



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News
& Facts

Eine nachösterliche Reflektion in Form eines kleinen „Beichtspiegels“ zum allseits bekannten Thema „Arbeitssucht“

Von Stefan Häseli, Vizepräsident im BDVT

Arbeit ist etwas positives, ‚viel arbeiten‘ ist in unseren Zivilisationsgraden ebenfalls und grösstenteils positiv besetzt. Gleichwohl gibt es Menschen, die dabei ein eigentliches Suchtverhalten zeigen und in der damit verbundenen Schlaufe gefangen sind. Diese Menschen sehen in der Arbeit ihr ganzes Selbstwertgefühl, sind dann nicht mehr in der Lage, sich von ihr abzugrenzen und arbeiten zwanghaft und leben einem möglichst ausgeprägten Perfektionismus nach. So brechen allmählich soziale Kontakte ab und der Zwang, sich über die Arbeit zu definieren, steigt weiter. Die Spirale ist im Gang und wie bei jeder Sucht muss für die Befriedigung die Dosis ständig erhöht werden. Das kann schlussendlich in Krankheit münden. Ganz grob wird festgehalten, dass permanente Wochenarbeitszeiten über 50 Stunden darauf hinweisen, dass eine Gefahr von Workholismus besteht.

Ursachen für Arbeitssucht

Die Ursachen für die Arbeitssucht sind oft ein positiver Kern. Denn davon betroffen sind vor allem engagierte Führungskräfte und Selbstständige. Sie legen sich derart ins Zeug und erleben eine hohe Befriedigung. Sofern das vorübergehende Phasen sind und die Betroffenen auch einen entsprechenden Ausgleich finden, ist das nicht nur normal, sondern hat viele positive Seiten.

Die tiefere Ursache für Arbeitssucht liegt dann vor, wenn dieses hohe Engagement auch mit dem *persönlichen Wertesystem des Selbstwertgefühls* verknüpft ist. Meist sind Menschen betroffen, die ihren eigenen Wert an die Arbeitsleistung koppeln. Daraus entsteht der Perfektionismus, der als eigentliche Ursache für die Arbeitssucht gilt.

Aus dem Zwang, alles perfekt zu machen, um als Mensch sich selbst und vermeintlich anderen gegenüber wertvoll zu erscheinen, geht die Fähigkeit in der Arbeit verloren, Wesentliches vom Unwesentlichen zu trennen. Es ist nicht mehr möglich, alles in ‚normaler‘ Zeit zu erledigen und Sonderschichten in der Nacht sind dann dafür da, das auszugleichen.

An diesen Symptomen erkennen Sie die Arbeitssucht

- Sie denken immer mehr auch ausserhalb der Arbeitszeit an Ihre Arbeit.
- Sie überlegen sich, wo Sie noch mehr Zeit für Ihre Arbeit ‚beschaffen‘ oder ‚herholen‘ können und opfern dafür die Zeit für Freizeit, Hobby, soziale Kontakte
- Sie entwickeln einen hohen Grad an Perfektionismus und verlieren die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen. Alles in der Arbeit ist wichtig
- Sie spüren, dass Sie im Grunde zu viel arbeiten, machen eine saubere Planung und stellen fest, dass Sie immer mehr Zeit mit Arbeiten verbringen, als Sie sich selber vorgenommen haben
- Sie sind Perfektionist, haben das Gefühl für Prioritäten verloren und aus Zeitgründen schieben Sie übergeordnete Aufgaben vor sich hin
- Sie vergessen Termine und können sich das nicht erklären



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

- Sie ärgern sich dermassen darüber, dass Sie Schuldgefühle oder erste Anzeichen von Depression erfahren
- Sie entwickeln körperliche Entzugs-Symptome, wenn Sie sich nicht der Arbeit widmen können (WLAN-freie Zonen, Krankheit, Urlaub mit der Familie usw.)

Tipps

Erkennen Sie, dass Sie gefährdet sind

Erkennen Sie ganz ehrlich mit sich selbst, wenn sich erste Symptome regelmässig zeigen. Es ist ein Unterschied, ob Sie in einem Projekt für 4 Wochen fast rund um die Uhr arbeiten, oder ob Sie über einen Zeitraum von mehreren Monaten und/oder Jahren die entsprechenden Symptome mehr oder weniger ständig wahrnehmen

Beginnen Sie mit einer verbindlichen Arbeitsplanung für sich selbst

- Weihen Sie Freunde, Familie ein und erlauben Sie ihnen, Sie explizit darauf anzusprechen, wenn Sie zu viel arbeiten
- Sind Sie sehr rigide mit Freizeitterminen (heisst: nehmen Sie den Fussballabend mit Ihren Freunden und die Geburtstagsfeier Ihres 5-jährigen genauso pflichtbewusst wahr, wie Ihre Geschäftstermine)
- Schalten Sie mobile Geräte am Abend aus und schaffen Sie sich Zeitinseln, an denen Sie nicht arbeiten können

Arbeit an sich selbst

- Lernen Sie, Vertrauen zu anderen zu haben (schafft die Möglichkeit, zu delegieren)
- **Das Wichtigste:** Lernen Sie, Ihr Selbstwertgefühl nicht ausschliesslich von der Arbeit abhängig zu machen