

Sind Sie arbeitssüchtig?

Sie frühstücken im Büro? Sitzen bis Nachts am PC? Ihre Arbeit ist zum alles bestimmenden Thema in Ihrem Leben geworden? Dann könnten Sie auch bereits gefährdet sein.

Für immer mehr Menschen ist es mittlerweile eine Selbstverständlichkeit, permanent und möglichst rund um die Uhr für „die Firma“ einsatzbereit zu sein. Erfolg macht eben sexy und Stress ist ja in gewisser Weise auch schick. In wirtschaftlich schwierigeren Zeiten, wie wir Sie aktuell erleben, gilt das noch mehr: Man will sich auf keinen Fall als „Wackelkandidat“ präsentieren und damit vielleicht das Risiko eingehen, als nächster „dran“ zu sein, wenn Arbeitsplätze abgebaut werden. Also stöhnt man zwar über die Arbeitsbelastung, um dann im nächsten Atemzug strahlend seine „Erfolge“ zu verkaufen. Arbeitssucht scheint zu dem gesellschaftsfähig zu werden. Laut einer Untersuchung der Unternehmensberatung Westerstelle & Partner leisten 45% aller Job-Einsteiger Überstunden, weil es ihnen Spaß macht.

Bereits in den 70er Jahren haben Fachleute im Zusammenhang mit Arbeitssucht den Begriff des „Burnout“ kreiert. Nach Angaben der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind inzwischen etwa 41 Millionen EU-Beschäftigte von massiver Stressbelastung betroffen. Schätzungen zufolge gehen 16% der Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und 22% bei Frauen auf das unmittelbare Konto der hohen Belastung am Arbeitsplatz. Die Zahl der Arbeitssüchtigen in Deutschland wird von Experten auf etwa 1 Million geschätzt.

Da es noch keine offizielle Diagnose für Arbeitssucht gibt, ist es natürlich schwierig, genaue Zahlen und die damit verbundenen Symptome und Beschwerden zu definieren. Dennoch kann man feststellen, dass Arbeitssüchtige alle typischen Verhaltensweisen eines Süchtigen zeigen: Sie laufen mit einem Tunnelblick durch die Gegend, der nur auf die Droge Arbeit bzw. Erfolg ausgerichtet ist und vernachlässigen alles, was nichts mit Arbeit zu tun hat. Vor allem, wenn Arbeitssüchtige im kritischen Stadium nicht aufhören können, entgleitet ihnen die Situation vollends. Um den Schein von „Normalität“ aufrecht zu halten, werden dann oft abwechselnd Stimulanzien und Beruhigungsmittel konsumiert. Arbeitsmediziner weisen darauf hin, dass sich diverse körperliche Symptome in einer psychosomatischen Krankheit manifestieren können. Am Ende könnte dann der „Karoshi“ stehen: Der plötzliche Tod durch Erschöpfung, an dem z.B. in Japan jährlich über 20.000 Menschen sterben.

Sind Sie arbeitssüchtig?



Natürlich ist Japan nicht mit Deutschland, Österreich oder der Schweiz vergleichbar.

Dennoch lässt sich aus dem bisher Gesagten bereits ein Fazit ziehen:

- Flache Hierarchien, ein schlankes Management und flexible Strukturen ohne „Stechuhren“ schaffen Freiheiten und fördern die hohe Identifikation mit dem Unternehmen und dem Job. Allerdings oft ohne Rücksicht auf Gesundheit und Privatleben des Einzelnen. Sorgen Sie also für eine „Balance of life“, für die auch Unternehmen eine Verpflichtung haben.
- Potentielle Suchtkandidaten sind alle, denen das Suchtmittel „Arbeit“ uneingeschränkt zur Verfügung steht: Also zum Beispiel viele Selbständige, Ärzte, Architekten, Pfarrer oder Lehrer. Wer seine Arbeit frei einteilen kann, vielleicht sogar tendenziell weniger Anerkennung bekommt oder – wie wir zum Beispiel als Berater und Trainer – jeden Tag auf's Neue Top-Leistungen erbringen muss, flüchtet schnell in einen unangebrachten Perfektionismus, lässt Beziehungen auf Sparflamme laufen, vernachlässigt Freunde und bekämpft schon harmlose Krankheiten mit Beta-Blockern, damit man ja leistungsfähig bleibt. Trennen Sie also zwischen Arbeit und Freizeit. Schalten Sie Abends Ihr Handy aus - kaum jemand muss immer erreichbar sein oder muss in Sekundenschnelle Entscheidungen treffen, für die nicht auch am nächsten Tag Zeit wäre. Trennen Sie nach Möglichkeit Ihren Privatbereich vom Bürobereich.
- Widersetzen Sie sich dem Zwang, alles 200%ig machen zu müssen! Oft steckt dahinter ein innerer Glaubenssatz nach dem Muster „Ich will es allen recht machen“ oder „ich bin noch nicht gut genug“. Lernen Sie, dass Sie nicht perfekt sein müssen. Ich bin mir sicher: Sie sind nicht erst wer, wenn Sie was leisten. Und Sie müssen auch nicht erst etwas leisten, damit man sie mag!

In einer Tätigkeit aufzugehen, einen Beruf oder Job leidenschaftlich auszuüben, bedeutet aber nicht automatisch, dass Sie arbeitssüchtig sind.

Sollten Sie jetzt dennoch nachdenklich geworden sein, dann finden Sie noch mehr Rat und Hilfe u.a. auf der Web-Site www.arbeitssucht.de.

Sind Sie arbeitssüchtig?



Sollten Sie inhaltliche Fragen oder Anregungen zum Erfolgstipp haben, so stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne für Ihre Fragen oder den Gedankenaustausch zur Verfügung. Eine kurze mail an <mailto:ralf.jansen@jbt.de> genügt.