausruhen, wiederholen«. Wöchentlich Zeitfenster für Regeneration im Kalender einzuplanen und diese konsequent zu schützen ist essenziell (z. B. regelmäßiger Sport mit Freunden, Wochenendausflüge, Meditation). Dazu gehören oft auch 6-8 Stunden Schlaf pro Tag, 2-3 x Sport pro Woche, kein Fast Food und Alkohol nur am Wochenende.
- Lebe unter Deinen Möglichkeiten. Bist Du in der Lage, mindestens 4-5 Monate ohne Einkommen zu leben? Wenn nicht, spare mehr. Eine Möglichkeit, dies als Gründer zu erreichen, ist, die Fixkosten so niedrig wie möglich zu halten, z. B. keine schicke Wohnung, kein schickes Auto, kein (zu) schicker Lebensstil.
- Verbinde Dich mit Deiner unternehmerischen Zielsetzung. Du arbeitest an Themen, die Dich nicht begeistern? Dann solltest Du Dich vielleicht auf die Suche nach einem übergeordneten Ziel (Purpose) machen. Ich stelle mir regelmäßig die folgende Frage: »Auf einer Skala von 1-10 – wobei 10 der beste Job der Welt ist und 1 bedeutet, dass ich morgen kündigen möchte – wo stehe ich?« Wenn ich zu lange mit 5 oder weniger antworte, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass es Zeit für eine Veränderung ist.
- Unterbreche Deine Ängste-Ketten mit einem attraktiven Plan B. Wenn alles schief laufen sollte, was wäre ein attraktiver Plan B (z.B. ein sechsmonatiges Sabbatical)
- Laufe Dein eigenes Rennen. Du wirst immer jemanden finden, der erfolgreicher ist. Oft ist es besser, nicht gegen eine Peergroup anzutreten, sondern gegen sich selbst. Anstatt andere besiegen zu müssen, könntest Du einfach eine bessere Version von Dir selbst werden.

Inwieweit hilft hier emotionale Intelligenz?

Emotionale Intelligenz ist ein wesentlicher Teil, nicht in einen Burnout zu rutschen. Und zwar nicht nur in der Interaktion mit anderen - sondern auch mit sich selbst. Die eigenen Grenzen kennen und zu respektieren gehört da beispielsweise dazu. Ich habe im Startup-Bereich Gründer gesehen, die nach einem Burnout ein halbes Jahr nicht mehr arbeiten konnten. Das sollten wir auf jeden Fall versuchen gemeinsam zu vermeiden.