Steinfeld & Fuchs

DER LEBENS-KOMPASS



Warum wir nur noch funktionieren –
und wie wir unser Leben zurückgewinnen.

Aktiokrat Verlag

Marah Steinfeld, Leonard Fuchs

Kompasscode

Warum wir nur noch funktionieren – und wie wir unser Leben zurückgewinnen

Der Lebens-Kompass

Aktiokrat Verlag



Aktiokrat Verlag

Kompasscode · Band 3

Der Lebens-Kompass
Warum wir nur noch funktionieren – und wie wir unser Leben zurückgewinnen

Erstveröffentlichung durch den Aktiokrat Verlag 2026

Copyright © 2026 Torsten Nicodemus
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Teile des Buches vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Satz & Layout: Aktiokrat Verlag
Coverdesign: Torsten Nicodemus

Erste Ausgabe

Kontakt:
Aktiokrat Verlag
z.H. Torsten Nicodemus
Stormarner Straße 4
22941 Bargteheide
www.aktiokrat-verlag.de

Geschichten, die bleiben.

ISBN 9783692830568

Druck und Vertrieb: Amazon KDP

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Warum Menschen nicht mehr können · 5
Kapitel 14: Wem dient eigentlich der Fortschritt · 9

Kapitel 1: Warum Menschen nicht mehr können

Es gibt Menschen, die stehen morgens auf und sind bereits müde. Nicht körperlich. Nicht, weil sie die Nacht durchgefeiert hätten. Und auch nicht, weil sie faul wären.

Sondern weil ihr Kopf niemals wirklich zur Ruhe kommt.

Noch bevor der erste Kaffee fertig ist, beginnen die Gedanken: Habe ich die Rechnung bezahlt? Wann kommt die Nachzahlung? Was wollte die Krankenkasse noch? Muss ich da anrufen? Hoffentlich geht das Auto nicht kaputt. Wann soll ich eigentlich zum Arzt?

Und während all das bereits im Kopf arbeitet, hat der eigentliche Tag noch gar nicht begonnen.

Arbeit. Verpflichtungen. Termine. Verantwortung. Neue Briefe. Neue Forderungen. Neue Probleme.

Manchmal wirkt es, als würden Menschen nicht mehr leben, sondern nur noch ihren Alltag verwalten. Das Gefährliche daran ist, dass man oft selbst gar nicht mehr merkt, wie erschöpft man geworden ist.

Man funktioniert einfach. Man geht arbeiten, zahlt Rechnungen, erledigt Aufgaben und macht weiter. Irgendwann hält man genau diesen Zustand für normal.

Bis man wegen einer Kleinigkeit explodiert.

Ein Brief. Eine Warteschleife. Eine falsche Rechnung. Ein unfreundlicher Satz. Ein:

„Da können wir leider nichts machen."

Und plötzlich merkt man: Es ist gar nicht diese eine Sache.

Es ist die Summe.

Doch warum sprechen wir darüber so selten? Warum wird bei Erschöpfung häufig zuerst gefragt, was mit dem Menschen nicht stimmt? Warum fragen wir so selten, was mit den Umständen nicht stimmt?

Denn Erschöpfung entsteht nicht nur durch Arbeit. Sie entsteht auch durch Daueranspannung. Durch das Gefühl, ständig reagieren zu müssen, ständig erreichbar zu sein, ständig Probleme lösen zu müssen und ständig auf die nächste schlechte Nachricht vorbereitet zu sein.

Viele Menschen leben in einem permanenten Bereitschaftsmodus. Nicht, weil sie das wollen, sondern weil sie das Gefühl haben, keine andere Wahl zu haben.

Das Perfide daran: Diese Erschöpfung sieht man oft nicht.

Die Menschen gehen weiter zur Arbeit. Sie lachen. Sie machen Witze. Sie funktionieren. Nach außen scheint alles in Ordnung. Innerlich sind manche längst am Limit.

Und genau deshalb entsteht ein Missverständnis, das mir immer wieder begegnet. Wenn Menschen erschöpft wirken, heißt es schnell:

„Die Leute wollen nicht mehr arbeiten."

„Die Leute sind verweichlicht."

„Früher war alles härter."

Aber stimmt das wirklich?

Natürlich war vieles früher körperlich anstrengender. Zahlreiche Arbeiten waren härter, gefährlicher und belastender als heute. Der technische Fortschritt hat uns vieles erleichtert.

Doch bedeutet das automatisch, dass Menschen heute weniger belastet sind?

Vielleicht haben sich manche Belastungen einfach verändert.

Ein Arbeitstag kann mit dem Verlassen des Arbeitsplatzes enden. Die Gedanken daran müssen es nicht. Der Kopf arbeitet weiter. Mit Sorgen, Nachrichten, E-Mails, Rechnungen, Problemen und Erwartungen.

Und dazu kommt etwas, das frühere Generationen zumindest nicht in diesem Ausmaß kannten: Wir können uns praktisch jederzeit mit anderen vergleichen.

Mit anderen Wohnungen, anderen Autos, anderen Karrieren, anderen Körpern, anderen Reisen, anderen Leben.

Das Internet hält uns jeden Tag Menschen vor die Nase, die scheinbar erfolgreicher, glücklicher, schöner oder reicher sind. Wir sehen ihre neuen Autos, ihre Urlaubsreisen, ihre Häuser und ihre Erfolge.

Was wir häufig nicht sehen, sind ihre Sorgen. Ihre Rechnungen. Ihre Streitigkeiten. Ihre Ängste. Ihre Niederlagen.

Wir vergleichen also unseren vollständigen Alltag mit den ausgewählten Höhepunkten anderer Menschen.

Was macht das mit einem Menschen? Wie viel Energie kostet es, ständig das Gefühl zu haben, nicht genug zu sein?

Nicht erfolgreich genug. Nicht wohlhabend genug. Nicht attraktiv genug. Nicht glücklich genug.

Und wann genau soll ein Mensch eigentlich noch Kraft tanken?

Dazu kommt die Unsicherheit. Die Angst vor dem nächsten unerwarteten Problem: vor der nächsten Rechnung, dem kaputten Auto, steigenden Kosten, einer Reparatur oder einem Brief, dessen Absender bereits dafür sorgt, dass sich der Magen zusammenzieht.

Dinge, die man nicht kontrollieren kann, deren Folgen man aber tragen muss.

Wer dauerhaft mit diesem Gefühl lebt, lebt irgendwann nicht mehr entspannt. Er lebt angespannt. Immer wachsam. Immer vorbereitet. Immer bereit für den nächsten Schlag.

Vielleicht sind viele Menschen also gar nicht schwächer geworden.

Vielleicht leben sie einfach zu lange unter Daueranspannung.

Und genau hier beginnt für mich eine wichtige Frage:

Was passiert mit einem Menschen, wenn er jahrelang nur noch funktioniert?

Irgendwann verliert er etwas. Nicht seine Arbeitskraft. Nicht seine Fähigkeiten. Sondern seine Verbindung. Zu seiner Arbeit, zu seinem Umfeld, zu seiner Motivation, zu dem, was er tut.

Menschen kündigen manchmal lange innerlich, bevor sie tatsächlich gehen. Sie erscheinen noch. Sie machen ihre Arbeit noch. Sie erfüllen ihre Pflichten.

Sie funktionieren.

Aber die Identifikation ist verschwunden. Kein Stolz. Keine Begeisterung. Kein Engagement.

Nur noch: durchhalten, Feierabend erreichen, Ruhe haben.

Und dann wundern wir uns, warum immer weniger Menschen für etwas brennen.

Doch warum sollte ein Mensch für etwas brennen, das ihn selbst langsam ausbrennt?

Vielleicht liegt genau hier eines der größten Missverständnisse unserer Zeit. Wir sprechen über Motivation, Leistungsbereitschaft, Fachkräfte und Produktivität. Wir diskutieren darüber, wie Menschen länger arbeiten sollen, wie Leistung gesteigert werden kann und wie Unternehmen engagierte Mitarbeiter finden.

Doch vielleicht stellen wir dabei zu oft die falsche Frage.

Vielleicht sollten wir nicht zuerst fragen, warum Menschen immer weniger Motivation zeigen. Vielleicht sollten wir uns fragen, warum so viele das Gefühl haben, permanent Energie zu verlieren.

Denn bevor ein Mensch motiviert sein kann, braucht er überhaupt die Kraft dazu.

Und wenn wir immer nur darüber sprechen, wie wir noch mehr Leistung aus Menschen herausholen können, ohne uns dafür zu interessieren, wo ihre Energie eigentlich verloren geht, werden wir das Problem nicht lösen.

Wir werden lediglich den Druck erhöhen – auf Menschen, die möglicherweise längst unter Druck stehen.

Denn irgendwann ist ein Akku leer.

Dann hilft es nicht, fester auf den Einschaltknopf zu drücken.

Man muss ihn wieder aufladen.

Kapitel 14: Wem dient eigentlich der Fortschritt

Unsere Arbeit ist in vielen Bereichen leichter geworden. Maschinen übernehmen körperliche Tätigkeiten, Computer erledigen Berechnungen in Sekunden, Software automatisiert Abläufe, Roboter heben Lasten und moderne Werkzeuge erleichtern Arbeiten, für die Menschen früher erheblich mehr Kraft und Zeit benötigten.

Das ist Fortschritt. Und darüber muss man nicht streiten.

Doch vielleicht sollten wir uns eine andere Frage stellen:

Bei wem kommt dieser Fortschritt eigentlich an?

Denn eigentlich könnte man annehmen: Wenn eine Maschine einem Menschen Arbeit abnimmt, wird der Mensch entlastet. Wenn ein Computer eine Aufgabe schneller erledigt, gewinnt der Mensch Zeit. Wenn Prozesse effizienter werden, muss weniger gearbeitet werden, um dasselbe Ergebnis zu erzielen.

In der Realität passiert aber häufig etwas anderes. Die Maschine schafft mehr, also erhöhen wir die Menge. Der Computer arbeitet schneller, also bearbeiten wir mehr Vorgänge. Kommunikation funktioniert innerhalb von Sekunden, also erwarten wir schnellere Antworten. Menschen sind länger gesund und leben länger, also entsteht die Diskussion darüber, ob sie nicht auch länger arbeiten können.

Und plötzlich zeigt sich ein interessantes Muster:

Fortschritt führt nicht automatisch zu Entlastung. Fortschritt kann auch einfach die Messlatte erhöhen.

Was gestern noch eine Erleichterung war, wird morgen zum neuen Mindeststandard.

Natürlich kann ein Mensch mit siebzig Jahren noch arbeiten. Viele tun es, manche wollen es sogar, und für manche Tätigkeiten kann das hervorragend funktionieren. Aber die entscheidende Frage lautet nicht, ob ein Siebzigjähriger grundsätzlich noch arbeiten kann. Die entscheidende Frage lautet, welche Arbeit welcher Mensch in diesem Alter noch unter welchen Bedingungen leisten kann.

Denn Arbeit ist nicht gleich Arbeit. Es ist ein Unterschied, ob jemand an einem Schreibtisch sitzt, Vorträge hält oder Entscheidungen trifft oder mit siebzig Jahren jeden Morgen auf ein Dach steigt. Es ist ein Unterschied, ob jemand seine Arbeitszeit flexibel gestalten kann oder acht Stunden körperliche Arbeit verrichtet. Und es ist ein Unterschied, ob jemand einen Beruf ausübt, in dem Erfahrung körperliche Einschränkungen teilweise ausgleichen kann, oder einen Beruf, der jeden Tag Kraft, Beweglichkeit und körperliche Belastbarkeit verlangt.

Ein Dachdecker wird nicht automatisch mit siebzig arbeitsunfähig sein. Aber daraus folgt nicht, dass er mit siebzig dieselbe körperliche Leistungsfähigkeit besitzt wie mit dreißig.

Deshalb greift die einfache Rechnung „Wir leben länger, also können wir länger arbeiten“ zu kurz. Lebenserwartung ist nicht dasselbe wie uneingeschränkte Leistungsfähigkeit. Und durchschnittliche Werte sagen wenig darüber aus, was ein einzelner Mensch nach Jahrzehnten in seinem konkreten Beruf noch leisten kann.

Vielleicht liegt genau hier ein grundsätzliches Problem unserer Vorstellung von Fortschritt. Wir betrachten technische oder gesellschaftliche Verbesserungen sehr schnell unter der Frage: Wie können wir dadurch noch produktiver werden?

Viel seltener fragen wir:

Wie können Menschen dadurch ein besseres Leben führen?

Wenn eine Maschine die Hälfte unserer Arbeit übernimmt, könnten wir theoretisch dieselbe Leistung mit weniger Belastung erreichen. Stattdessen lautet die Antwort häufig: Dann produzieren wir eben mehr.

Aus Effizienz wird Wachstum. Aus Zeitgewinn wird zusätzliche Arbeit. Aus Erreichbarkeit wird die Erwartung, erreichbar zu sein.

Und aus einem längeren Leben wird möglicherweise eine längere Lebensarbeitszeit.

Vielleicht ist das wirtschaftlich nachvollziehbar. Für den einzelnen Menschen bleibt trotzdem eine Frage:

Wann kommt die Erleichterung eigentlich bei mir an?

Wann bekomme ich etwas von der Zeit zurück, die Maschinen, Computer und Automatisierung angeblich für uns sparen?

Vielleicht erklärt genau das einen Teil der heutigen Diskussion über Work-Life-Balance. Dieser Begriff wird manchmal behandelt, als hätten Menschen plötzlich beschlossen, dass Arbeit etwas Schlechtes sei. Dabei geht es vielen wahrscheinlich gar nicht darum.

Sie wollen arbeiten, aber nicht ausschließlich arbeiten. Sie wollen Geld verdienen, aber auch Zeit haben, dieses Geld und ihr Leben zu genießen. Sie wollen Verantwortung übernehmen, aber nicht permanent verfügbar sein. Und sie wollen Leistung bringen, ohne dass jeder gewonnene Freiraum sofort wieder mit einer neuen Leistungserwartung gefüllt wird.

Arbeit ist ein Teil des Lebens. Aber sie ist nicht das gesamte Leben.

Vielleicht entsteht genau deshalb so viel Widerstand, wenn Menschen das Gefühl bekommen, dass jeder Fortschritt am Ende nur dazu führt, noch etwas mehr von ihnen verlangen zu können: schneller, flexibler, erreichbarer, produktiver und länger.

Irgendwann stellt sich dann eine ziemlich einfache Frage:

Wenn uns der Fortschritt immer mehr Arbeit abnimmt – warum haben so viele Menschen trotzdem das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben?

Vielleicht ist Work-Life-Balance deshalb keine Frage von Faulheit. Vielleicht ist sie die Frage danach, wem der Fortschritt am Ende eigentlich dienen soll.

Dem Menschen?

Oder nur der nächsten Leistungssteigerung?

Weitere Werke aus dem Aktiokrat Verlag



Das FFU-Prinzip

Leonard Fuchs

Wie viel Geld braucht ein Mensch, um finanziell frei zu sein? 100.000 Euro? Eine Million? Oder gibt es auf diese Frage überhaupt keine allgemeingültige Antwort? In diesem Buch geht es nicht um den schnellsten Weg zu Reichtum. Es geht um einen bewussten Umgang mit Geld, Zeit und den eigenen Entscheidungen. Leonard Fuchs beschreibt seinen persönlichen Weg zur finanziellen Freiheit und Unabhängigkeit – ehrlich, nachdenklich und ohne Patentrezepte. Dieses Buch möchte dir nicht sa

Zum Buch

https://aktiokrat.com/de/buecher/das-ffu-prinzip

Weitere Werke aus dem Aktiokrat Verlag



Das ist eure Welt. Ich lebe nur darin.

Stefan Xavier

Die Welt will deine Aufmerksamkeit. Jeden Tag. Du sollst informiert sein. Eine Meinung haben. Dich empören. Mehr besitzen. Mehr erreichen. Vorsorgen. Mitreden. Angst haben. Aber wofür eigentlich? „Das ist eure Welt. Ich lebe nur darin." ist kein Aufruf zur Gleichgültigkeit. Es ist ein Buch über die Frage, wie viel Raum die Welt in unserem eigenen Leben bekommen soll. Über Konsum und Schulden. Arbeit und Geld. Beziehungen und Selbstbestimmung. Politik, Angst – und vor allem üb

Zum Buch

https://aktiokrat.com/de/buecher/das-ist-eure-welt-ich-lebe-nur-darin-eine-abrechnung-mit-diesen-lauten-und-hysterischen-zeiten