



# Zwischen Stress und Selbstwirksamkeit

Prof. Dr. rer. nat. habil. Eva Asselmann | IPAA 2026



Wie sieht dein  
Betrieb in 5  
Jahren aus?



**Thomas, 58**





**Thomas, 58**

**Aylin, 27**

A photograph of a man and a woman in industrial workwear. The man on the left is wearing a white hard hat and a blue work jacket, looking towards the right. The woman on the right is also wearing a white hard hat and a dark blue work jacket, looking towards the left. In the background, there is a power plant with cooling towers and a wind turbine. The image has a semi-transparent dark overlay.

Energiewende

Kohleausstieg

Fachkräftemangel


KI

Neue Vorschriften

Neue Software

Weniger Nachwuchs

Mehr Ruhestände



1870: 60–70 h/Woche  
Heute: < 40 h/Woche

Weniger Arbeit  
8x mehr Stress





Macht  
Wandel krank?

Nicht Stress macht krank.  
Ohnmacht tut es.




Ich kann hier etwas bewirken.



Selbstwirksamkeit

0

5 Jahre

A close-up photograph of a large number of small, textured green spheres arranged on a dark green surface. One sphere in the lower right quadrant is a vibrant red, standing out from the rest. A dark green oval with white text is overlaid on the left side of the image.

Wir sind blind für  
das, was gut läuft.

Was hast du  
letzte Woche geschafft?



Vorbilder



Typisch  
Boomer.

Typisch  
Gen Z.





LEBENSSTIL  
GESTALTEN  
DAS!

Ermutigung



# Psychologische Sicherheit

Ich weiß das gerade nicht.  
Kannst du mir das erklären?

9%



13%

Menschen gehen, wenn  
sie sich wirkungslos fühlen.



# Reverse Mentoring



**Autonomie**

A blurred night city street with bokeh lights and a purple oval containing the word 'Sinn'. The background shows a wet street with white crosswalk lines, reflecting the colorful lights of buildings and cars in the distance. The lights are out of focus, creating a bokeh effect. A purple oval is overlaid on the lower-left side of the image, containing the word 'Sinn' in white text.

Sinn

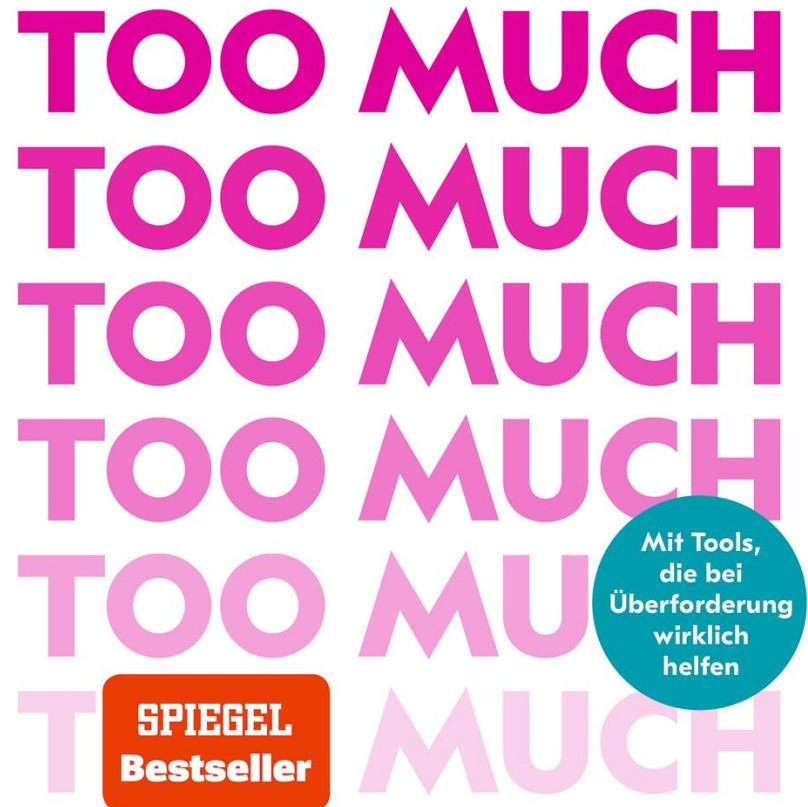


**Thomas, 58**

**Aylin, 27**

Ich werde gebraucht.

**PROF. DR. EVA ASSELMANN**



**Warum wir Kontrolle suchen –  
und Kraft im Loslassen finden**

dtv

**Vielen Dank!**

Prof. Dr. Eva Asselmann  
[evaasselmann.com](http://evaasselmann.com)