

Kirche in 1Live | 31.10.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Leistung

"Bin ich froh, wenn die Klausur am Freitag vorbei ist. Aktuell lerne ich so viel, echt anstrengend." Lukas und ich sitzen in der Mensa und essen zu Mittag. Ich muss grinsen. "Klingt für mich nach einer typischen Klausurenphase." "Ja, stimmt, aber ich würde es schon feiern, wenn ich weniger leisten müsste. Dann könnte ich das schöne Wetter genießen und müsste weniger in der Bibliothek hocken."

"Alles eine Frage des Mindsets". Lukas schaut mich genervt an: "Wie des Mindsets? Machst du jetzt auf Onlinecoach mit Schneeballsystem?" "Nee, ich mein's ernst. Ok, ich kann auch sagen, es ist eine Frage der Einstellung. Anstrengung und Leistung werden gerne negativ gesehen. Wir denken dann oft an Stress und Überforderung. Aber in der richtigen Dosis kann sie was Gutes sein: Wir erreichen Ziele, verschieben Grenzen und sind im besten Fall stolz.

Lukas schaut mich überrascht an: "Das ergibt voll Sinn! Das Gefühl nach der Klausur ist auch echt das Beste. Ohne Anstrengung gäbe es ja auch nicht dieses Hochgefühl."

Quellen:

(1)

<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/raus-aus-der-komfortzone-warum-sich-anstrengung-lohnt-102.html#:~:text=Leistung%20und%20Anstrengung%20werden%20heute,Freude%20an%20der%20Anstrengung%20entdeckt.>

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel