





**Working Papers**  
**kultur- und techniksoziologische Studien**

Volume 15 (4)  
no 04/2022

Herausgeber:  
Diego Compagna, Stefan Derpmann und Manuela Marquardt  
Layout:  
Vera Keyzers

Kontakt:  
diego.compagna@gmail.com  
stefan.derpmann@gmail.com  
manuela.marquardt@gmx.de

Ein Verzeichnis aller Beiträge befindet sich hier:  
[www.uni-due.de/wpkts](http://www.uni-due.de/wpkts)

ISSN 1866-3877  
(Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien)

**Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien - Copyright**

This online working paper may be cited or briefly quoted in line with the usual academic conventions. You may also download them for your own personal use. This paper must not be published elsewhere (e.g. to mailing lists, bulletin boards etc.) without the author 's explicit permission.

Please note that if you copy this paper you must:

- include this copyright note
- not use the paper for commercial purposes or gain in any way

You should observe the conventions of academic citation in a version of the following form:

Author (Year): Title. In: Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien (no xx/Year). Eds.: Diego Compagna / Stefan Derpmann / Manuela Marquardt, University Duisburg-Essen, Germany. [www.uni-due.de/wpkts](http://www.uni-due.de/wpkts) (dd.mm.yyyy)

**Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien - Copyright**

Das vorliegende Working Paper kann entsprechend der üblichen akademischen Regeln zitiert werden. Es kann für den persönlichen Gebrauch auch lokal gespeichert werden. Es darf nicht anderweitig publiziert oder verteilt werden (z.B. in Mailinglisten) ohne die ausdrückliche Erlaubnis des/der Autors/in.

Sollte dieses Paper ausgedruckt oder kopiert werden:

- Müssen diese Copyright Informationen enthalten sein
- Darf es nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden

Es sollten die allgemein üblichen Zitationsregeln befolgt werden, bspw. in dieser oder einer ähnlichen Form:

Autor/in (Jahr): Titel. In: Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien (no xx/Jahr). Hrsg.: Diego Compagna / Stefan Derpmann / Manuela Marquardt, Universität Duisburg-Essen, Deutschland. [www.uni-due.de/wpkts](http://www.uni-due.de/wpkts) (tt.mm.jjjj)



## **Vorwort**

Eine soziologische Betrachtung von Technik zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass das Bedingungsverhältnis zwischen den technischen Artefakten und den sozialen Kontexten, in die jene eingebettet sind, als ein interdependentes – zu beiden Seiten hin gleichermaßen konstitutives – angesehen wird. Diesem Wesenszug soziologischer Perspektiven auf Technik trägt der Titel dieser Reihe Rechnung, insofern von einer soziokulturellen Einfärbung von Technik sowie – vice versa – eines Abfärbens von technikhärenten Merkmalen auf das Soziale auszugehen ist. Darüber hinaus schieben sich zwischen den vielfältigen Kontexten der Forschung, Entwicklung, Herstellung, Gewährleistung und Nutzung zusätzliche Unschärfen ein, die den unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen und Orientierungen dieser Kontexte geschuldet sind: In einer hochgradig ausdifferenzierten Gesellschaft ist das Verhältnis von Sozialem und Technik durch je spezifischen Ent- und Rückbettungsdynamiken gekennzeichnet.

Die Reihe Working Papers kultur- und techniksoziologische Studien (WPktS) bietet eine Plattform für den niederschweligen Austausch mit Kolleg\_innen und steht Wissenschaftler\_innen und Student\_innen aller Universitäten, Fachrichtungen und Institute für die Veröffentlichung ihrer Forschungs- und Qualifikationsarbeiten offen. Der thematische Rahmen ist hierfür mit Absicht breit gewählt und kann mit verschiedensten Darstellungsformen – vom Essay über die Forschungsskizze bis zum Aufsatz – bearbeitet werden.

Die Reihe WPktS erscheint seit 2008; jede Ausgabe kann Online ([www.uni-due.de/wpkts](http://www.uni-due.de/wpkts)) als PDF-Dokument abgerufen werden.

Die Herausgeber

Berlin und Essen, im April 2015



## **Subjektivierung von Nachhaltigkeit – Kommt es durch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zu einer Modernisierung im Sinne einer Erneuerung von Formen neoliberaler Subjektivierung oder findet hier tatsächlich eine Transformation im Sinne einer Überwindung statt?**

***Kim Weber***

Management Sozialer Innovationen (B.A.) / kimjanaweber@gmail.com

### **Keywords**

Subjektivierung von Nachhaltigkeit, subjektive Nachhaltigkeit, Yoga, Achtsamkeit, Umgang mit Stress, neoliberale Subjektivierung, Selbstoptimierung, Changemanagement, innovative Angebote für New Work Formen

### **Abstract**

Stress, Burnout, Depression - alles psychische Krankheiten, welche in den letzten Jahrzehnten immer präsenter geworden sind. Zu den Auslösern gehören unter anderem Charakterzüge, welche durch neoliberale Subjektivierung entstehen, wie etwa Selbstoptimierung oder Selbstzwang. Als Hilfsmittel gegen Stress und somit auch gegen die anderen psychischen Krankheiten haben Yoga und Achtsamkeit in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit erfahren. Wie viel diese wirklich helfen oder ob diese Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit nur neue Formen der neoliberalen Subjektivierung sind, wurde in einer qualitativen Forschung untersucht. Schwerpunkte sind der Wettbewerb mit sich selbst, Selbstoptimierung aber auch Reflexion und Entspannung ebenso wie der Druck der Gesellschaft zur Ausübung von Yoga und Achtsamkeit. Die qualitative Forschung hat ergeben, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit vor allem bei jungen Menschen zu neuen Formen neoliberaler Subjektivierung werden. Yoga und Achtsamkeit helfen im ersten Schritt die Muster neoliberaler Subjektivierung zu erkennen.

### **1 Einleitung**

Nachhaltigkeit ist vermutlich das neue Modewort der letzten Jahre, jedenfalls wird es oft so wahrgenommen und dementsprechend inflationär verwendet. Der Ansatz von Sarah Miriam Pritz, dass Nachhaltigkeit subjektiviert wird und Menschen auch mit ihren persönlichen Ressourcen nachhaltig umgehen müssen, welchen sie in dem Kapitel „Subjektivierung von Nachhaltigkeit“ im Sammelband „Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit“ (2018) beschreibt, ist jedoch neu. Dieser Blickwinkel auf Nachhaltigkeit scheint besonders interessant, da er wahrscheinlich den wenigsten im allgemeinen Gebrauch in diesem Zusammenhang so bewusst ist.

Der nachhaltige Umgang mit persönlichen Ressourcen scheint jedoch angesichts der steigenden Anzahl psychischer Erkrankungen umso wichtiger. Diesen sollen Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit ermöglichen. Hierzu zählen zum Beispiel Achtsamkeit und Yoga. Auch diese beiden Praktiken haben in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit erfahren und sind zu absoluten Modeerscheinung geworden, nicht nur in der Gesellschaft allgemein, sondern auch im Arbeitskontext. So bieten immer mehr Unternehmen Achtsamkeitstrainings und Yogakurse an. Es stellt sich allerdings die Frage, wie viel diese Praktiken tatsächlich bringen, um den persönlichen Ressourcenhaushalt nachhaltig zu gestalten. Oder ob sie nicht vielleicht eher die psychischen Belastungen verstärken, da ein gesellschaftlicher Druck zur Ausübung der Praktiken herrscht. Einen ähnlichen Gedanken äußert auch Sarah Miriam Pritz in ihrem o.g. Kapitel, und so hat sich aus diesen Gedankengängen folgende Forschungsfrage ergeben: Kommt es durch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zu einer Modernisierung im Sinne einer Erneuerung von Formen neoliberaler Subjektivierung oder findet hier tatsächlich eine Transformation im Sinne einer Überwindung derselben statt?

Zu Subjektivierung von Nachhaltigkeit wurde bis jetzt sehr wenig geforscht. Der Text von Sarah Miriam Pritz ist der Einzige, der das beschriebene Phänomen so benennt. Die einzelnen Komponenten wie neoliberale Subjektivierung und die einzelnen Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit sind in wissenschaftlicher Literatur um einiges mehr vertreten. Jedoch wurde der Zusammenhang der Themen beziehungsweise der Effekt der Praktiken noch nicht eingehend und in Bezug auf neoliberale Subjektivierung untersucht. Dieses Paper, welches auf gleichnamiger Bachelorarbeit beruht, steht am Beginn der Schließung dieser Lücke in der soziologischen Forschung. Zudem soll dieses Paper helfen, ein besseres und innovatives Verständnis für den Umgang mit Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zu bekommen. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen, welche so mögliche innovative Angebote für New Work-Ansätze anpassen oder nachhaltiger etablieren können.

## 2 Literaturüberblick

### 2.1 Subjektivierung von Nachhaltigkeit

Sarah Miriam Pritz (2018) eröffnet mit ihrem Kapitel „Subjektivierung von Nachhaltigkeit“ einen neuen Blickwinkel auf das Modewort „Nachhaltigkeit“. Um ihr Konzept im Detail verstehen zu können, sollen zuerst die Begriffe „Subjektivierung“ und „Nachhaltigkeit“ kurz erläutert und anschließend ihr Zusammenhang, anhand von Pritz Theorie, erklärt werden.

#### Subjektivierung

Subjektivierung ist der „permanente Prozess, in dem Gesellschaften und Kulturen die Individuen in Subjekte umformen“ (Reckwitz 2017, S. 125). Durch Subjektivierung werden Individuen zu *doing subjects*, das heißt, indem das Individuum in einer bestimmten Gesellschaft beziehungsweise Kultur lebt, passt es sich dieser an und wird so zu einem „gesellschaftlich zurechenbaren, auf ihre Weise kompetenten, mit bestimmten Wünschen und Wissensformen ausgestatteten Wesen, [ge]mach[t]“ (ebd. S. 125). Dadurch, dass Gesellschaftsordnung tiefgreifend mit den Subjekten verbunden ist, vollzieht sich gesellschaftlicher Wandel nicht nur in einer Gesellschaft, sondern auch in den Subjekten selbst. So wird das Subjekt durch Gesellschaft gebildet und bildet sich zugleich selbst.

#### Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit hat seinen Ursprung in der Forstwirtschaft des 18. Jahrhunderts: Es sollen nur so viele Bäume abgeholzt werden, wie auch wieder nachwachsen können. Die wohl bekannteste Definition allerdings stammt aus dem Brundtland-Bericht (Our Common Future) der Vereinten Nationen aus dem Jahr 1987: „Dauerhafte Entwicklung ist Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, daß künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“ (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung 1987, S. 46). Spätestens seit der „Rio-Konferenz“ der Vereinten Nationen im Jahr 1992, bei der, basierend auf dem Brundtland-Bericht, Nachhaltigkeit zum Leitbild der Menschheit für das 21. Jahrhundert auserkoren wurde, gilt Nachhaltigkeit als gesamtgesellschaftliches Entwicklungsziel (vgl. Kropp 2019, S. 8).

### **Subjektivierung von Nachhaltigkeit**

Nachhaltigkeit wird nun auf zwei verschiedene Arten subjektiviert, beziehungsweise ist unter Subjektivierung von Nachhaltigkeit zum einen subjektivierte Nachhaltigkeit und zum anderen subjektive Nachhaltigkeit zu verstehen.

Ersteres bezieht sich auf die Verantwortung und Aufgabe eines jeden Einzelnen nachhaltig zu leben. Dieser Aspekt ist hier allerdings eher zu vernachlässigen, denn im Vordergrund des Papers soll eher die subjektive Nachhaltigkeit stehen.

Die subjektive Nachhaltigkeit bezieht sich dagegen auf die „Vernutzung und Erschöpfung [...] subjektiver Ressourcen“ (Pritz 2018, S. 78). Arbeitskraft wurde im Kapitalismus schon immer verbraucht beziehungsweise schädigend benutzt, nur hat ein Wandel von physischen zu psychischen Gesundheitsproblemen stattgefunden. Dies äußert sich vor allem in der stetig wachsenden Präsenz in der Gesellschaft von Stress, Burnout oder Depression. So hat die World Health Organization (WHO) Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt“ (Das Erste 2013) und die Arbeitsunfähigkeit aufgrund von psychischen Erkrankungen lag im Jahr 2018 um ca. 40% höher als im Jahr 2008 (AOK-Versicherte 2020). Somit wird Nachhaltigkeit zu einem Handlungsproblem, das heißt, das Subjekt muss nicht nur mit den natürlichen Ressourcen der Umwelt nachhaltig umgehen, sondern auch mit den eigenen. Es gerät unter Druck, den eigenen Energiehaushalt stets aufrecht erhalten zu müssen, und zwar auf lange Sicht. Es geht also nicht mehr nur darum leistungs- und konkurrenzfähig zu SEIN, sondern es auch ‚nachhaltig‘ zu BLEIBEN. Zu beachten ist hierbei vor allem, dass die „Vernutzung von Subjektivität [...] unter [den eben genannten] Bedingungen zum Problem [wird], die selbst schon Ergebnis eines komplexen Subjektivierungsprozesses gesellschaftlicher Verhältnisse“ (Pritz 2018, S. 84) sind. Es sind Konditionen und Auswirkungen des Kapitalismus, der dazu führt, dass sich das Subjekt selbst als Unternehmen sieht und sich dementsprechend organisiert und behandelt. Eine mögliche Konsequenz neoliberaler Subjektivierung.

## 2.2 neoliberale Subjektivierung

Die Wirtschaftsform des Neoliberalismus, bei dem der Staat nur ein Minimum an Eingriffsrechten hat, rekonstruiert die Subjekte zu einem unternehmerischen Selbst. Das bedeutet, dass durch die aktuell sehr präsente ökonomische Rationalität, Denk- und Bearbeitungsweisen gesellschaftlicher Probleme an wirtschaftlichen Kriterien ausgerichtet werden, wodurch der Mensch zum Unternehmer und Unternehmerin seiner beziehungsweise ihrer Selbst wird. Unternehmerische Berechnungen und betriebswirtschaftliche Kriterien der Effizienz sind die wichtigsten Einflussfaktoren für die Selbstverantwortung des Subjekts (vgl. Hehlmann, Schmidt-Semisch et al. 2018, S. 195f.). Ausschlaggebend für dieses Menschenbild ist neben der Einstellung, sich selbst als Lebensunternehmer und Lebensunternehmerin zu sehen auch, dass Fremdverantwortung durch ein hohes Maß an Eigenverantwortung ersetzt wird. Weitere wichtige Charaktereigenschaften wurden unter anderem von Christina Scharff in ihrem Artikel „The Psychic Life of Neoliberalism“, welcher in der Zeitschrift „Theory, Culture and Society“ erschien, beschrieben.

### Das Selbst als Business

Das durch den Neoliberalismus subjektivierte Individuum bezeichnet sich selbst als Unternehmen und wird selbst zur Ware. Bröckling und Scharff beschreiben beide, dass sich dadurch das Verhältnis des Individuums zu sich selbst ändert. Es wird mehr Distanz aufgebaut, um anschließend an sich selbst arbeiten zu können. Bröckling (2016, S. 66) geht so weit und beschreibt das unternehmerische Selbst „nicht nur [als] Produkt und Produzent, Chef und Untergebener, sondern auch [als] Lieferant und Kunde in einer Person“. Werden die Forderungen des „internen Geschäftspartners“ nicht beachtet, so führt dies laut Bröckling zu Kraftlosigkeit, Müdigkeit oder anderen Formen der Energielosigkeit. „Die Exploration der eigenen Wünsche ist deshalb ebenso wichtig wie die der Stärken und Schwächen.“ (ebd. 2016, S. 66).

Die Arbeit des unternehmerischen Selbst bezieht sich damit auf die unterschiedlichsten Bereiche, so geht es darum gut zu schlafen und zu essen, aber auch zu meditieren. Es scheint ein nicht endender Prozess des Werdens zu sein. Diese konstante Selbstoptimierung scheint keine Grenzen zu haben, denn das Unternehmen des Selbst braucht ständige Auf-



merksamkeit, und zwar in allen Bereichen, sowohl physisch als auch mental als auch spirituell. Auch Hehlmann, Schmidt-Semisch und Kollegen beschreiben das Phänomen, dass sich das Subjekt selbst als Business sieht. "Das unternehmerische Selbst organisiert seinen Körper, seine Gesundheit, seine Psyche, sein Berufs- und Privatleben maximal effizient." (2018, S. 196). Konkret bedeutet das für das Individuum, bei möglichst geringem Einsatz von Ressourcen den größtmöglichen Erfolg zu erzielen. Sehr interessant ist die Ansicht, dass alles, was das Subjekt macht, eine Investition in das eigene Unternehmen darstellt. Dazu gehören für Hehlmann, Schmidt-Semisch und Kollegen (2018, S. 196) neben „Weiter- und Fortbildungen auch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen ebenso wie Sport und Selbstvermessung“ und einiges mehr. Denn ihrer Meinung nach stellen diese Praktiken eine Investition in die eigene Gesundheit und damit auch in die Leistungsfähigkeit dar, was wiederum Chancen auf dem Berufsmarkt (oder auch Beziehungsmarkt) verbessern soll.

### **Besorgt, selbstzweifelnd und unsicher**

Ein weiterer Charakterzug, bei welchem die Rhetorik des unternehmerischen Selbst allerdings gebrochen wird, ist, wenn es um unsichere Arbeitsverhältnisse geht. Diese rufen Besorgnis hervor, anders als zum Beispiel der Umgang mit Risiken. Unsichere Arbeitsverhältnisse führen allerdings nicht zu Ärger über das System, sondern lösen persönliche Unsicherheit und Selbstzweifel aus. Hier wird das Potenzial für strukturellen Wandel eher nach innen gerichtet, anstatt sich gegen das System aufzulehnen und nach Veränderung in der Gesellschaft zu streben. Allerdings werden hier die Sorgen eher offen angesprochen und der Zusammenhang zum systematischen Problem wird gezogen, anders als zum Beispiel bei den strukturellen Ungleichheiten (vgl. Scharff 2016, S. 116).

### **Im Wettbewerb mit dem Selbst**

Bezüglich Wettbewerb, einem der wichtigsten Bestandteile des freien Marktes, sei zunächst gesagt, dass die Musikbranche, der die Probandinnen Scharffs zugehören, sehr wettbewerbsgetrieben ist. Interessant ist allerdings, dass die Probandinnen Wettbewerb nicht mochten und versucht haben, sich von ihm zu distanzieren. Scharff erklärt, dass dies zum einen als weiterer Bruch mit der neoliberalen Rhetorik gesehen werden könne oder aber viel mehr, dass der Wettbewerb nach innen gerichtet werde. Diese Theorie basiert sie auf der starken Betonung auf Individualität ihrer Probandinnen. So scheint der Wettbewerb mit

sich selbst der einzige Anreiz zu sein, den es braucht, um zum unternehmerischen Selbst zu werden. Ein weiteres Indiz für die Theorie von Scharff, dass Wettbewerb nach innen gerichtet wird, scheint die ständige Selbstoptimierung zu sein. Das unternehmerische Selbst versucht mit jeglichen Weiterbildungen, tracking devices und vielem mehr immer besser sein zu wollen, als es selbst am Tag zuvor. „Permanente Weiterbildung, lebenslanges Lernen, persönliches Wachstum - die Selbstoptimierungsimperative implizieren die Nötigung zu kontinuierlicher Verbesserung.“ (Bröckling 2016, S. 71f.).

### **Selbstverantwortung/Selbstzwang**

Zu den Kategorien von Christina Scharff soll die Kategorie der Selbstverantwortung beziehungsweise des Selbstzwangs hinzugefügt werden, da diese Begriffe in der Literatur immer wieder auftauchen und als zentral erscheinen, gerade auch für die Beantwortung der Forschungsfrage dieses Papers.

Der Liberalismus postuliert die Freiheit eines jeden Einzelnen und schränkt die Macht des Staates beziehungsweise die Eingriffsmöglichkeiten des Staates in das Leben der Gesellschaft ein. „Wichtig ist dabei die Vorstellung, dass jeder Mensch für sein Glück selbst verantwortlich ist [und] sein Schicksal selbst in der Hand hat.“ (Glaser 2016, S. 42). Diese neoliberale Theorie erklärt die Charaktereigenschaft Selbstverantwortung inklusive Selbstzwang des unternehmerischen Selbst. Denn nicht nur der berufliche Erfolg liegt in Eigenverantwortung, sondern auch alle anderen Lebensbereiche, also auch die Gesundheit und damit die eigene Leistungsfähigkeit. Bedingt wird die Selbstverantwortung durch einen starken persönlichen Willen „in allen Lebensbereichen das bestmögliche Ergebnis zu erreichen und aus allem das Beste zu machen, sich nicht unterkriegen zu lassen“ (ebd. 2016, S. 27). Ständig wird Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit im Neoliberalismus betont. Dies zeigt eine enge Verknüpfung von Freiheit, sich stets neu erfinden zu können und dabei eine riesen Auswahl an Möglichkeiten zu haben, mit der Eigenverantwortung für Erfolg und Gelingen. Diese Wahl und Handlungsmöglichkeiten sind für Betroffene allerdings nicht nur positiv, sie führen auch zu Druck und lösen Versagensängste aus. (vgl. ebd., S. 28).

## 2.3 Stress und Burnout

Fast jeder und jede dritte Beschäftigte in Europa leidet unter arbeitsbedingtem Stress. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene europäische Studien (vgl. Poppelreuter und Mierke 2012, S. 24). Der Duden definiert Stress als „erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art“ (Duden 2020b). Wenn im alltäglichen Sprachgebrauch von Stress gesprochen wird, hat dieser seinen Ursprung darin, dass ein Ungleichgewicht zwischen Anweisungen, Pflichten und Aufgaben einer Person und dessen Ressourcen und Gegebenheiten besteht. Einen großen Einfluss auf diese Beziehung von Ressourcen und Erwartungen haben sowohl soziale Unterstützung (jeglicher Art) sowie die Kontrolle über Aufgaben.

Eine sehr interessante Beobachtung, die sich gut mit den eben beschriebenen Kategorien des unternehmerischen Selbst in Verbindung bringen lässt, macht Elke Pohl (ebd. S. 12):

„Wer nicht gestresst ist im Job, also immer gehetzt wirkt, volle Terminkalender und Hunderte von Überstunden hat, ist nicht wirklich gut und wichtig. Stress ist oft das Maß des Gebraucht-Werdens, der Bedeutung und der Stellung im Unternehmen. Nur wer viel arbeitet und entsprechend gestresst ist, hat seine Daseinsberechtigung.“

Auch Greta Wagner schreibt den Eigenschaften des unternehmerischen Selbst, der „Kultur der Selbstzuständigkeit“ und dem „kulturellen Muster der Verantwortung für Erfolg und Scheitern“ eine Mitschuld als Auslöser für „ein hohes Maß an Stress“ (Wagner 2015, S. 9) zu.

Stress ist nicht nur negativ zu verorten, wenn er jedoch andauernd ist, kann Stress zu depressiven Verstimmungen führen. Beim Burnout, einer psychischen Erkrankung, liegt der Kern in eben solchen depressiven Syndromen. Der Duden definiert Burnout (Duden 2020c) als „Syndrom des Ausgebranntseins, der völligen psychischen und körperlichen Erschöpfung“.

## 2.4 LOHAS

Seit dem Ende der 90er-Jahre hat ein Wertewandel in der deutschen Gesellschaft stattgefunden: Vom Fleiß, Pflicht und Nutzen der Pflichtgesellschaft der 50er- und 60er-Jahre über

Leistung und Ich-Bezogenheit des Hedonismus der 70er- und 80er-Jahre hin zu Engagement, Spiritualität und Authentizität der LOHAS. Das Akronym LOHAS steht für *Lifestyle of Health and Sustainability*. Charaktereigenschaften der LOHAS sind Spiritualität, welche mit Lebensfreude und Gesundheit verbunden wird, und Selfness und Wellness was aktiv in Form von genussvoller Selbstoptimierung umgesetzt wird (vgl. Wenzel 2007, S. 23). Dies zeigt schon, dass Gesundheit zu einem zentralen Wert in der Gesellschaft der LOHAS wird. Auch bezüglich Arbeit findet ein Wertewandel statt. Selbstverwirklichung und Kreativität werden immer wichtiger für den LOHAS-Arbeitnehmer und die LOHAS-Arbeitnehmerin. Immer fortlaufende Erneuerung, Verbesserung und Erfindung führen zu der kreativen Suche nach etwas anderem.

Dieser Wandel des Menschenbildes wird an dieser Stelle erwähnt, um später zu analysieren, ob die LOHAS das Menschenbild des unternehmerischen Selbst ersetzen.

## **2.5 Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit**

In den letzten Jahren hat ein Wandel von Pathogenese hin zu Salutogenese stattgefunden. Das heißt, es wird nicht mehr gefragt, was krank macht, sondern was gesund hält. Im Zentrum steht dabei immer noch der menschliche Körper, der in seiner Vulnerabilität adressiert wird. Um gesund zu bleiben, werden „Programme und Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit“, wie Sarah Miriam Pritz (2018) sie nennt, ausgeübt. Bei diesen Tätigkeiten geht es darum, dass der Körper regenerativ bleibt und ständig das natürliche Potenzial, welches er in sich trägt, abgerufen werden kann. Als Programme und Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zählen unterschiedlichste Tätigkeiten, die Körper und Geist leistungsfähig halten sollen, wie zum Beispiel Wellness, Resilienz, Achtsamkeit und Yoga. In diesem Paper liegt der Schwerpunkt auf den letzten beiden Praktiken.

### **Achtsamkeit**

Eine Aufforderung zu mehr Achtsamkeit findet man sehr oft im Zusammenhang mit der Verwendung von persönlichen Ressourcen. Es tritt als eine Haltung auf, wie das Subjekt der auf Nachhaltigkeit bedachten Gesellschaft gegenüberzutreten soll, sowie als Haltung, welche das Subjekt gegenüber sich selbst und dem persönlichen Ressourcenhaushalt einnehmen soll.



Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit dafür als „awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally“ (Kabat-Zinn 2019 zit. nach Giraldi 2019, S. 14). Frei übersetzt bedeutet das so viel wie, Achtsamkeit ist das bewusste Erleben der Gegenwart in einer offenen, wertungsfreien Haltung. Es geht also um einen selbstgesteuerten Umgang mit Gedanken und Gefühlen. „Damit befähigt Achtsamkeit, seine Aufmerksamkeit auf das, was aktuell passiert auszurichten und selbstbestimmt mit den eigenen Gedanken und Gefühlen umzugehen.“ (Bosch und Michel 2018, S. 24).

### **Yoga**

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet ‚Vereinigung‘. Gemeint ist die Vereinigung von Körper und Geist. Die jahrtausendalte Tradition des Yoga kommt ursprünglich aus Indien und diente der Vertiefung der Meditation. Heute ist dies immer noch der zentrale Kern des Yoga, denn die „Übungen und Atemtechniken [sollen] in Achtsamkeit ausgeführt werden“ (de Bruin, Formsma et al. 2019, S. 13). Als Methode im Umgang mit Stress beziehungsweise zur Stressreduktion kann Yoga auch als Methode der Achtsamkeit verstanden werden. Jon Kabat-Zinn (2011) erklärt, dass jede Tätigkeit, die bewusst achtsam ausgeübt wird, in gewisser Weise zu Meditation wird. Dabei geht es bei Yoga als Methode der Achtsamkeit darum, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln und „ihn nachhaltig zu transformieren“ (ebd. S. 99).

Neckel und Wagner erklären in ihrem Sammelband „Leistung und Erschöpfung“ (2013b, S. 8), dass selbst wenn Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit gegen die Erschöpfung des unternehmerischen Selbst helfen, diese doch erkennbar einer „Ideologie der Eigenverantwortung [folgen], die Krankheit als Mangel an Selbstsorge und Scheitern als persönliche Schwäche deklariert“. Ob dem so ist, soll in der folgenden Forschung analysiert werden.

### **3 Forschung**

Das Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, ob sich die Charaktereigenschaften des unternehmerischen Selbst auch bei Menschen wiederfinden, die aktiv Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit betreiben beziehungsweise ob diese Praktiken die Eigenschaften des unternehmerischen Selbst unterstützen oder sie abmildern und verdrängen.

Es wurde, auf Grund von sehr persönlichen Empfindungen, qualitativ geforscht. Bezüglich des Forschungsdesigns wurde deswegen auf die Feldforschung mit Teilen einer Einzelfallanalyse zurückgegriffen. Die Daten wurden in sieben problemzentrierten Interviews erhoben. So entstand der Interviewleitfaden auf Basis der Theorien zum unternehmerischen Selbst, der Definition von Stress, den LOHAS und den Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit. Zudem flossen drei Beobachtungen aus einem Arbeitskontext mit ein.

Untersucht wurden sieben Personen<sup>1</sup>, welche aktiv und regelmäßig Yoga oder andere Achtsamkeitsübungen betreiben. Eine Ausnahme bildete Kurt, EVP (Executive Vice President) einer Business Unit in einem verarbeitenden Gewerbe. Kurt wurde ausgewählt, um die Perspektive eines Chefs, welchem das Thema Achtsamkeit sehr wichtig ist und der es in seinem Unternehmen vorantreibt, mit einzubringen. Die befragten Personen unterscheiden sich sowohl im Geschlecht als auch im Alter. Wobei es sich vor allem um die Altersgruppen Anfang zwanzig und Anfang-Mitte fünfzig handelt. Dies war jedoch Zufall. Interessant wäre eine noch breitere Durchmischung im Alter gewesen. Mit den unterschiedlichen Geschlechtern und der Unterscheidung im Alter sollte die Möglichkeit von verschiedenen Typen erhalten werden und Spektren von unterschiedlichen Empfindungen gemäß Alter und Geschlecht offengelassen werden. Der kulturelle Hintergrund war bei allen Befragten jedoch sehr ähnlich, mit Herkunft aus Deutschland beziehungsweise aufgewachsen in der westlichen Kultur und einer Sozialisation in Mittel- bis mittlere Oberschicht.

Name	Alter	Geschlecht	Herkunft	Beruf	Auswahl, weil...
Kathrin	51	weiblich	Deutschland	HR-Managerin für Change-Management, Coaching Ausbildung	macht aktiv Yoga und sehr tiefes Wissen zu Achtsamkeit, v.a. durch Coaching
Theresa	25	weiblich	Deutschland	Duale Masterstudentin Wirtschaftspsychologie/ interne Personalentwicklung	macht aktiv Yoga und Achtsamkeitsübungen
Marc	24	männlich	Deutschland	Dualer Bachelorstudent BWL	macht aktiv Meditation bzw. Achtsamkeitsübungen
Thomas	57	männlich	Deutschland	IT'ler	Yogalehrer
Felix	22	männlich	Deutschland, aufgewachsen im westlichen Ausland	Masterstudent bei der Bundeswehr, Ausbildung zum Offizier	macht aktiv Yoga und Achtsamkeitsübungen

<sup>1</sup> Bei den Namen handelt es sich um Pseudonyme, um die Anonymität der Befragten zu bewahren.

Pia	22	weiblich	Deutschland, aufgewachsen im westlichen Ausland	Bachelorstudentin Life Sciences	macht aktiv Yoga
Kurt	52	männlich	Deutschland	Leitender Vizepräsident Business Unit in verarbeitendem Gewerbe	Thema der Achtsamkeit als Chef sehr wichtig, Sichtweise von Chef, wie Mitarbeiter mit Thema Achtsamkeit zurecht kommen

Eine große Besonderheit während der Forschung war die Corona-Pandemie. Die Antworten und Einstellungen der Probandinnen und Probanden wären ohne Corona sehr wahrscheinlich anders gewesen. Die Pandemie war im Kontext dieser Arbeit in zweierlei Hinsicht besonders. Zum einen bedeutete sie mehr Stress für die einen, da sich eine neue, bisher nicht gekannte Situation im Unternehmen beziehungsweise der Arbeit und auch zu Hause ergeben hat, wie zum Beispiel Online-Kommunikation oder keine räumliche Trennung von Arbeits- und Privatleben. Zum anderen war die Pandemie auch eine Zeit der Besinnung und einige hatten mehr Zeit für sich selbst, das heißt der achtsame Umgang fiel so eventuell auch leichter. Diese Ausgangssituation muss bei der Auswertung bedacht werden.

## 4 Ergebnisse und Theoriebildung

### 4.1 Ergebnisse der Auswertung

Um die Charaktereigenschaften des unternehmerischen Selbst bei den Probandinnen und Probanden zu untersuchen, wurden mehrere Fragen diesbezüglich gestellt. Anschließend wurden Fragen zu den Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit gestellt, um mögliche Verbindungen zwischen den zwei Themen herstellen zu können. Nachfolgend werden die gewonnen Erkenntnisse in der Reihenfolge des Kategoriensystems, welches sich an der vorangegangenen Theorie und des Interviewleitfaden orientiert, aufgeführt.

## Ökonomisierung des Lebens/ Das Selbst als Business

Wie stark der Einfluss der Wirtschaft auf das Leben der Probanden und Probandinnen ist, lässt sich an ihren Ausdrucksweisen erkennen, welche teils einen sehr ökonomischen Wortschatz beinhalten. So erklärt Kathrin, dass man Risiken „investieren“ muss (vgl. Interview Kathrin, Abs.27), Kurt redet auch in seinem Privatleben von einer „ständigen Notwendigkeit zur Priorisierung“ (vgl. Interview Kurt, Abs. 30) ebenso wie Pia, die sich jeden Tag einen Plan macht (vgl. Interview Pia, Abs.69). Marc beschreibt seine Gesundheit als „immer relativ stabil“ (Interview Marc, Abs. 19), wie eine Aktie, deren Kurs stabil ist.

Auffällig ist, dass selbst wenn die Probandinnen und Probanden über ihre Praktiken reden, sie einen ökonomischen Wortschatz verwenden. Für Pia ändert Yoga, die Art wie sie sich selbst „bewertet“ (vgl. Interview Pia, Abs. 63), wie ein Unternehmen bei einer Wirtschaftsprüfung bewertet wird. Achtsamkeit hilft Theresa „an sich zu arbeiten, sich weiterzuentwickeln“ (Interview Theresa, Abs. 29) und sie kann damit Dinge „präventiv bearbeiten“ (vgl. Interview Theresa, Abs. 61). Kathrin (vgl. Abs. 42) und Felix (vgl. Abs. 40f.) beschreiben ihre Praktiken mit Hilfe des Wirtschaftlichkeitsprinzips: „Ich hab mit ganz wenig Aufwand und auf sehr entspannte Weise, was für mich getan“ (Minimalprinzip), „Je geschmeidiger ich bin, desto schneller kann ich laufen, desto mehr kann ich kreuzheben und sowas [...] wenn man es subsumiert, um mehr rauszuholen.“ (Maximalprinzip).

Marc und Theresa hilft Achtsamkeit dabei eine SWOT-Analyse<sup>2</sup> über sich selbst zu erstellen: „das sind vielleicht meine Stärken“ (Interview Marc, Abs. 44) und „Stärken, Schwächen, Entwicklungsfelder, sagen wir Entwicklungsfelder, nochmal überdenken“ (Interview Theresa, Abs. 50). Bei Theresa scheint es sich sogar einem Controlling Prozess<sup>3</sup> anzunähern:

„Achtsamkeit bedeutet für mich [...] mich selbst zu reflektieren, so okay: Warum hast du dich in der Situation jetzt so und so verhalten? Und was hat es vielleicht für Auswirkungen auf dich selbst, auf dein Umfeld? Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?“ (Interview Theresa, Abs. 29)

<sup>2</sup> Instrument der strategischen Planung, bei welchem Stärken (**Strength**) und Schwächen (**Weaknesses**), Möglichkeiten (**Opportunities**) und Gefahren (**Threats**) analysiert werden, um daran die Strategie für das Unternehmen abzuleiten.

<sup>3</sup> Controllingprozess: Zielbildung, Problemanalyse, Alternativen aufstellen, Alternativen bewerten und entscheiden, Abweichanalyse, Anpassen (vgl. Vahs und Schäfer-Kunz 2015, S. 337)



Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit, die Zwänge, sich selbst als Unternehmen zu sehen und sich selbst so zu managen, verstärken.

### **Besorgt, selbstzweifelnd und unsicher**

Die Charaktereigenschaften besorgt, selbstzweifelnd und unsicher weisen in dieser Untersuchung interessanterweise nur die Anfang Zwanzigjährigen auf. So erläutert Marc, dass er eher ungern Risiken eingeht, „weil das halt so ungewiss ist und ich bin auch jemand, der eigentlich gern halt weiß, wie es abgeht“ (Interview Marc, Abs. 25) und drückt damit seine Unsicherheit aus. Pia zweifelt an sich selbst und ist besorgt, ob sie wohl einen Arbeitsplatz finden wird (vgl. Interview Pia, Abs. 17). Auch Theresa zweifelt, gerade im beruflichen Kontext, an sich selbst: „Das ist immer so meine größte Hürde, auch einfach so zu sagen: Hey ja ich traue mir das jetzt zu und ich nehme auch diese Herausforderung an.“ (Interview Theresa, Abs. 20).

Theresa ist allerdings die Einzige, bei der sich dieser Selbstzweifel auch in ihrer Praktik widerspiegelt, beziehungsweise durch diese verstärkt wird: „Und bei Achtsamkeit im Speziellen schon auch noch mal diese Reflexion, diese also Selbstreflektion, um auch sich selbst und so weiter noch mal zu hinterfragen.“ (Interview Theresa, Abs. 46) Allen anderen scheinen Yoga und Achtsamkeit zu helfen, den Selbstzweifel abzulegen und mit sich im Reinen zu sein (vgl. Interview Marc, Abs. 30). So kann Pia sich mit Yoga positiver bewerten (vgl. Interview Pia, Abs. 63) und Felix hilft Achtsamkeit dabei „in Momenten, wo man vielleicht eigentlich zweifeln würde, zu sagen okay jetzt geht's Vollgas“ (Interview Felix, Abs. 41).

Somit scheint der Charakterzug des Selbstzweifels des unternehmerischen Selbst mit Yoga und Achtsamkeit durchbrochen und teils überwunden zu werden. Da die Probandinnen und Probanden zu Beginn allerdings trotzdem selbstzweifelnd über berufliche Situationen gesprochen haben, scheint es ein immer wiederkehrender Prozess der Überwindung zu sein.

### **Im Wettbewerb mit dem Selbst**

Scharff hat die Theorie aufgestellt, dass das unternehmerische Selbst Wettbewerb nach innen richtet und somit im Wettbewerb mit sich selbst steht. Die Probanden und Probandinnen dieser Forschung bestätigen Scharffs Theorie. So ist auch Kurts Einschätzung, dass seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eher im Wettbewerb mit sich selbst stehen als im Wettbewerb mit anderen. Er erklärt, die Ursache dafür sei, „dass Erwartungen an einen gerichtet werden, die beispielsweise nie ausgesprochen sind“ (Interview Kurt, Abs. 24), womit der größte Druck aus einem selbst kommt. Auch Pia ist absolut überzeugt, dass sie im Wettbewerb mit sich selbst steht:

„JA. Großbuchstaben!! Ja würde ich schon sagen, [...] ich habe Erwartungen an mich selber, die ich natürlich erfüllen will und oft sind die Erwartungen aber auch, wenn ich dann ehrlich zu mir selber bin, teilweise zu hoch gesetzt und dann entsteht da so ein Wettbewerb. Dass die eine Seite von mir sagt ich kann ruhig das langsam angehen und ich muss das nicht schaffen und die andere Seite sagt also ne ich will das unbedingt.“ (Interview Pia, Abs. 96)

Auch Marc und Felix sind der Meinung, dass sie im Wettbewerb mit sich selbst stehen, sehen dies aber sehr positiv, da es zum einen „eine gewisse Herausforderung [bietet]“ (Interview Marc, Abs. 81) und das Leben ohne eher langweilig wäre, und es zum anderen viel gesünder ist, sich mit sich selbst zu vergleichen als „irgendwelche utopischen Werte“ von anderen anzuschauen, was einen „einfach nur demotiviert“ (Interview Felix, Abs. 78).

Durch Yoga und Achtsamkeit erreichte Ausgeglichenheit hilft laut Kurt (vgl. Interview Kurt, Abs. 26) und Theresa (vgl. Interview Theresa, Abs. 85) gegen den Wettbewerb mit sich selbst. Dieser Aspekt ist allerdings etwas kontrovers wie Pia aufzeigt:

„Also einerseits hilft es mir natürlich, die Seite zu stärken, die sagt, dass ich das nicht gleich schaffen muss. Aber andererseits, wenn es ums Yoga selber geht, zum Beispiel, will ich das ja auch versuchen viel zu machen. Was dann eher wieder die andere Seite ist.“ (Interview Pia, Abs. 98)

Demzufolge helfen Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit den ursprünglichen Wettbewerb mit sich selbst etwas gelassener zu sehen, es besteht allerdings die Gefahr, dass gleichzeitig

eine neue Form des inneren Wettbewerbs entsteht. Nämlich der, dass man in dieser Praktik selbst immer besser werden möchte.

### **Selbstoptimierung**

Selbstoptimierung war bei allen Probandinnen und Probanden ein Thema, vor allem bezüglich Yoga und Achtsamkeit. Kathrin optimiert sich mit Achtsamkeit selbst, indem sie schlechte Gefühle schnell abhaken kann, sie nicht so lange mit dem „Bauchzwicken“ rumlaufen muss und sich wieder besser auf das Wesentliche konzentrieren kann (vgl. Interview Kathrin, Abs. 47). Auch Kurt redet von Optimierung der Gefühle in Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit. So leitet er den Themenmonat Achtsamkeit im Unternehmen mit den Worten „optimize your own emotion“ (Memo vom 05.10.2020, Abs. 3) ein.

Marc hat Achtsamkeit begonnen, da es ihm von einem Kollegen empfohlen wurde, welcher ihm berichtet hat, dass er sich dadurch selbst optimieren konnte (vgl. Interview Marc, Abs. 65). Deswegen ist Achtsamkeit für Marc „hundert Prozent“ (Interview Marc, Abs. 49) Selbstoptimierung. Auch aus Theresas persönlicher Definition zu Achtsamkeit als ‚Persönlichkeitsentwicklung‘, lässt sich Selbstoptimierung rauslesen:

„Achtsamkeit bedeutet für mich möglichst sorgsam mit mir selbst umzugehen, in vielerlei Hinsicht. Also auf mich eben zu achten, auf meine Bedürfnisse zu achten. Und dann dementsprechend auch an mir irgendwo zu arbeiten, um mich weiterzuentwickeln. Also, ja so in Richtung Persönlichkeitsentwicklung.“ (Interview Theresa, Abs. 29)

Für Felix ist das Wort Selbstoptimierung sehr negativ konnotiert, weswegen er Achtsamkeit schon als diese bezeichnen würde, allerdings „im gesunden Sinne, also ohne sich selbst zu verlieren“ (Interview Felix, Abs. 63).

Auch Yoga wird als Selbstoptimierung beschrieben. So möchte Pia ihre Gelenkigkeit mit Yoga optimieren (vgl. Interview Pia, Abs. 56) und Thomas erklärt, dass Yoga eine „ziemlich gute Methode [ist] um Körper und Geist zu disziplinieren und zu optimieren“ (Interview Thomas, Abs. 28). Er selbst hat sich auch mit Yoga optimiert, was bei ihm wiederum zu mehr Gelassenheit geführt hat (vgl. Interview Thomas, Abs. 31). Womit er ausführt, dass Yoga einfach eine andere Form von neoliberaler Subjektivierung ist. Das Merkmal der

Selbstoptimierung bleibt, aber es ersetzt den Stress durch äußere Einflüsse durch die Optimierung der Resilienz, also der inneren Gelassenheit.

Sehr interessant war außerdem, dass die meisten Probandinnen und Probanden der Meinung sind, dass man ohne Selbstoptimierung auf dem Arbeitsmarkt nicht bestehen kann. Und explizit auf Achtsamkeit und Yoga als Selbstoptimierung bezogen, sind Marc und Theresa der Meinung, dass man dieses heutzutage praktizieren muss, um erfolgreich zu sein, dass es einem bei genau dieser, zum Erfolg nötigen, Selbstoptimierung hilft (vgl. Interview Marc, Abs. 67). Dies greift auch Kurt auf und erklärt, dass man vielleicht ohne Selbstoptimierung Erfolg haben kann, allerdings nicht lange, da man sonst im Burnout endet (vgl. Interview Kurt, Abs. 22).

Dementsprechend bestätigen auch die anderen Probandinnen und Probanden Thomas Aussage, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit lediglich neue Erscheinungsformen des unternehmerischen Selbst darstellen.

### **Selbstzwang**

Das Merkmal des Selbstzwangs ist in allen Lebensbereich der Probandinnen und Probanden herauszuhören. So zum Beispiel, wenn die Probandinnen und Probanden darüber reden, wie sie versuchen ihre Zeit sinnvoll zu nutzen. Dies schwingt zum Beispiel in dem Satz von Marc „dann denkst du dir ja ich hätte jetzt auch was Sinnvolles machen können“ (Interview Marc, Abs. 62) sehr stark mit. Die Ursache für den Selbstzwang scheint sehr stark an die eigenen Erwartungen gebunden zu sein. Dies beschreiben Theresa, ebenso wie Pia: „Ich persönlich stehe sehr unter dem Druck von meinen Erwartungen.“ (Interview Pia, Abs. 21). Felix meint: „In allen Teilbereichen hundert Prozent zu geben und die Leistung zu liefern, die ich von mir selber erwarte.“ (Interview Felix, Abs. 12) Aber auch im Arbeitskontext scheint ein gewisser Selbstzwang nötig zu sein, denn alle Probandinnen und Probanden berichten, dass sie bei Familie und Freunden viel mehr das Gefühl haben, sich nicht zusammenreißen zu müssen. Dieser Selbstzwang scheint sehr viel Stress auszulösen, da bei vielen Probanden und Probandinnen, das Wort ‚Stress‘ an den Stellen fiel, wo sie berichten, wie sie sich selbst zu Dingen zwingen.



Auch bezüglich Gesundheit und Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit wird Selbstzwang angewandt. Wenn Felix und Pia berichten, wie sie sich gesund halten, klingt dies sehr nach Selbstkontrolle beziehungsweise Disziplin: „Also indem ich mich halt halbwegs gut ernähre, indem ich nicht jedes Wochenende saufen gehe, bis ich umfalle. Indem ich halt ja relativ geregelt schlafe und auch genug schlafe. Ja das ist das, würde ich sagen, worauf ich achte.“ (Interview Felix, Abs. 74) Ausschlaggebend ist bei Pias Aussage vor allem, dass sie auch Yoga als Disziplin sieht: „Durch Disziplin, auf der einen Seite. Zum Beispiel gesunde Sachen essen, mir Zeit nehmen für Yoga zum Beispiel.“ (Interview Pia, Abs. 90)

Dies berichten auch Kurt (vgl. Interview Kurt, Abs. 28) und Kathrin (vgl. Interview Kathrin, Abs. 63) und erläutern, dass sie sich zu Yoga beziehungsweise Thai Chi, ihren jeweiligen Entspannungstechniken oft überwinden müssen. Wenn Kathrin es mal nicht schafft Yoga auszuüben, ist sie enttäuscht von sich selbst (vgl. Interview Kathrin, Abs. 70). Das heißt auch bei den Praktiken scheint eine große Erwartung an das Selbst Druck auszulösen. Dieser extreme Druck der eigenen Erwartungen bezüglich der Praktiken führt so weit, dass die Praktiken schließlich ins Gegenteil umschlagen: „Manchmal macht's es dann nur schlimmer, weil ich will, dass das was hilft und es dann aber nichts hilft.“ (Interview Pia, Abs. 54)

Somit scheinen Yoga und Achtsamkeit zunächst nur eine neue Form dessen, was Selbstzwang auslöst und geben diesem mehr Antrieb, als dass sie ihn abmildern.

### **Kein Selbstzwang**

Während Kathrin eine hohe Erwartung an ihre Yogapraxis hat, ist Achtsamkeit bei ihr absolute Routine, so dass sie es entspannt in ihren Alltag einbauen kann, ohne Druck zu verspüren (vgl. Interview Kathrin, Abs. 63). Dabei hilft ihre Achtsamkeit außerdem Erwartungshaltungen gelassener zu sehen, auch die eigenen (vgl. Interview Kathrin, Abs. 61). Der Aspekt, dass die Praktik fest in der täglichen Routine verankert ist und somit keinen Druck ausübt, berichten auch Theresa (vgl. Interview Theresa, Abs. 53) und Thomas (vgl. Interview Thomas, Abs. 73) über Yoga.

Pia (vgl. Interview Pia, Abs. 65) und Marc erklären, dass wenn sie nicht gestresst sind, sie auch keinen Zwang zu Yoga oder Achtsamkeit verspüren, da sie es dann gerne machen und „im Flow“ (Interview Marc, Abs. 58) sind. Somit besteht kein Selbstzwang zu Yoga oder Achtsamkeit, solange die Probandinnen und Probanden nicht gestresst sind. Auf das Paradoxon dieses Verhältnisses wird später unter dem Thema Stress eingegangen.

### **Angebot in Unternehmen**

Ein weiterer interessanter Aspekt bezüglich Druckes und Zwang ist, wie Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen Angebote zu Yoga und Achtsamkeit in Unternehmen wahrnehmen. Es stellt sich die Frage, ob sie dieses Angebot unter Druck setzt, da sie das Gefühl haben, diese Praktiken ausüben zu müssen, um eine gute Arbeitnehmerin und ein guter Arbeitnehmer zu bleiben. Für Kurt ist es deswegen wichtig:

„[...] wie du es formulierst. Also klar kann ich ein Angebot so oder so aussprechen. Ich kann das so aussprechen, dass der Mitarbeiter einen Druck spürt, oder ich kann es wirklich als offenes Angebot machen.“ (Interview Kurt, Abs. 13)

Deswegen betont Kurt auch bei der Eröffnung des Themenmonats zu Achtsamkeit im Unternehmen, dass man das Gefühl haben muss, es machen zu wollen und das Angebot seinerseits keinen zusätzlichen Druck ausüben soll, wenn man es als Druck empfinde, solle man es auch lassen (vgl. Memo 05. und 07.10.2020, Abs. 4). Dieser Aspekt ist auch Kathrin, als Change Managerin, sehr wichtig. Pia, Felix und Theresa sehen auch für ihre Gesundheit eine gewisse Verantwortung beim Arbeitgeber (vgl. Interview Pia, Abs. 88 und Felix, Abs. 69) und Theresa findet es wichtig, dass dieser auch Angebote macht, wie zum Beispiel Sportkurse (vgl. Interview Theresa, Abs. 78).

Es lässt sich schlussfolgern, dass ein großes Potenzial vorhanden ist, dass Yoga und Achtsamkeit nur neue Formen von Selbstzwang bilden und diesen teilweise verstärken. Es scheint stark auf die Routine und Erfahrung der Person anzukommen, wie sich die Praktiken auf den Selbstzwang ausüben. Deswegen ist es zudem wichtig, Angebote in Unternehmen stets ausdrücklich als Angebote zu formulieren.

## Stress

Da diese Arbeit die Effektivität der Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit in gewissem Maße untersuchen soll, war es wichtig, zunächst auch herauszufinden, da in der Gesellschaft Yoga und Achtsamkeit als effektive Mittel gegen Stress gelten, wie gestresst die Probandinnen und Probanden sind, beziehungsweise wie gestresst sie sich fühlen. Denn Stress wird sehr unterschiedlich wahrgenommen, wie auch Kathrin, als erstes für sich klarstellt: „Das ist eine interessante Frage, weil was versteht man unter Stress?!“ (Interview Kathrin, Abs. 9) Auch Kurt beginnt mit dieser Aussage, indem er erklärt, dass man zunächst in der Lage sein muss, wirklich wahrzunehmen, wie es einem geht, dann die Verursacher genau zu finden und schließlich zu wissen, wie man für sich selbst am besten damit umgeht und dies auch regelmäßig macht (vgl. Interview Kurt, Abs. 7). Damit setzt er das Thema Achtsamkeit ganz an den Beginn des Prozesses, um Stress vorzubeugen beziehungsweise gut mit Stress umzugehen.

Gerade die jüngeren Probanden und Probandinnen gaben an, häufig gestresst zu sein, was für diese von „2-3-mal die Woche“ (Interview Theresa, Abs. 8) über „die Hälfte der Woche“ (Interview Marc, Abs. 9) bis hin zu „eigentlich die ganze Zeit“ (Interview Pia, Abs. 13) reichte. Lediglich Felix sagte, dass er eher weniger gestresst ist, womit er sich Kathrin und Thomas anschließt, welche sich nicht gestresst fühlen.

Neben dem Risiko, welches eingegangen werden muss, um sich weiterzuentwickeln, und Selbstzwang sind weitere Stressoren, die genannt wurden, Corona, da die Zusammenarbeit live doch besser funktioniert (vgl. Interview Theresa, Abs. 11), aber auch weitere Charaktereigenschaften des unternehmerischen Selbst, wie die ständige Selbstoptimierung beziehungsweise der Wettbewerb mit sich selbst (vgl. Interview Theresa, Abs. 41). Am ausführlichsten beschrieben wird „[der] ständige Zeitmangel, diese ständige Notwendigkeit zur Priorisierung, ist natürlich schon etwas, was auch Stress auslöst“ (Interview Kurt, Abs. 30). Im Zusammenhang mit Zeitmangel werden Achtsamkeit und Yoga schließlich auch zu weiteren Stressoren: „Wenn ich das mal 2 Tage nicht gemacht hab und das stresst mich dann schon irgendwie“ (Interview Theresa, Abs. 61), „also es wird dann eigentlich nur zum zusätzlichen Stressfaktor“ (Interview Pia, Abs. 73). Dies ist paradox, da Yoga und Achtsamkeit eigentlich

gerade gegen Stress helfen sollen, in stressigen Zeiten allerdings als weiterer Zwang, welcher Druck und damit Stress auslöst, gesehen werden.

## **LOHAS**

Die Charaktereigenschaft der LOHAS, waren auch bei den Probanden und Probandinnen zu finden. Selbstverwirklichung und Kreativität wird durch die Betonung von Work-Life Balance, was für Theresa Erfolg bedeutet, repräsentiert. Thomas beschreibt, dass Yoga ihm hilft in einen meditativen Zustand zu kommen und betont somit die Bedeutung von Spiritualität. Welche Bedeutung Gesundheit im Leben der Probandinnen und Probanden hat und wie diese ihnen Authentizität verleiht, beschreibt Felix am besten: „Gesundheit bedeutet [...] dass ich so leben kann, wie [...] ich leben will.“ (Interview Felix, Abs. 67)

## **Zeit für sich**

Yoga und Achtsamkeit werden unter anderem betrieben, um so Zeit für sich selbst zu haben. Kathrin nennt es ihre „Me-Time“ (Interview Kathrin, Abs. 40). Zudem geht es darum sich selbst etwas Gutes zu tun (vgl. Interview Pia, Abs. 56 und Interview Kathrin, Abs. 42). Für Pia bedeutet Yoga des Weiteren, dass sie sich selbst und ihren Körper besser kennenlernt, beziehungsweise lernt, auf Signale vom Körper zu hören. Dadurch hat sie gelernt, um Stress zu reduzieren sich auch mal Pausen zu gönnen (vgl. Interview Pia, Abs. 59 und 61). Ähnliches erläutert auch Kurt bezüglich Stressreduktion: „Dass ich mir zum Beispiel eine Mittagspause gönne, dass ich nicht am Wochenende arbeite [...] dass ich auch mein Urlaub in dem Jahr nehme und dann auch im Urlaub Vertreterregelung hab, anstatt ständig erreichbar zu sein.“ (Interview Kurt, Abs. 7) Es scheint etwas erschreckend, dass solche grundlegenden Dinge wie Pausen zu machen, so explizit erwähnt werden beziehungsweise gelernt werden müssen. Dies zeigt, wie tief die Charaktereigenschaften des ständig Aktivseins und alle Zeit sinnvoll nutzen zu wollen, verankert sind. Jedoch scheint Yoga hier zu helfen, diese Form von neoliberaler Subjektivierung zumindest zu erkennen.

## Reflexion

Ein weiterer Grund für die Ausübung der Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit, welcher sich unter den Befragten herauskristallisiert hat, ist die Reflexion. Für Kathrin geht es zum Beispiel bei Achtsamkeit vor allem darum „Denkmuster zu durchbrechen“ (Interview Kathrin, Abs. 57) und zu reflektieren und auch Theresa ermöglicht es „Gedankengänge nochmal intensiver zu durchdenken“ (Interview Theresa, Abs. 33). Diese Reflexion scheint nicht der ursprünglichen Definition von Achtsamkeit zu entsprechen, da diese den Fokus auf Wertfreiheit legt.

Auch Yoga hilft Pia bei der Reflexion, sich „einen Schritt zurückzunehmen [...] und irgendwie mal abcheckt was eigentlich grad so los ist.“ (Interview Pia, Abs. 50) Sie nennt es auch „Vogelperspektive einnehmen“ und erklärt, dass sie es so schafft, alles etwas zu „relativieren.“ (Interview Pia, Abs. 50) Wenn Reflexion wie bei Pia bedeutet, Dinge nicht so schlimm, ernst oder stressig zu sehen, also sie zu relativieren, dann scheint es damit möglich, in gewissen Maße Charaktereigenschaften des unternehmerischen Selbst zu überwinden. Wenn Reflexion allerdings bedeutet, dass man sich selbst überdenkt, negative Gefühle verdrängt und ähnliches, dann scheinen Yoga und Achtsamkeit die Charakterzüge des unternehmerischen Selbst nur zu verstärken. Da nur eine Person ersteres erwähnt hat und in der Auswertung häufig eine klare Überschneidung von Selbstoptimierung und Reflexion zu erkennen ist, scheint letzteres zu überwiegen.

## Entspannung

Entspannungs- und Erholungsphasen sind wichtig, um dauerhaft belastbar zu sein. Was Entspannung auslöst ist sehr individuell. (vgl. Interview Kurt, Abs. 11) Für Kurt ist es Thai Chi, für alle anderen Probandinnen und Probanden ist es Yoga und Achtsamkeit. Auch bei dem Themenmonat Achtsamkeit im Unternehmen von Kurt und Kathrin ist nach einer Achtsamkeitsübung zu erkennen, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entspannter sind als davor (vgl. Memo vom 30.08.2020, Abs. 38). Im Gegensatz dazu ist es für Thomas nicht Achtsamkeit, die einen entspannen lässt, sondern Gewährsein (vgl. Interview Thomas, Abs. 48). Gewährsein bedeutet nämlich für ihn, Achtsamkeit loszulassen und damit auch den

Fokus auf eine Sache gehen zu lassen. Die erreichte Entspannung wirkt sich, laut Thomas, wiederum auf den restlichen Alltag aus, indem man gelassener bleibt.

### **Mehr Gelassenheit**

Somit scheinen Yoga und Achtsamkeit und die damit erreichte Entspannung zu mehr Gelassenheit zu führen. Dies bestätigen auch die anderen Probandinnen und Probanden: „Meine Erwartungshaltung eher gelassen zu sehen und dann ist es halt nicht erledigt. Hat auch seinen Grund. Also so diese innere Gelassenheit hinzubekommen.“ (Interview Kathrin, Abs. 61) Dies berichten auch Marc, Theresa, Felix und Pia. Für Kathrin hat diese Gelassenheit zudem zu einer besonderen Stellung im Unternehmen geführt: „Ich glaube, ich vermittele in vielen Meetings und Besprechungen immer die Person, die die meiste Gelassenheit hat und ich weiß auch, dass ich dadurch, manchmal das Klima im Raum verändern kann.“ (Interview Kathrin, Abs. 59) Das heißt auch von Natur aus gelassener Menschen, wie Thomas und Kathrin sich beschreiben, erreichen durch Achtsamkeit und Yoga noch mehr Gelassenheit: „Wahrscheinlich schon von Haus aus der eher gelassene Typ. Und bin dadurch vielleicht noch gelassener geworden.“ (Interview Thomas, Abs. 67) Beziehungsweise deutet die voran gegangene Auswertung darauf hin, dass gerade bei gelasseneren Menschen der Selbstzwang zu Yoga und Achtsamkeit nicht so groß ist, womit diese Praktiken effektiver sind und so einfacher mehr Gelassenheit erreicht werden kann.

### **Gesellschaftlicher Druck**

Nun stellt sich noch die Frage, aus welcher Motivation heraus die Probanden und Probandinnen Yoga und Achtsamkeit betreiben, ob sie ein inneres Bedürfnis leitet oder gesellschaftlicher Druck. Die allermeisten geben an, dass sie keinen gesellschaftlichen Druck verspüren, ihre Praktik ausüben zu müssen. Interessant ist allerdings, dass zum Beispiel Kathrin, Pia und Felix einem gewissen gesellschaftlichen Trend gefolgt sind, als sie Yoga angefangen haben (vgl. Interview Kathrin, Abs. 34 und 36, Interview Pia, Abs. 45 und Interview Felix, Abs. 34). Die Voraussetzung, dass die Gesellschaft Druck ausüben kann, sind jedenfalls gegeben, wie Kurt findet: „Die Gesellschaft, die völlige Angebote von Reizüberflutung. Also ich glaube, mit dem Thema muss jeder klarkommen.“ (Interview Kurt, Abs. 16). Auch Kathrin kann sich „gut vorstellen, dass, wenn jemand also den Anspruch an sich hat, dass



tun zu müssen, weil die Gesellschaft das erwartet, weil die Mitmenschen das erwarten, dass man dann ganz schnell unter Druck gerät“ (Interview Kathrin, Abs. 78). Theresa spürt bezüglich Achtsamkeit diesen Druck selbst auch: „Achtsamkeit ist halt schon auch gerade so'n Mode Ding [...] ja, da ist schon Druck dahinter.“ (Interview Theresa, Abs. 41) Für Marc besteht insofern gesellschaftlicher Druck, als dass er das Gefühl hat, dass immer ausgezeichnete Leistung erwartet wird. Und er glaubt fest dran, dass „ein Schlüssel“ für das Bestehen in diesem Druck die Achtsamkeit ist (vgl. Interview Marc, Abs. 86).

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Yoga und Achtsamkeit bewusst nicht unbedingt aus gesellschaftlichem Druck, sondern eher aus innerem Willen begonnen und fortgesetzt werden. Voraussetzungen dafür, dass dieser innere Willen allerdings unterbewusst aus gesellschaftlichem Druck resultiert, sind auf jeden Fall gegeben.

#### **4.2 Theoriebildung**

Aus der Analyse lässt sich in Verbindung mit den Theorien zu neoliberaler Subjektivierung, den LOHAS und den Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit eine Theorie ableiten, welche sich in vier Untertheorien gliedert.

#### **Vermischung des Menschenbilds ‚Unternehmerisches Selbst‘ mit dem der LOHAS**

Wie in der Theorie bereits festgestellt wurde, weisen die LOHAS Charaktereigenschaften auf, welche denen des unternehmerischen Selbst entsprechen, wie Gesundheit als Selbstverantwortung. Gleichzeitig bringen die LOHAS Charaktereigenschaften hervor, welche denen des unternehmerischen Selbst kontrovers sind, wie die Betonung von Work-Life-Balance. Diese Eigenschaften waren auch bei den Befragten zu erkennen. Die Anforderungen des Arbeitsmarktes, welche beschrieben wurden, entsprachen allerdings eindeutig den Eigenschaften des unternehmerischen Selbst. So scheint das Menschenbild des unternehmerischen Selbst noch sehr stark in der Gesellschaft beziehungsweise vor allem am Arbeitsmarkt als Vorgabe zu gelten. Das Menschenbild der LOHAS verwebt sich in diese Vorgabe und läuft eher parallel mit, als dass es die neoliberale Subjektivierung verdrängt. Diese Vermischung der beiden Menschenbilder ist die Grundlage für die weitere Theorie.

### **Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit als neue Formen neoliberaler Subjektivierung**

Zunächst scheinen Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit die Charaktereigenschaften des unternehmerischen Selbst vor allem zu verstärken. So versucht sich das Selbst mit diesen Praktiken noch stärker wie ein Unternehmen zu analysieren und weiterzuentwickeln, die Praktiken werden zu einer weiteren Aufgabe, welche erledigt werden muss, was somit zu einem Gefühl keine Zeit zu haben führt und als weiterer Diskurs ausgehandelt werden muss. Wie auch Greta Wagner (2015) und Hehlmann, Schmidt-Semisch und Kollegen (2018) beschreiben, werden die Praktiken zudem angewendet, um noch erfolgreicher zu sein. Yoga und Achtsamkeit folgen zudem der „Ideologie der Eigenverantwortung“ (Neckel und Wagner 2013b, S. 8) und reproduzieren damit diese Charaktereigenschaft, anstatt sie zu durchbrechen. Somit verstärken sie Stress gerade in stressigen Phasen teils eher als ihn zu mindern.

Neben der Verstärkung der Charaktereigenschaften und Zwänge des unternehmerischen Selbst treten Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit lediglich als neue Formen neoliberaler Subjektivierung auf. So besteht die Gefahr, dass der Wettbewerb mit dem Selbst sich einfach so verschiebt, als dass das Subjekt in den Praktiken ständig besser sein will als den Tag davor. Das Selbst optimiert sich weiter, indem es versucht, seine Gelassenheit zu optimieren und körperliche Grenzen zu verschieben (vgl. Kabat-Zinn 2011, S.101). Auch bezüglich Selbstzwang treten Yoga und Achtsamkeit als neue Form dessen auf, wozu sich das Subjekt zwingen muss, eine „charismatische Form der Selbstbeherrschung“, wie Bröckling (2016, S. 71) es ganz richtig nennt. Der gesellschaftliche Druck, Praktiken ausüben zu müssen, ist unterbewusst, durch das vorherrschende Menschenbild gegeben und führt dazu, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit lediglich eine neue Form neoliberaler Subjektivierung sind.

### **Neoliberale Subjektivierung vor allem bei jungen Menschen**

Der gesellschaftliche Druck, stets hohe Motivation zu zeigen, Zeit produktiv nutzen zu müssen und Risiken einzugehen, beeinflusst vor allem junge Menschen, welche gerade erst in das Berufsleben einsteigen, stark. Dadurch sind diese eher gestresst und zweifeln an sich selbst, wodurch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit eher als neoliberale Subjektivierung

reproduziert werden. Mit zunehmendem Alter scheint sich eine gewisse Erfahrung einzustellen, womit neoliberale Subjektivierung eher überwunden werden kann.

### **Erkennen von neoliberaler Subjektivierung durch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit**

Ständige Proaktivität wird teils durch mehr Gelassenheit ersetzt und ein gewisser Selbstzweifel wird während der Ausübung von Yoga oder Achtsamkeit überwunden. Das bedeutet, dass es Anzeichen gibt, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit in der Lage sein könnten, Formen neoliberaler Subjektivierung tatsächlich zu überwinden. Zunächst scheint es aber ein Prozess zu sein, welcher nur bei der wirklichen Ausübung der Praktiken Erfolg zeigt, auf lange Sicht sich aber noch nicht durchsetzen kann. Es scheint eher so zu sein, dass Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zunächst lediglich dazu führen, dass das Subjekt durch Reflexion, welche die Praktiken auslösen, die Formen neoliberaler Subjektivierung an sich selbst erkennt. Von einer nachhaltigen Überwindung kann allerdings (noch) nicht gesprochen werden.

### **5 Fazit**

Schlussendlich lässt sich die Forschungsfrage: ‚Kommt es durch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zu einer Modernisierung im Sinne einer Erneuerung von Formen neoliberaler Subjektivierung oder findet hier tatsächlich eine Transformation im Sinne einer Überwindung derselben statt?‘ so beantworten, dass es durch Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit zu einer Modernisierung im Sinne einer Erneuerung von Formen neoliberaler Subjektivierung kommt und nicht zu einer Überwindung dieser.

Um die Theorie dieser Arbeit zu bestätigen, sollte zunächst eine weitere Befragung stattfinden, welche breiter gestreute Altersklassen abdeckt. Da hier durchaus ein Unterschied zwischen Generationen beziehungsweise zwischen Lebenserfahrung zu erkennen war, wäre es interessant, Menschen zwischen 25 und 50 und über 60 genauer zu betrachten. Da zwischen den Geschlechtern der Befragten kein Unterschied zu erkennen war, kann dieses wahrscheinlich zunächst vernachlässigt werden. In einem weiteren Schritt sollte die Theorie durch eine quantitative Studie auf Repräsentativität geprüft werden.

Empfehlungen, die sich aus dieser Arbeit ergeben, betreffen sowohl Einzelpersonen als auch Unternehmen. Für Einzelpersonen lässt sich sagen, dass man sich den gesellschaftlichen Druck bewusst machen sollte und genau in sich gehen, wofür man seine Praktik ausübt. Wenn diese einem hilft, wenigstens Formen neoliberaler Subjektivierung bei sich selbst zu erkennen, ist dies möglicherweise ein erster Schritt, um diese irgendwann zu überwinden. Zudem sollte nicht zu schnell aufgegeben werden, da mit zunehmendem Alter beziehungsweise Erfahrung, auch in der Praktik selbst, sie immer mehr einer Überwindung von Formen neoliberaler Subjektivierung nahekommt.

Für Unternehmen lässt sich der Rat von Kurt und Kathrin weitergeben. Angebote zu Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit sollten stets klar und deutlich als freiwilliges Angebot ausgesprochen werden, um keinen weiteren Druck auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auszuüben. Da jeder Mensch mit Stress unterschiedlich umgeht beziehungsweise in unterschiedlicher Weise entspannen kann, wäre auch zu überlegen, Workshops zu Stress und Methoden der persönlichen Findung von eigenem Stress anzubieten.

Die Autorin ist zudem der Meinung, dass es eines grundlegenden Werte- und Mindset-Wandels in der Gesellschaft und vor allem in der Arbeitswelt bedarf; besonders um jungen Menschen den Einstieg ins Berufsleben zu erleichtern und etwas Druck zu nehmen. Erst wenn eine grundlegend andere Einstellung beziehungsweise ein anderes Menschenbild bezüglich Arbeitspensum und den Anforderungen, was einen guten Arbeitnehmer und eine gute Arbeitnehmerin ausmachen vorherrscht, können Praktiken subjektiver Nachhaltigkeit Formen neoliberaler Subjektivierung tatsächlich und vollkommen überwinden.

## **Quellenverzeichnis**

AOK-Versicherte (2020) Psychische Erkrankungen - AU-Fälle und AU-Tage in der AOK bis 2018 *Statista*. Verfügbar über: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/246810/umfrage/arbeitsunfaehigkeit-aufgrund-psychischer-erkrankungen/> (Letzter Zugriff: 23.10.2020).

Bosch, Christine und Michel, Alexandra (2018) Achtsamkeit und Coaching. In: Greif, Siegfried; Möller, Heidi und Scholl, Wolfgang (Hrsg.) Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. S. 23–31.

Bröckling, Ulrich (2016) Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Originalausgabe, 6. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

de Bruin, Esther; Formsma, Anne und Bögels, Susan (2019) Mindful2Work. Effektives Training gegen Stress und Burnout mit Bewegung, Yoga und Achtsamkeit. Deutsche Erstausgabe, 1. Auflage. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.

Das Erste (2013) Exklusiv im Ersten: Deutschland im Stress *programm.ARD.de*. Verfügbar über: <https://programm.ard.de/TV/Themenschwerpunkte/Dokus--Reportagen/Alle-Dokumentationen/Startseite/?sendung=2810610374220542> (Letzter Zugriff: 23.10.2020).

Duden (2020c) Duden | Burn-out | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft. Verfügbar über: [https://www.duden.de/rechtschreibung/Burn\\_out\\_Raumfahrt\\_Syndrom](https://www.duden.de/rechtschreibung/Burn_out_Raumfahrt_Syndrom) (Letzter Zugriff: 02.10.2020).

Duden (2020b) Duden | Stress | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Herkunft. Verfügbar über: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Stress> (Letzter Zugriff: 02.10.2020).

Giraldi, Tullio (2019) Psychotherapy, Mindfulness and Buddhist Meditation. Cham: Springer International Publishing.

Glauser, Laura (2016) Das Projekt des unternehmerischen Selbst. Eine Feldforschung in der Coachingzone. Bielefeld: transcript.

Hehlmann, Thomas; Schmidt-Semisch, Henning und Schorb, Friedrich (Hrsg.) (2018) Soziologie der Gesundheit. München: UVK Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2011) Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Vollst. Taschenbuchausg. München: Knauer-Taschenbuch.

Kropp, Ariane (2019) Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung: Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Umsetzung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Neckel, Sighard und Wagner, Greta (2013) Einleitung: Leistung und Erschöpfung. In: Neckel, Sighard und Wagner, Greta (Hrsg.) Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft. Berlin: Suhrkamp. S. 7–25.

- Pohl, Elke (2002) Nie mehr Stress im Job. 100 Tipps für entspanntes Arbeiten. Nürnberg: BW, Bildung-und-Wissen-Verlag.
- Poppelreuter, Stefan und Mierke, Katja (2012) Psychische Belastungen am Arbeitsplatz. Ursachen, Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten. 4., durchges. Aufl. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Pritz, Sarah M. (2018) Subjektivierung von Nachhaltigkeit. In: Neckel, Sighard (Hrsg.) Die Gesellschaft der Nachhaltigkeit: Umriss eines Forschungsprogramms. Bielefeld: Transcript. S. 77–100.
- Reckwitz, Andreas (2017) Subjektivierung. In: Gugutzer, Robert; Klein, Gabriele und Meuser, Michael (Hrsg.) Handbuch Körpersoziologie. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 125–130.
- Scharff, Christina (2016) The Psychic Life of Neoliberalism: Mapping the Contours of Entrepreneurial Subjectivity. In: Theory, Culture & Society: Jg. 33 (6) S. 107–122.
- Vahs, Dietmar und Schäfer-Kunz, Jan (2015) Einführung in die Betriebswirtschaftslehre. 7. überarbeitete Auflage. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag.
- Wagner, Greta (2015) Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus. In: Ethik und Gesellschaft: Jg. Nr. 2.
- Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (1987) Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtlandbericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Ungekürzte Ausg. Grevén: Eggenkamp.
- Wenzel, Eike (2007) Zielgruppe LOHAS. Wie der grüne Lifestyle die Märkte erobert. 1. Aufl. Kelkheim (Taunus): Zukunftsinstitut GmbH.