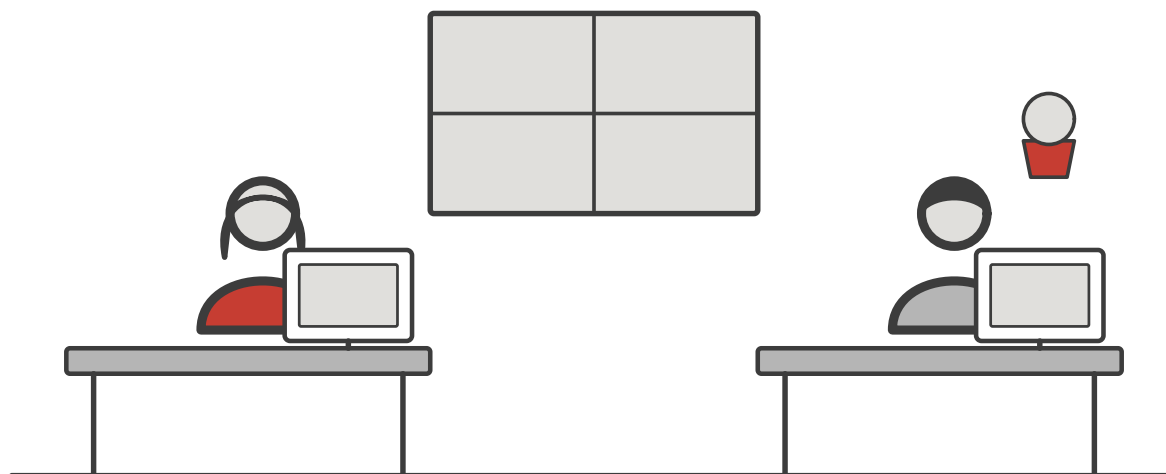


Lektion 2: Optimiert und erschöpft

Über Hirndoping, Selbstoptimierung und Burnout differenziert erörtern.

Tipp: Wichtiger Hinweis: Diese Lektion dient ausschließlich dem Deutschlernen. Sie enthält keine medizinischen Empfehlungen und ersetzt keine Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Ärzte oder andere Fachleute. Bei gesundheitlichen Fragen wenden Sie sich bitte an eine Arztpraxis oder eine Apotheke. Die Inhalte geben den Kenntnisstand zum Zeitpunkt der Erstellung wieder und können veraltet sein.



Schneller, besser, effizienter: Selbstoptimierung ist zu einem Leitbild unserer Zeit geworden. Zugleich wird viel über Erschöpfung und Überlastung gesprochen. In dieser Lektion erörtern Sie dieses Spannungsfeld differenziert, und zwar als gesellschaftliches und ethisches Thema. Sprachlich geht es um konzessive und adversative Strukturen, verschachtelte Satzgefüge, den Konjunktiv II in der Argumentation und die Gewichtung durch Wortstellung. Medizinische Fragen werden nicht behandelt.

Begriffe klären

Begriff	Erklärung
die Selbstoptimierung	das Bestreben, die eigene Leistung, den Körper oder das Verhalten ständig zu verbessern
das Hirndoping / Neuroenhancement	die Einnahme von Substanzen mit dem Ziel, die geistige Leistung zu steigern, ohne dass eine medizinische Notwendigkeit besteht
der Leistungsdruck	der (empfundene) Zwang, hohe Leistungen zu erbringen
die Überlastung	der Zustand, in dem Anforderungen die eigenen Ressourcen übersteigen
das Burnout	laut WHO ein berufsbezogenes Phänomen infolge chronischen, nicht bewältigten Stresses am Arbeitsplatz
die Work-Life-Balance	das Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben

Landeskunde: Zahlen und Einordnung

Laut dem DAK-Gesundheitsreport 2015 hatten 6,7 Prozent der befragten Erwerbstätigen in Deutschland mindestens einmal verschreibungspflichtige Medikamente ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen, um leistungsfähiger zu sein oder ihre Stimmung zu verbessern; 2008 waren es 4,7 Prozent. Die Weltgesundheitsorganisation hat Burnout 2019 in die ICD-11 aufgenommen, allerdings ausdrücklich nicht als Krankheit, sondern als berufsbezogenes Phänomen (Code QD85) im Kapitel über Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen.

Übung 1: Haben Sie den Infotext verstanden?

Beantworten Sie die Fragen.

1. Wie hat sich der Anteil derjenigen, die Hirndoping betrieben hatten, zwischen 2008 und 2015 verändert?
2. Wie ordnet die WHO Burnout ein?
3. Worauf führt die WHO-Definition Burnout zurück?

wenngleich, wohingegen

Auf C1-Niveau genügen obwohl und aber nicht mehr. Für eine differenzierte Argumentation brauchen Sie ein breiteres Repertoire.

Struktur	Funktion	Beispiel
wenngleich / obgleich / obschon	konzessiv, gehoben	Wenngleich viele Menschen nach Höchstleistung streben, sprechen nur wenige offen über Überlastung.
selbst wenn / auch wenn	konzessiv, hypothetisch	Selbst wenn Hirndoping wirken sollte, bliebe die ethische Frage offen.
so ... auch	konzessiv, verstärkend	So verlockend die Idee auch sein mag, sie hat ihren Preis.
während / wohingegen	adversativ (Gegensatz)	Die einen sehen darin Freiheit, wohingegen andere vor Zwang warnen.
zwar ..., doch / jedoch	Einräumung + Einwand	Leistung ist zwar wichtig, doch sie ist nicht alles.
ungeachtet + Genitiv	konzessiv, nominal	Ungeachtet aller Warnungen nimmt der Druck zu.

Übung 2: Gehoben formulieren

Verbinden Sie die Sätze mit dem angegebenen Konnektor.

1. Sie arbeitet sechzig Stunden pro Woche. Sie fühlt sich angeblich nicht überlastet. (wenngleich)
2. Die einen begrüßen Fitness-Apps. Die anderen sehen darin Überwachung. (wohingegen)
3. Die Idee ist verlockend. Sie wirft ethische Fragen auf. (so ... auch)
4. Es gibt Kritik. Das Unternehmen hält an seinen Zielen fest. (ungeachtet)

Ein Satz, mehrere Ebenen

Wer glaubt,	dass	man jederzeit	funktionieren müsse,	übersieht,	dass	Pausen Teil der Leistung	sind.
Nebensatz 1	Nebensatz 2 (abhängig von 1)		Verb am Ende	Hauptsatz	Nebensatz 3		Verb am Ende

Tipp: Prüfen Sie bei langen Sätzen: Gehört jedes Verb zu genau einem Teilsatz? Steht jedes konjugierte Verb im Nebensatz am Ende? Wenn ein Satz mehr als drei Ebenen hat, ist es oft besser, ihn zu teilen.

Übung 3: Verschachteln

Bilden Sie aus den Teilen einen Satz mit mehreren Nebensätzen.

- Studien zeigen etwas. Beschäftigte haben häufiger Probleme. Sie sind auch abends erreichbar. (dass / die)
- Man muss fragen. Ist eine Gesellschaft gerecht? Sie belohnt nur Leistung. (ob / die)

Es wäre zu prüfen, ob ...

In wissenschaftlicher und argumentativer Sprache macht der Konjunktiv II Aussagen vorsichtiger, höflicher oder hypothetisch.

Funktion	Redemittel
vorsichtige Behauptung	Man könnte argumentieren, dass ... / Es dürfte kaum bestritten werden, dass ...
Forderung abschwächen	Es wäre wünschenswert, wenn ... / Hier sollte man ...
offene Fragen	Es wäre zu prüfen, ob ... / Zu klären wäre , inwiefern ...
Gedankenexperiment	Angenommen , alle würden ... / Gesetzt den Fall , es gäbe ...

Übung 4: Vorsichtig argumentieren

Formulieren Sie die Aussage vorsichtiger mit dem Konjunktiv II.

- Unternehmen müssen mehr tun.
- Das ist ein gesellschaftliches Problem.
- Wir wissen nicht, ob die Zahlen vergleichbar sind.

Nicht der Einzelne ist schuld

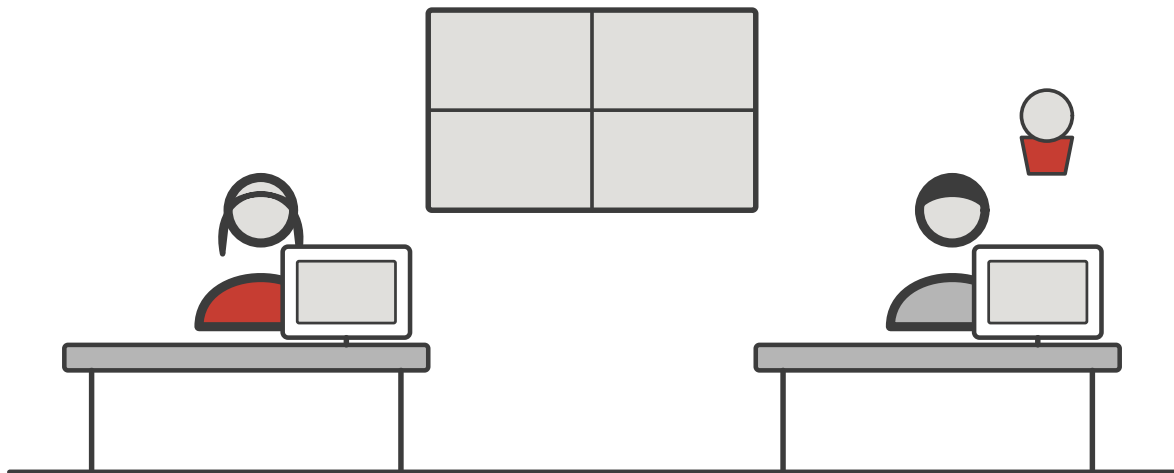
Was im Vorfeld (Position 1) oder ganz am Ende des Mittelfelds steht, wird betont. So können Sie Ihre Argumentation gezielt gewichten.

neutral	gewichtet	Wirkung
Der Druck kommt oft von außen.	Von außen kommt der Druck oft.	Betonung der Herkunft
Ich halte diese Entwicklung für bedenklich.	Bedenklich finde ich diese Entwicklung.	Bewertung im Vorfeld

neutral	gewichtet	Wirkung
Man sollte die Verantwortung nicht nur dem Einzelnen zuschieben.	Die Verantwortung sollte man nicht nur dem Einzelnen zuschieben.	Kontrast am Ende

Hören

Hörszene: Optimierung als Pflicht?



Im Kulturradio diskutieren die Philosophin Frau Dr. Lang und der Unternehmensberater Herr Brandt über Selbstoptimierung. Es werden keine medizinischen Aussagen getroffen. Die Szene zum Anhören finden Sie online auf [learn german free.com](https://www.learn german free.com).

Frau Dr. Lang	Was mich an der Debatte stört, ist der Ton. Selbstoptimierung wird als Freiheit verkauft, wohingegen sie für viele längst zur Pflicht geworden ist.
Herr Brandt	Das sehe ich anders. Wenngleich der Begriff negativ klingt, steckt dahinter doch ein urmenschliches Bedürfnis: besser zu werden.
Frau Dr. Lang	Gegen das Bedürfnis habe ich nichts. Bedenklich finde ich, wenn der Einzelne allein dafür verantwortlich gemacht wird, mit immer höheren Anforderungen klarzukommen.
Herr Brandt	Aber wer soll sonst verantwortlich sein? Unternehmen können niemanden zwingen, sich weiterzubilden.
Frau Dr. Lang	Nicht zwingen, aber Strukturen schaffen. Es wäre zu prüfen, inwiefern ständige Erreichbarkeit und knappe Personalplanung den Druck erst erzeugen, den man dann dem Einzelnen anlastet.
Herr Brandt	Das mag in manchen Branchen zutreffen. Selbst wenn es so wäre, bliebe die Frage, wie man im globalen Wettbewerb bestehen will, ohne Leistung zu fordern.
Frau Dr. Lang	So berechtigt diese Frage auch ist, sie unterstellt, dass mehr Druck automatisch mehr Leistung bedeutet. Genau das wäre erst einmal zu belegen.
Herr Brandt	Da gebe ich Ihnen recht: Wir brauchen bessere Daten. Und vielleicht auch eine ehrlichere Sprache. Von außen betrachtet, wirkt vieles freiwilliger, als es ist.

Übung 5: Genau zugehört

Beantworten Sie die Fragen.

1. Was kritisiert Frau Dr. Lang am Diskurs über Selbstoptimierung?
2. Wie sieht Herr Brandt das Streben nach Verbesserung?
3. Was sollten Unternehmen laut Frau Dr. Lang tun?
4. Welche Annahme stellt Frau Dr. Lang infrage?
5. Worin stimmen beide am Ende überein?

Schreiben

Übung 6: Dialektische Erörterung

Schreiben Sie eine Erörterung (etwa 250 Wörter): Ist Selbstoptimierung Ausdruck von Freiheit oder von gesellschaftlichem Zwang? Verwenden Sie konzessive und adversative Strukturen sowie den Konjunktiv II. Treffen Sie keine medizinischen Aussagen.

1. Einleitung mit Problemaufriss: _____
2. These: Freiheit. _____
3. Antithese: Zwang. _____
4. Synthese: _____

Training

Übung 7: Sätze bauen

Klicken Sie die Wörter in der richtigen Reihenfolge an. Dann klicken Sie auf Prüfen.

1. ihren / ist, / sie / verlockend / die / Idee / Preis. / hat / So / auch
2. die / prüfen, / Es / wäre / sind. / Zahlen / ob / zu / vergleichbar
3. ich / diese / Bedenklich / Entwicklung. / finde
4. Druck / aller / nimmt / Ungeachtet / zu. / Warnungen / der
5. warnen. / wohingegen / sehen / Freiheit, / Die / einen / darin / andere

Übung 8: Diktat

Hören Sie den Satz und schreiben Sie ihn. Dann klicken Sie auf Prüfen. Die Sätze zum Anhören finden Sie online.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Das können Sie jetzt

- Sie verwenden gehobene konzessive und adversative Strukturen wie wenngleich, wohingegen und so ... auch.
- Sie können Satzgefüge mit mehreren Nebensätzen bilden und überprüfen.
- Sie formulieren mit dem Konjunktiv II vorsichtig und hypothetisch.

- Sie gewichten Aussagen gezielt durch die Wortstellung und erörtern ein ethisches Thema differenziert.

Wortliste

die Selbstoptimierung	das Hirndoping	das Neuroenhancement
das Leitbild, die Leitbilder	das Spannungsfeld	die Überlastung
die Erschöpfung	die Erreichbarkeit	die Personalplanung
der Wettbewerb	das Bedürfnis, die Bedürfnisse	der Maßstab, die Maßstäbe
die Selbstbestimmung	das Phänomen, die Phänomene	anlasten
zuschieben	unterstellen	bestehen (im Wettbewerb)
erbringen	übersteigen	infrage stellen
bewältigen	wenngleich	obgleich
wohingegen	ungeachtet	inwiefern
gesetzt den Fall	bedenklich	verlockend
urmenschlich	berufsbezogen	

Quellen

Alle Texte und Gespräche dieser Lektion sind eigenständig verfasst; die Personen sind erfunden. Die Angaben im Infotext stützen sich auf die folgenden Quellen (abgerufen im Oktober 2026).

- DAK-Gesundheit (2015): Gesundheitsreport 2015. Update: Doping am Arbeitsplatz. Analyse durch das IGES Institut. Pressemitteilung vom 17. März 2015. – <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/48534/data/a5bb7cdcc34dc4de35ebf769f2daf289/150317-download-pm-gesundheitsreport-2015.pdf>
- World Health Organization (2019): Burn-out an „occupational phenomenon“: International Classification of Diseases. Meldung vom 28. Mai 2019. – <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Lösungen

Übung 1: Haben Sie den Infotext verstanden?

1. Er ist von 4,7 auf 6,7 Prozent gestiegen. **2.** Als berufsbezogenes Phänomen, ausdrücklich nicht als Krankheit. **3.** Auf chronischen Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich bewältigt wurde.

Übung 2: Gehoben formulieren

1. Wenngleich sie sechzig Stunden pro Woche arbeitet, fühlt sie sich angeblich nicht überlastet. **2.** Die einen begrüßen Fitness-Apps, wohingegen die anderen darin Überwachung sehen. **3.** So verlockend die Idee auch ist, sie wirft ethische Fragen auf. **4.** Ungeachtet der Kritik hält das Unternehmen an seinen Zielen fest.

Übung 3: Verschachteln

1. Studien zeigen, dass Beschäftigte, die auch abends erreichbar sind, häufiger Probleme haben. **2.** Man muss fragen, ob eine Gesellschaft, die nur Leistung belohnt, gerecht ist.

Übung 4: Vorsichtig argumentieren

1. Es wäre wünschenswert, wenn Unternehmen mehr tun würden. **2.** Man könnte argumentieren, dass es sich um ein gesellschaftliches Problem handelt. **3.** Es wäre zu prüfen, ob die Zahlen vergleichbar sind.

Übung 5: Genau zugehört

1. Dass sie als Freiheit verkauft wird, für viele aber zur Pflicht geworden ist. **2.** Als urmenschliches Bedürfnis. **3.** Strukturen schaffen, statt den Druck allein dem Einzelnen anzulasten. **4.** Dass mehr Druck automatisch mehr Leistung bedeutet. **5.** Dass bessere Daten und eine ehrlichere Sprache nötig sind.

Übung 6: Dialektische Erörterung

1. Beispiel: Kaum ein Begriff prägt die Gegenwart so sehr wie der der Selbstoptimierung. **2.** Beispiel: Man könnte argumentieren, dass der Wunsch nach Verbesserung Ausdruck von Selbstbestimmung ist. **3.** Beispiel: Wenngleich niemand formell gezwungen wird, entsteht durch ständige Vergleiche ein erheblicher Druck. **4.** Beispiel: Entscheidend dürfte sein, wer die Maßstäbe setzt: der Einzelne oder der Markt.

Übung 7: Sätze bauen

1. So verlockend die Idee auch ist, sie hat ihren Preis. **2.** Es wäre zu prüfen, ob die Zahlen vergleichbar sind. **3.** Bedenklich finde ich diese Entwicklung. **4.** Ungeachtet aller Warnungen nimmt der Druck zu. **5.** Die einen sehen darin Freiheit, wohingegen andere warnen.

Übung 8: Diktat

1. Selbstoptimierung ist ein Leitbild unserer Zeit. **2.** Wenngleich der Begriff negativ klingt, steckt mehr dahinter. **3.** Pausen sind Teil der Leistung. **4.** Genau das wäre erst einmal zu belegen. **5.** Wir brauchen eine ehrlichere Sprache.

Kostenloser Deutschkurs auf [learnermanfree.com](https://www.learnermanfree.com). Unabhängiges Lernangebot. Keine Verbindung zu Goethe-Institut, telc, TestDaF-Institut oder ÖSD. Die Prüfungsamen sind Marken der jeweiligen Anbieter.