

# Das Turbojahrzehnt

Wer sagt eigentlich STOP! bei Workaholism, Frust und Burnout? - Zu einem Reflexionsseminar für Männer im harten Alter zwischen 25 und 35 im TagungsHaus Hardtberg

05.12.2005

Das „Turbojahrzehnt“ sind die ersten zehn Jahre im Beruf. Meist ergeben sich im Alter zwischen 25 und 35 Jahren viele Veränderungen: Ende des Studiums, Arbeitsbeginn, Heirat,

Geburt der ersten Kinder und Häuslekauf.

In manchen Unternehmen herrscht gerade in den ersten Berufsjahren ein harter Konkurrenzkampf. Mobbing, Ausbeutung, Workaholism und Burnout sind verbreitete Phänomene. Manchmal wird geradezu eine Art Anwesenheitskult gepflegt, der nicht gerade familienfreundlich ist. Hohe Flexibilität und Mobilität werden vorausgesetzt. Vereinbarkeit von Beruf und Familie werden immer noch frech als private Angelegenheit betrachtet.

## **Selbstmanagement und Gebet**

Die Referenten vom Bankdirektor bis zum Psychiater waren sich auf dem Seminar in der Eifel einig: Die Fähigkeit zur Weitergabe und Annahme von Feedback, Selbstmanagement und Umgang mit zur Verfügung stehender Zeit sind

notwendig, um im Beruf Grenzen ziehen zu können.

Der erste Referent, leitender Oberarzt in der Psychotherapie, erwähnte Therapien, um die psychischen Folgen unserer modernen Arbeitswelt zu verarbeiten. Er wies darauf hin, daß der Christ darüber hinaus über die Ressourcen des Glaubens verfüge, um in seiner Arbeit und in seiner intensiven Widmung an die Familie den Sinn des Lebens zu finden.

Dr. Jürgen Eberle, Priester der Prälatur Opus Dei, sprach über „Die Arbeit, so wie Gott sie gemeint hat“ mit Anmerkungen zur Enzyklika Laborem Exercens von Papst Johannes Paul II. Er hielt zudem eine geistliche Betrachtung in der Kapelle des Hauses über die Bedeutung des persönlichen Gebets für den Christen, der in die moderne Arbeitswelt eingebunden ist.

## **Vorausplanung und rechtzeitige Kommunikation**

„Das Turbojahrzehnt, so wie ich es erlebt habe, und was ich anderen darüber mit auf dem Weg geben möchte“ war der Titel eines lebendigen Vortrags von Andreas Schwaderlapp, Abteilungsleiter einer deutschen Großbank. Schwaderlapp forderte dazu auf, sich mutig selbst so zu organisieren, daß Gott, die Familie und der Beruf zu unterschiedlichen Zeiten die nötige Priorität bekämen. Oft stelle man dann verblüfft fest, daß sogar noch Zeit sei für Freunde, Sport und Erholung. Dazu seien allerdings Vorausplanung und rechtzeitige Kommunikation nach allen Seiten notwendig.

Wer jetzt fragt, wie das denn alles in der Praxis möglich sei, dem schickt der Autor gern die Termine der

nächsten Reflexionsseminare zu:  
turbojahrzehnt@web.de

Von José Pons

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/das-turbojahrzehnt/>  
(09.02.2026)