

## 6-Tage-Woche wäre dumm

*Antwort auf die Frage „Hast du die 6-Tage-Woche probiert, oder warum warnst du sonst davor?“, die mir auf Youtube gestellt wurde.*

Erstens: ja, habe ich. Viele andere Entwickler Freier Software kennen das auch. [Mehr als zwei Drittel](#) haben [Burnout](#) erlebt. Mein Team-Leiter hat mich einmal davor bewahrt, so dass ich haarscharf daran vorbeischrannen konnte. (*Danke, Christian! Du bist toll!*)

Zweitens: wer an einer Stelle sitzt, an der nicht-Erreichbarkeit Andere blockiert, kann in der zusätzlichen Zeit mehr erreichen (genauer: mehr Blockaden vermeiden). Deswegen kann ständige Erreichbarkeit bei Entscheidern auch bei geringerer eigener Leistung produktiv sein.

Drittens: lass dir nie von jemandem erzählen, wie viel du arbeiten sollst, der noch nie Burnout hatte.

Viertens: es gibt Studien zur Unfallwahrscheinlichkeit und Produktivität bei verschiedenen Arbeitszeiten. Einen Überblick [liefert die medizinische Uni Wien](#). Bei 50 Stunden pro Woche sind Kreislauferkrankungen signifikant erhöht. Ab 10 Stunden an einem Tag gibt es bei fast allen Menschen Leistungseinbrüche durch Ermüdung (8 Stunden sind größtenteils sicher). Bei 12 Stunden gibt es bleibende Ermüdung, die nur binnen mehrerer Tage abgebaut werden kann.

Fünftens: es gibt manche Menschen, die wirklich 60-70 Stunden effizient arbeiten können. Einige davon leiden an dem Survivors' Bias zu glauben, alle könnten das. Wenig schlafen zu müssen hilft (darunter leidet aber die Informationsverarbeitung).

Sechstens: mit Kindern wird das nochmal schädlicher. Wenn dein Partner nicht arbeitet und dir alles abnimmt, sind die 70 Stunden effektiv 35 Stunden pro Person. Ohne Partner ist das Burnout-Risiko höher.

Siebtens: aktuell kann ich keine 50 Stunden pro Woche mehr produktiv sein. Krankheiten in der Familie haben mich fast aus der Bahn geworfen; habe mich grade so fangen können.

Achtens: Viele berühmt gewordene Autoren haben höchstens vier Stunden am Tag geschrieben. Dass sich heute Leute der 80 Stunden rühmen klingt daher eher wie ein Effekt der Arbeitskultur (sprich: Ideologie) und nicht nach einer zwingend produktiveren Struktur. Auch bei Entscheidern: wenn sie wirklich immer gebraucht werden, ist die Unternehmensstruktur vielleicht falsch. Die 80 Stunden könnten aber erklären, warum viele Spezialisten sich an den Kopf langen, wenn sie wieder hören, was die Top-Manager ihrer Firma erzählen.