

STOP Workaholism

Ratgeber für Arbeitssüchtige und Angehörige



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2016)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Was ist ein Workaholic?.....	8
Die vier Stadien der Arbeitssucht.....	10
Muster bei der Arbeitssucht	12
Die Konsequenzen von Workaholism?.....	13
Sind Sie schon ein Workaholic?.....	14
Wie hilft man Arbeitssüchtigen?.....	18
Soforthilfe-Tipps.....	42
Schlusswort	44

Vorwort

Fast zehn Prozent der arbeitenden Bevölkerung ist von Arbeitssucht – so nennt man die Krankheit, die hinter den Workaholics steckt – betroffen. Workaholism gibt es in verschiedenen Altersschichten, in beiden Geschlechtern gleichsam und ist sogar unabhängig vom Ausbildungsstand festzustellen. Neueste umfangreiche Studien belegen, dass Arbeitssucht keine reine Manager-Krankheit mehr ist und nicht nur in den Führungsetagen vorkommt. Ob abhängig und unselbständig Beschäftigte oder Selbständige, Workaholics trifft man überall an, sogar Hausfrauen, Rentner und Studenten sind arbeitsfixiert, um es mal vornehm zu umschreiben, nur man titulierte es jeweils etwas anders mit Putzfimmel, Streber oder Korinthenkacker.

So ganz einig sind sich die Wissenschaftler nicht. Es gibt Burnout-Experten, die es glatt verneinen, dass es nach Arbeit süchtige Mitarbeiter gebe. Allerdings gebe es sehr wohl solche, bei denen „Arbeit ein narzisstisches oder omnipotentes Bedürfnis befriedige“, also eine gewisse Selbstverliebtheit in die Arbeit festzustellen sei oder eine Allmacht der Arbeit über einen Menschen ausgeübt werde.

Das Zungenbrecher-Wort stammt aus dem Englischen und setzt sich aus Work = Arbeit und Alcoholism = Alkoholismus zusammen. Da Alkoholismus die Sucht nach Alkohol ist, sieht man in einem Workaholic auch den Arbeitssüchtigen, den Süchtigen nach Arbeit halt. Wobei es immer eine schmale Gratwanderung zwischen tüchtig und süchtig gibt.

Wie gehen Angehörige oder Partner von Arbeitswütigen damit um, wie verhalten Sie sich richtig, ja, wie betroffen sind sie? Workaholism ist eine Substanz unabhängige Sucht, also keine, bei der man Nikotin, Tabletten oder Rauschgift konsumiert. Und dennoch zeigt sie gleiche Auswirkungen wie beispielsweise das Ausschütten von Glückshormonen

oder bei Entzug die typischen Erscheinungen wie Zittern, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Magenprobleme und dergleichen. Arbeitssucht ist wie jede andere Sucht auch: Mit der Zeit muss man immer wieder die Dosis erhöhen, um seine Glücksgefühle überhaupt noch zu erreichen.

Man sollte deshalb auch Arbeitssucht nicht wohlwollend als übertriebenen Ehrgeiz abtun und es gar als angenehm empfinden, wenn sich jemand außergewöhnlich einsetzt und abrackert. Manche Arbeitgeber nutzen das ja auch noch schamlos aus und lachen sich insgeheim eins ins Fäustchen. Arbeitswütig zu sein, mag in manchen Situationen zielführend und sogar sinnvoll sein, wenn man endlich bestimmte Aufgaben schaffen und abschließen möchte. Aber als Sucht taugt es genauso wenig wie Kettenrauchen oder sich einen Joint nach dem anderen reinzuziehen.

Das Fatale an der Arbeitssucht ist es ja, dass die Betroffenen noch ein vermeintliches Wohlbefinden dabei haben sowie eine vordergründige Zufriedenheit und Gesundheit fühlen, einen scheinbaren Erfolg also. Es gibt natürlich Workaholics, die positiven Stress empfinden, wenn sie herrschen und regieren können, Gewinne machen und viel Geld verdienen. Sie bemerken kaum, dass sie mit jedem Erfolg immer tiefer in ihre Sucht hineinrutschen. Sie müssen die „Dosis Arbeit“ ständig erhöhen, um dieses Hochgefühl zu erreichen – wie der Kokainsüchtige immer mehr weißes Pulver durch die Nase zieht, wenn er noch einen Rausch verspüren will. Kreative zum Beispiel machen das gerne, um noch den letzten Tropfen an Ideen aus sich raus zu pressen. Sie brauchen auch Wachmacher, um möglichst lange fit zu bleiben, und nehmen dann chemische Drogen wie Crystal Meth. Wo früher Kaffee und Energy Drinks gereicht haben, greift man dann zwangsläufig zu härteren Mitteln. Manche Leute spüren nicht einmal, wie sie in die

Arbeitssucht abgleiten. Sie identifizieren sich so sehr mit ihrem Job, dass es normaler Alltag für sie wird.

Der erste Schritt muss also sein zu erkennen, dass man ein Suchtproblem hat, ja, dass auch Arbeit süchtig machen kann. Wenn man sich das schon einmal eingesteht, ist eine wichtige Hürde genommen. Sie sind noch einen Schritt weiter gegangen und haben Hilfen im Netz gesucht. Mit diesem Ratgeber sind zwar Ihre Probleme oder die Ihrer Angehörigen nicht gleich gelöst, aber Sie wissen, wohin die Reise gehen muss, um aus der Arbeitssucht wieder in ein normales Leben zurückzufinden. Das eBook hilft Ihnen dabei. Nehmen Sie die Tipps und Tricks ernst, dann fällt es Ihnen leichter, Workaholism zu überwinden.

Was ist ein Workaholic?

Es fängt mit einem übertriebenen Arbeitseinsatz an. Übereifrig, pflichtbewusst, strebsam, mehr tun als andere – bis hin zu einem krankhaften Suchtverhalten im Sinne von arbeitswütig, so entwickelt sich die Arbeitssucht schleichend (siehe dazu die verschiedenen Stadien der Workaholics später). Wir wissen zwar, dass es alle im Arbeitsleben Stehenden treffen kann. Doch verstärkt kommt Workaholism in Führungspositionen und bei Selbständigen vor. Wer führt, muss Leistung bringen, der will herrschen und beherrschen. Dessen Gehalt richtet sich auch vielfach nach Leistung. Boni werden gezahlt, wenn der Anführer eine tolle Bilanz hinlegt und dem Unternehmen einen satten Gewinn einführt. Deshalb muss der Workaholic rackern und mehr bringen als seine Kollegen. Im anderen Fall ist der Selbständige allein für den Erfolg seines Unternehmens verantwortlich. Um es ans Laufen zu bringen, setzt er zu Beginn 15 bis 20 Stunden täglich ein. Er misstraut auch Mitarbeitern, deshalb will er vieles selbst erledigen und alles allein erledigen. Doch dafür braucht er Zeit – viel Zeit. Er findet kaum Zeit zum Schlafen und zur Regeneration, ganz zu schweigen vom fehlenden Privatleben und einer erfüllenden Beziehung. Ein Workaholic lebt für seinen Beruf.

Der Orgasmus ist seine Arbeit. Dafür gibt er alles. Es gibt ja unterschiedliche Fetische, mit denen Menschen glücklich werden. Man wird der Arbeitssucht aber nicht gerecht, wenn man sie harmlos als einen Fetisch abtut. Dafür hat sie einfach zu viele negative Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden eines Menschen, eben weil sie eine richtig starke Sucht ist. Als solche findet sie eben auch Eingang in die internationale medizinische Klassifikation (ICD-Schlüssel). Damit ist sie eine Krankheit, nach der jeder Arzt und

Psychologe sie auch mit den Krankenkassen abrechnet wie Grippe, Rückenschmerzen oder Magengeschwüre.

Die vier Stadien der Arbeitssucht

Die Arbeitssucht entwickelt sich in vier Stadien bis hin zur echten Krankheit, die unbedingt behandelt werden muss.

In der ersten Phase nimmt die Arbeit den Workaholic immer mehr ein. Der merkt das selbst, realisiert das auch und versucht es sogar vor den Kollegen und Kolleginnen zu verheimlichen, indem er im Stillen unbeobachtet weiterarbeitet. Er fängt an, sogar in seiner Freizeit an den Job zu denken. Dabei vernachlässigt er seine privaten Interessen wie Beziehung oder sonst angenehme Dinge (Kino, Essen, Genuss). Auch seine privaten Pflichten wie etwa der Familie und den Kindern gegenüber oder Freundschaften zu pflegen kommen zu kurz.

Es folgt die kritische zweite Phase, indem der oder die Arbeitssüchtige nach Ausflüchten für seinen übertriebenen Arbeitseinsatz sucht („Ich muss die Präsentation bis morgen fertig haben“ – „Ein Kollege ist mit Grippe ausgefallen“). Man stellt alle privaten Bereiche hinten an und ordnet sie nur der Arbeit unter. Arbeit wird regelrecht gehortet, bis sich sogar schon erste Erschöpfungszustände einstellen.

Dann kommt die chronische dritte Phase, in der ein Arbeitssüchtiger immer mehr Aufgaben übernimmt. Dabei belastet er sich mit allem, was es nur zu tun gibt. Der Arbeitssüchtige ist Perfektionist und hält sich für die beste Lösung in der Firma, ja sogar für unersetzlich. Er sieht sich als die ideale Person, die alle gestellten Aufgaben bearbeiten kann. Privatleben? – Keine Bedeutung mehr! In dieser Phase stellen sich häufig auch schwere Depressionen, Angstzustände und Herz-Kreislauf-Störungen ein.

Die vierte Phase bezeichnet man als Endphase des Workaholismus oder auch als den Zusammenbruch – vergleichbar mit dem Junkie in der Gosse. Hier treten bereits krankhafte Folgeerscheinungen auf. Und

dann passiert das eigentlich Schreckliche für den Arbeitssüchtigen: Seine Leistungsfähigkeit knickt massiv ein, er kann plötzlich nicht mehr – arbeiten und seine Sucht ausleben. Das ist das Schrecklichste, das einem Süchtigen passieren kann. Deshalb gehen auch viele Workaholics schon mit etwa 50 Jahren in Rente. Man bezeichnet das oft auch als Burnout, Arbeitssüchtige sind einfach ausgebrannt. Es geht nicht mehr. Nicht selten sterben sie auch früher, bekommen plötzlich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall – und zwar gerade dann, wenn sie aus dem intensiven Arbeitsprozess plötzlich von heute auf morgen rausgenommen werden. Ja, man kann auch an Überarbeitung sterben. Viele Manager erleiden auch in einem langen Urlaub einen Infarkt.

Muster bei der Arbeitssucht

So erstaunlich es jetzt klingen mag, aber der Workaholismus ist zunächst einmal von zwei gegensätzlichen Mustern geprägt, die sich scheinbar widersprechen. Dem zwanghaften Arbeiten steht eine Aufschieberitis gegenüber, ein Aufschieben und Vermeiden von Arbeit. Fragt man Betroffene in der Therapie, so rechnen sie sich häufig einem der beiden Typen zu, die aber dennoch in enger Verbindung zueinander stehen. Zwangsläufig müssen Prioritäten verloren gehen, wenn man pausenlos arbeitet. Ursache dabei ist häufig, dass der Arbeitssüchtige perfektionistisch an seine Arbeit rangeht. Er will seine ihm gestellten Aufgaben möglichst perfekt erledigen und dafür geht eben viel mehr Zeit verloren als üblich. Mit ihrem Perfektionismus verlieren Workaholics den Blick für die wesentlichen Dinge des Lebens und auch für die wirklich wichtigen Aufgaben, denen sie sich eigentlich stellen sollten. Sie verlieren den Überblick und kümmern sich selbst intensiv um Aufgaben, die gar nicht so wichtig sind. So wird der Berg an unerledigten Aufgaben immer größer, die zwangsläufig aufgeschoben werden müssen. Klar: Dadurch steigt der Druck, weil Arbeitssüchtige vieles auch vor sich her schieben. Das wiederum verhindert Entspannung und Ruhe, Workaholics fühlen sich ständig gehetzt. Man stellt bei ihnen auch typischerweise immer starke Hochs und Tiefs in den Gefühlen fest – immer dann, wenn ein Projekt beendet ist bis zum Start eines neuen.

Die Konsequenzen von Workaholism?

Es ist ja eine Flucht – aus Partnerschaft, privaten Problemen, finanziellen Sorgen, Krankheit und Unsicherheit. Der Arbeitssüchtige sucht sich halt seine Bestätigung, sein Ego in Arbeit. Aber die Folgen sind Vernachlässigung sozialer Kontakte bis zum vollständigen Zusammenbruch von Netzwerken, Freundschaften und Beziehungen, Partnerprobleme bis hin zur Trennung, körperliche Beschwerden bis hin zu Depressionen, Ängsten und auch Suizidgefahr oder bis hin zum versuchten Suizid als letztem Aufschrei nach Aufmerksamkeit und Beachtung.

Am Ende stehen gar Frühverrentung oder der frühzeitige Tod. All diese Konsequenzen sind bei Arbeitssüchtigen statistisch im Durchschnitt häufiger festzustellen als bei normalen Menschen ohne dieses Krankheitsbild. Auch nicht von der Hand zu wiesen ist, dass Nikotin- und Tabletten sucht sowie Alkoholmissbrauch bei Workaholics öfter anzutreffen ist als bei den Normalos. Betriebe, die anfangs noch die Arbeitssucht gerne sehen und fördern, werden im späteren Verlauf erkennen, dass ihnen dadurch ein enormer Schaden zugefügt wird, etwa durch nicht eingehaltene Termine, Fehlentscheidungen, Leistungsabfall, Ausfall durch Krankheit oder andere Störungen am Arbeitsplatz durch Tablettenmissbrauch und Alkoholkonsum etwa. Wie bei allen Süchten decken Kolleginnen und Kollegen anfangs noch die Sucht, wenden sich dann aber flugs ab, wenn der Teamfrieden gestört wird. Ist das Teamergebnis erst mal in Gefahr, trennt man sich schnell vom schwächsten Glied in der Kette. Dazu kommt eine gewisse Akzeptanz von Arbeitssucht durch die Gesellschaft, nach der Leistung und immer mehr Erfolg eine Voraussetzung für soziale Anerkennung ist. Außerdem begünstigt die Angst vor dem Arbeitsplatzverlust Mehrarbeit, auch freiwillige.

Sind Sie schon ein Workaholic?

Wenn die Arbeit nicht mehr nur Teil Ihres Lebens ist sondern Ihr Leben, dann ist was falsch im Staate Dänemark. Leidenschaft und Engagement im Beruf sind die eine Seite der Medaille. Auch der Ehrgeiz, Großes zu bewegen und viel im Job zu erreichen, ist noch zu tolerieren. Man kann es aber auch mit diesen guten Eigenschaften übertreiben. Denn wie sagte schon der Mediziner Paracelsus: Die Dosis macht das Gift. Arbeitssüchtige können schlichtweg weder physisch noch mental ihre Arbeit beenden, sie finden keinen Schluss. Feierabend? Fehlanzeige! Selbst in ihrer Freizeit und im Urlaub schalten sie nicht ab. Ein erholsamer Tiefschlaf ist für sie nur eine andere Bezeichnung für ein Koma. Arbeitssüchtige brennen irgendwann so sehr aus, dass ihnen die guten Ideen plötzlich wegbleiben und sie schließlich auch ihren Spaß an der Arbeit verlieren – Konsequenz: Leistungskraft und Ergebnisse leiden darunter. Ehrgeiz und eigene Ambitionen stehen am Anfang im Fokus von Workaholics. Sie haben Spaß und sind begeistert vom Erfolg und der Anerkennung. Doch dann fehlt der Ausgleich, Frust stellt sich ein, die Leistungskurve fällt ab. Arbeitssüchtige zeichnen sich dadurch aus, dass sie Arbeit und Aufgaben nicht delegieren können. Sie wollen Verantwortung nicht teilen, weil sie befürchten, einen Teil der Kontrolle darüber zu verlieren. Sie befürchten vielfach, dass dann auch das Ergebnis nicht optimal wäre. Sie sind Perfektionisten oder Kontroll-Freaks, manchmal auch beides. Beides zusammen sind aber sichere Wege in die Frustration und in die soziale Isolation. Sie suchen die absolute Herrschaft über ihr Arbeitsgebiet und machen sich so ihr Leben selbst schwer. Indem sie alles kontrollieren wollen, unterlaufen ihnen Fehler. Kein Mensch kann gleichzeitig telefonieren, Besucher empfangen und dann auch noch die Arbeit seiner Mitarbeiter kontrollieren. Dieses Multi-Tasking im Job

klappt nicht, man macht alles nur halb, aber nicht jedes voll konzentriert, perfekt und gewissenhaft.

Ein weiteres Indiz dafür, dass Sie auf dem besten Weg zum Workaholic sind, ist die Tatsache, dass Sie ständig nur von Ihrem Job und über ihn reden. Ob in der Kantine oder Kaffeeküche, zu Hause mit dem Partner oder der Partnerin, im Freundeskreis und unter Verwandten –alles dreht sich immer nur um Ihren Job, um Präsentationen, Brachenzahlen und Arbeitsergebnisse. Ihre Gedanken kreisen nur um Firma, Chef, Karriere und Personalien. Und tut es das mal nicht, dann langweilen Sie sich sofort. Sie finden keinen Zugang mehr zu Beziehung und entspannenden Unternehmungen. Ja, Sie können sich nicht mehr freuen. Ihre Kinder sind Ihnen egal.

Und dann vernachlässigen auch noch private Aufgaben wie den Hochzeitstag, Geburtstage, Familientreffen, Besorgungen oder so banale Dinge wie Aufräumen, Wäsche waschen, Putzen, Abwasch und so weiter. Längst überfällige Reparaturen werden wiederholt angemahnt. Sie vergessen, Besorgungen zu erledigen, um die Sie sich sonst immer gekümmert haben, oder Einkäufe zu organisieren. Alles bleibt jetzt an der Familie hängen, weil Sie Ihre Arbeit so sehr in den Vordergrund stellen. Alles das sind typische Anzeichen dafür, dass sich Ihre Prioritäten grundlegend verschoben haben und Ihr Kopf nicht mehr frei ist.

Schließlich vereinsamen Sie in Ihrer Arbeit. Je mehr Sie sich in Ihren Job stürzen, desto weniger Zeit bleibt Ihnen für die Familie, Bekannte, Freunde, Nachbarn und Verwandte. Das ist die logische Konsequenz Ihrer Arbeitssucht und Sie berauben sich damit des so wichtigen fachfremden unabhängigen Rates Außenstehender. Die Inspiration durch Fachfremde geht Ihnen voll verloren. Sie blicken nicht mehr über den schmalen Tellerrand Ihrer kleinen Arbeitswelt, Ihrer eigenen

Disziplin. So tendiert Ihr Lerneffekt gegen Null. Es fehlt der natürliche Korrekturfaktor, den Ihnen Freunde durch ihre Kritik unverblümt sagen, etwa dass man sich total zu seinem Nachteil verändert hat. Wer sollte das einem auch noch sagen, wenn man sich in seiner Arbeit eingekapselt hat und von außen nichts mehr an sich heran lässt? Es gibt auch noch ein Leben neben der Karriere. Diesen Satz sollten Sie sich immer vor Augen halten. Arbeitssucht ist beileibe kein Schicksal. Bei aller Leidenschaft und allem Ehrgeiz für den Beruf sollte man das nicht vergessen. Ignorieren Sie die Utopie von der Work-Life-Balance, die gibt es nicht. Im Leben treffen wir immer auf Phasen, wo das eine mal das andere überwiegt. Man kriegt nicht alles immer ins Gleichgewicht.

Und dennoch sollte man zwischen der Sucht nach Arbeit und der Liebe zur Arbeit unterscheiden. Das eine hat etwas mit innerem Zwang zu tun, nämlich arbeiten zu müssen. Da wird Ihre Persönlichkeit von Gedanken und Gefühlen zur Arbeit aufgezehrt. Sie verbringen exzessive Zeit mit der Arbeit oder dem Nachdenken darüber, selbst dann, wenn es bei Ihnen gar nicht mal eingefordert wird. Dafür geben Sie andere wichtige Lebensbereiche auf. Der Zwang zur Arbeit beherrscht Sie voll. Und hier liegt genau der Unterschied zur Liebe an der Arbeit, wenngleich die Folgen für Ihr Privatleben ähnlich ausfallen können. Wer seine Arbeit liebt, erlebt einen positiven Stress. Denn er hat Erfolg, die Arbeit macht Spaß, man identifiziert sich mit ihr und geht darin erfüllt auf, ohne sich ihr exzessiv unterzuordnen. Workaholism hat einen schädlichen Einfluss auf das Familienleben. Frauen, die positiv getestet wurden, leiden dabei noch stärker unter dem Manko im familiären Umfeld als Männer – überproportional dabei unter Angstzuständen, Wutausbrüchen und Depressionen. Daraus folgt ein Teufelskreis, denn auf mehr Stress im Privaten folgt automatisch auch mehr Stress auf der Arbeit und der wiederum treibt den Stress zu

Hause erneut an. Aus diesem Hamsterrad kommen Sie nicht mehr raus. Darunter leiden Männer weniger, die ja sowieso oft mit ihrem Machogehabe einiges kompensieren können. Sie bedienen ja schließlich mit ihrer harten Arbeit nur das männliche Rollenbild. Weibliche Workaholics fühlen sich dagegen für das mangelnde Ausfüllen ihrer traditionellen Familienrolle eher abgestraft. Arbeitssucht ist zwar kein geschlechtsspezifisches Problem, doch Frauen haben – wenn sie nicht aus Karrieregründen auf Kinder und Familie verzichten – weitaus mehr an der Backe. Wie sagte doch treffend eine Bank-Managerin:

Wenn ich morgens um fünf Uhr aufstehe und abends um zwanzig Uhr nach Hause komme, wie sollte ich mich da noch um Kinder kümmern? Und welcher Workaholic-Mann kümmert sich dann noch um den Haushalt, das Putzen und das Essen? Ein weiteres Kuriosum zeigt sich: Mit wachsendem Alter (45) steigt der Workaholism bei Frauen, während er bei Männern sinkt, hier ist er am höchsten um die 25, also eine genau entgegengesetzte Tendenz und das ausgerechnet bei steigendem Gehaltsunterschied zwischen Männern und Frauen zum Beispiel im Bankwesen.

Wie hilft man Arbeitssüchtigen?

Zunächst einmal steht wie bei jeder Sucht die Selbsterkenntnis am Anfang der Therapie. Der Süchtige muss sich selbst eingestehen, dass er krankhaft nach Arbeit giert. Wenn ihm das nicht klar wird, kann kein Mensch der Welt ihm das vermitteln. Sagt ein Psychologe ihm auf den Kopf, Sie sind ein Workaholic, wird er ihn nur müde anlächeln und seine Brust rausstrecken: „Ich bin aber in meiner Firma der Beste und sehr anerkannt!“ Selbsterkenntnis ist bekanntlich der erste Weg zur Besserung. Es geht also nur über den Süchtigen selbst.

Am besten offenbart er/sie sich dem Hausarzt, zu dem man ja Vertrauen hat und mit dem man seit langem zusammenarbeitet. Der kennt einen und dem darf man alle seine Geheimnisse und auch seine dunklen Seiten anvertrauen. Er ist Praktiker und weiß, was zu tun und gegebenenfalls einzuleiten ist. Er wird ein Gutachten schreiben und womöglich zu einem Facharzt (Neurologe, Psychiater) weiter überweisen. Allerdings müssen Sie total offen sein und Ihre Arbeitssucht in allen Details schildern – wie es angefangen, sich entwickelt hat und welche Konsequenzen jetzt daraus entstanden sind. Nur so kann Ihnen optimal geholfen werden. Einsicht ist also die Erste Hilfe – nicht nur für einen Arbeitswütigen, sondern für jeden Süchtigen. Ohne Einsicht keine Aussicht (auf Heilung) könnte man lapidar sagen.

Meist ist es mit einem ersten Arztgespräch nicht getan, denn Workaholics sind ernsthaft krank. Sie können ihre Arbeit nicht mehr von allein stoppen, sondern beuten ihren Körper so lange aus, bis er zusammenbricht. Es ist genauso wie bei einer Magersucht. Die 40 Kilogramm leichte Frau fühlt sich ja im Anblick einer noch mageren Dame als fett. Und ein 80 Wochenstunden-Workaholic meint doch glatt, nicht genug zu arbeiten, wenn er einem noch arbeitswütigeren Kollegen begegnet. Das ist doch die Tragik an der Krankheit.

Also gehört der Hardcore-Arbeiter meist in eine stationäre Klinik. Er benötigt ebenso eine Therapie wie der Junkie. Sucht ist Sucht, ganz egal ob nach Rauschmitteln, Arbeit oder Spielautomaten. Ein Arbeitswütiger muss erst einmal völlig runtergebracht werden, wenn er nicht schon zuvor einen Zusammenbruch am Arbeitsplatz erlitten hat. Meist sind solche Typen ausgebrannt, ausgepowert, leiden unter einem Burnout und bringen nichts mehr auf die Reihe. Was zuvor noch wie ein Uhrwerk funktionierte und perfekte Ergebnisse ablieferte, klappt einfach wie ein Kartenhaus zusammen. So gesehen stellt der Workaholic plötzlich sogar eine Gefahr fürs Team und die Firma da. Er/sie muss aus dem Verkehr gezogen werden. „Nehmen Sie sich mal einen langen, erholsamen Urlaub“, heißt es dann vom Chef. Doch damit ist es nicht getan. Der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin ist ernsthaft krank. Das wird auch nicht wieder in 14 Tagen Karibik gut.

Das Problem liegt einfach darin begründet, dass Workaholism in der Gesellschaft noch gar nicht voll angekommen ist. So wie man jahrelang psychische Erkrankungen als Spinnereien oder „Der hat mal einen schlechten Tag“ oder „Der spinnt“ leichtfertig abgetan hat, so ist Arbeitswut noch viel mehr nicht zur Kenntnis genommen – ganz im Gegenteil: Sie gilt allgemein als etwas Gutes, ja sogar Tugendhaftes. Wer viel arbeitet, ist fleißig, vorbildlich, strebsam. Man verniedlicht das krankhafte Arbeiten, umso schwieriger ist es, solche Kranken in die richtige Behandlung zu bringen – dahin, wo sie eigentlich dringend hingehören. Man muss auch fairerweise sagen, so richtige Therapeuten, die Workaholismus fachlich gut behandeln können, gibt es noch nicht viele. Zu neu ist diese Disziplin. Meistens landen Arbeitssüchtige bei Sucht- oder Angst-Psychologen, was erst mal nicht verkehrt ist. Aber für die weitere Therapie ist es schon wichtig, an das eigentliche Problem, das krankhafte und zwanghafte Arbeiten heranzukommen. Die Betroffenen selbst wollen es ja meist innerlich

auch nicht, nur der Zwang treibt sie dazu. Was ist die Ursache, warum ist jemand arbeitswütig, wie steuert man dagegen, wie hilft man ihm?

In ganz schlimmen Fällen greift man zu einer eigenartigen Radikal-Methode. Die Arbeitswütigen müssen dabei zunächst ihre Arbeitskleidung „beerdigen“ und ihre Zeugnisse verbrennen, um einen unwiderruflichen Schnitt zu machen und Abschied zu nehmen. Manchmal wählt man dazu eine feierliche Zeremonie, die schon echt an Beerdigung erinnert.

Am Anfang geht es aber darum, dass die Betroffenen ihre Abhängigkeit bewältigen, den inneren Zwang ablegen. Sucht ist ja nichts anderes, als einer inneren Stimme im Unterbewusstsein zu folgen. Die meisten Drogensüchtigen spritzen sich ja das Heroin rein, weil es Ihnen a, dreckig geht und sie b, ferngelenkt wie ein Roboter das fast schon mechanisch machen, instinktiv wie ein Hund, der sich sein Wasser reinschlabbert oder wie ein Motor, den man einmal eingeschaltet hat. Es ist also eine zwanghafte Handlung, die sie nicht mehr kontrollieren können und nicht mehr selbst im Griff haben. Unser Unterbewusstsein ist der innere Speicher, sozusagen unsere Festplatte oder unser Memory Stick, die Cookies, die sich festgesetzt, eingebrannt haben und uns verfolgen. Cookies im Computer sind ja der Beweis dafür, wo wir uns im Netz rumgetrieben haben. Sie erinnern uns ständig daran, doch dort wieder hinzugehen. Auch unser Unterbewusstsein führt uns immer wieder zur Arbeit. Man kann zwar sein Unterbewusstsein verändern, doch das ist einerseits sehr schwierig und andererseits bei einer zwanghaften Sucht fast unmöglich. Unser Unterbewusstsein ruft sich ja in bestimmten Situationen Handlungen ab, für die wir keine große Entscheidung brauchen. Das ist ein Mechanismus wie Gefahr – Abwehr oder beim Hund Wurst – Fressen. Es passiert einfach, selbst wenn es uns nicht guttut.

Und nun kommen wir zur Arbeitssucht zurück. Was passiert mit dem Workaholic und wie kann er das durchbrechen? Er arbeitet und arbeitet wie in einem Hamsterrad, das nicht mehr aufhört, sich zu drehen. Abgesehen von einer Therapie müsste er sich nun ständig selbst positive Sätze und Formeln eintrichtern, die das Arbeiten in den Hintergrund drängen – also nicht negativ das Arbeiten verteufeln, sondern durch andere angenehme Handlungen und Gedanken ersetzen. Wie: „Ich liebe meine Familie und dafür ist mir keine Zeit zu schade!“ – „Es gibt auch ein Leben nach der Arbeit, und das genieße ich!“ – „Meine Hobbies sind mir wichtiger als Überstunden!“ – „Meine Kinder sind das höchste Gut, ich liebe sie!“ – „Ich habe eine wunderbare Partnerin, meine Traumfrau. Und für die tu ich alles. Ich trage sie auf Händen!“ Die Formeln müssen einerseits positiv belegt sein und andererseits von der Arbeit total weg führen, ablenken. Sie dürfen im Text gar nicht vorkommen. Um sein Unterbewusstsein umzupolen (Eigen-Gehirnwäsche), muss man sich tausende Mal einen oder mehrere positive Sätze Tag für Tag selber einreden (Auto-Suggestion), vor allem dann, wenn die Sucht einen wieder befällt. Am wirkungsvollsten ist das natürlich, wenn man solche Sätze in den Wald hinaus schreien kann oder ins Meer hinein brüllt. Es dauert, bis unser Unterbewusstsein solche Formeln verinnerlicht und annimmt und sie zu einem neuen starken innerlichen Willen formt. Das ist ein Prozess, der über Monate geht. Und bei zwanghaften Süchten ist es nochmal schwieriger.

Ziel muss es sein, die Abhängigkeit zu bewältigen – wie beim Drogensüchtigen das Verlangen nach dem nächsten Schuss aufzugeben. Workaholics, die ständig am Limit arbeiten, brechen garantiert eines Tages zusammen. Wer befiehlt einem eigentlich, arbeiten zu müssen? Wer zwingt einen, Überstunden zu kloppen? 1,8 Milliarden Überstunden werden jährlich in Deutschland nach einer Untersuchung geleistet – und das Traurige daran ist: Eine Milliarde

davon wird erst gar nicht mit der Firma abgerechnet, sondern fast schon als selbstverständlich unentgeltlich angesehen. Deutsche Arbeitnehmer schenken ihren Unternehmen eine Milliarde Stunden im Jahr, das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Und dann wundert es einen nicht, dass man sich so brave Workaholics heranzieht. Die Betriebe reiben sich die Hände.

Das sind zunächst einige Methoden (Klinik, Selbsterkenntnis, Auto-Suggestion, Beerdigung). Eine andere besteht darin, sich mit dem Auslöser der Sucht zu konfrontieren (Konfrontations-Therapie). Das geht erst im fortgeschrittenen Stadium der Therapie, wenn man zusammen mit dem Psychologen herausgefunden hat, was Ursache bei den Workaholics gewesen ist. Dann konfrontiert man Arbeitssüchtige wieder langsam mit Arbeit so wie man jemanden, der Angst vor dem Zahnarzt hat, behutsam an ein zahnärztliches Behandlungszimmer ranführt. Oder wer Angst vor Menschen hat, muss lernen, in Begleitung auf einen belebten Marktplatz zu gehen. Oder wer nicht mit dem Aufzug fahren möchte, wird vorsichtig auch da wieder ran geführt werden – so lange, bis Betroffene ihren Alltag wieder alleine bewältigen können. Also die Auseinandersetzung mit dem Aggressor üben, steht hier im Vordergrund. So ist es auch mit dem Arbeitswütigen. Der muss wieder vor einem Stapel Akten sitzen und darf dabei nicht in Panik geraten. Er soll lernen, mit dem Faktor Arbeit vernünftig umzugehen. Wenn die Arbeitszeit vorbei ist, dann wird auch Schluss gemacht. Arbeit darf weder erschrecken noch eine erneute Sucht auslösen. Der Workaholic muss nur wieder lernen, vernünftig und normal damit umzugehen. Arbeit darf ihn nicht in Angst und Panik versetzen, darf nicht wieder zu einer blinden Wut ausarten.

Und dennoch sind manche Workaholics so krank, dass sie nicht mehr wieder ins Arbeitsleben integriert werden können. Selbst stundenweises Arbeiten gelingt ihnen nicht mehr. Sie sind einfach so

kaputt wie körperlich und psychisch zerstörte Junkies. Für solche Betroffene muss dennoch ein Weg gefunden werden – meist in die Früh-Verrentung. Damit allein ist es aber nicht getan, denn sie müssen ja ihren Tag irgendwie mehr oder weniger sinnvoll ausfüllen. Sie brauchen also eine Art Beschäftigung und Aufgabe, manchmal in einer Behinderten-Werkstatt, wo sie wenigstens Briefumschläge kleben oder Produkte in Kartons packen oder fehlerhafte Chargen aussortieren. Wer nie ein richtiges Hobby hatte oder sich nie sonst wie beschäftigen konnte, hat hier schlechte Karten. Die Nachsorge von Workaholics ist schwierig, aber eine wichtige Aufgabe, die Bestandteil natürlich jeder Therapie ist.

Eine weitere Methode: Man kann seiner Arbeitswut auch dadurch begegnen, dass man sich angenehmeren und schöneren Dingen zuwendet (= Arbeit durch positive Dinge ersetzen). Sie müssen wieder lernen, am wirklichen Leben teilzunehmen, die einfachen Dinge zu mögen, ja, das Schöne am Leben neu zu entdecken. Liebe zum Beispiel kann so schön und angenehm sein. Ein guter Orgasmus ist doch allemal besser als Akten abzuarbeiten – oder? Sich den neuesten Hollywood-Streifen anzuschauen ist doch wesentlich entspannender als sich arbeitswütig aufzuzehren. Überlegen Sie doch mal, was Sie statt zu arbeiten alles viel besser machen könnten. Schwimmen gehen, Partnerin/Partner und Kinder genießen, Auto reinigen, Rasen mähen, Hobbies nachgehen, die Briefmarkensammlung wieder auf Vordermann bringen, die Modelleisenbahn entstauben, umbauen und wieder betreiben, Pullover stricken, mal wieder einen tollen Kuchen backen, neue Rezepte ausprobieren, Freunde treffen, sich angeregt unterhalten, Städtetrips unternehmen, die Geburtstagsparty am Wochenende im sonnigen Süden organisieren, Einkaufstrip nach London oder New York planen, eine Bootstour oder was auch immer organisieren. Man kann Arbeit durch so viele angenehme Dinge ersetzen. Und genau hier liegt

der Ansatz. Machen Sie sich klar, was schöner sein kann, was Sie mehr befriedigt und erfüllt, ja was geiler ist.

Jeder Mensch ist individuell anders gestrickt - gottseidank – und hat auch einen anderen Spaßfaktor, aber bitte nicht Arbeit! Der eine begnügt sich schon mit wenig, der andere braucht mehr, um zur Höchstform aufzulaufen. Also ersetzen Sie bitte Arbeit durch das, was bei Ihnen notwendig ist, um sie von der Wut und Sucht fernzuhalten.

Also der Trick ist doch ganz einfach: Was ist viel interessanter als Arbeit? Es muss zuerst in Ihrem Kopf klicken und funktionieren. Was ist angenehmer, was bringt mehr an innerer Zufriedenheit, Befriedigung, körperliches Wohlbefinden, was tut mir wirklich mehr gut? Und was fördert letztendlich meine Gesundheit, was erhöht meine Abwehrkräfte, stärkt mein Immunsystem, macht mich abwehrbereiter gegenüber Bakterien- und Virusattacken von außen? So müssen Sie auch mal denken.

Ein Arbeitssüchtiger muss lernen zu delegieren. Vielfach entsteht Workaholismus bei Jungunternehmern. Sie gründen ein neues Geschäft, machen sich selbständig und müssen es erst einmal ans Laufen bringen. Viel Unsicherheit spielt mit. Man kann so etwas auch schnell mal in den Sand setzen und dann sind plötzlich alle Ersparnisse weg, man steht vor dem beruflichen und privaten Ruin, Existenzängste plagen einen. Gerade am Anfang neigen Jungunternehmer dazu, alles selbst machen zu wollen, weil sie keinem anderen vertrauen und die absolute Kontrolle über ihr Business haben wollen. Dabei können sie sich nur verzetteln und investieren viel Zeit/Energie in ihr Startup. Das macht sie zu Workaholics. Statt bestimmte Aufgaben rauszugeben und von Fachleuten erledigen zu lassen (Outsourcing), basteln sie selbst an Webseiten herum oder produzieren zweitklassige Werbung. Schon ein altes deutsches Sprichwort sagt: „Schuster bleib bei deinen Leisten!“

Was nichts anderes bedeutet als nur wirklich das zu tun, was man auch kann und gut beherrscht. „Tu, was du kannst, aber tu es ganz!“ heißt ein anderes Sprichwort. Für alles andere ist der Zeitaufwand einfach zu groß. Man investiert zu viel. In der Zeit könnte man besser etwas Effektiveres leisten, Beispiel: Der Internet-Marketer sollte zu Hause nicht tapezieren und streichen, weil er das nicht gelernt hat und dafür zu viel Zeit aufwenden müsste. Ein Maler kennt die Tricks und schafft das besser sowie schneller. In der Zeit kann der Marketingprofi aber viel mehr Geld damit verdienen, seine Produkte im Internet gut zu vermarkten. Er holt locker das Geld für den Anstrich zu Hause dreimal wieder rein.

Machen Sie also am Anfang nicht den Fehler, hier in Arbeitswut zu verfallen. Die Gefahr besteht nämlich real, dass Sie bei Erfolg Ihres neuen Geschäfts so angestachelt werden, dass Ihnen die liebe Sucht erhalten bleibt und Sie nicht mehr davon ablassen können. Wer als Workaholic dann auch noch erfolgreich ist, fühlt sich doch bestätigt, genau den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Da ist Sucht vorprogrammiert, das wird zum Selbstläufer, also Vorsicht. Man kann die Sorgen eines Jungunternehmers schon verstehen, aber sie dürfen nicht in Sucht umschlagen. Man sollte sich immer ein Ziel setzen. 18 Stunden Arbeit pro Tag sind am Anfang vielleicht mal OK, aber wenn die nach sechs Monaten immer noch anhalten, muss man die Reißleine ziehen. Auch neue Projekte dürfen mal mehr Zeit in Anspruch nehmen, aber immer nur für eine begrenzte Zeit. Setzen Sie sich selbst Grenzen. Sagen Sie sich immer: Arbeit ist Arbeit und Bier ist Bier. Jeder hat ein Recht auf Freizeit und Erholung. Wenn Sie sich nicht mehr regenerieren können, dann haben Sie auch keine Power mehr für den Job und fallen in Ihre Leistungsfähigkeit ab. Also Ihr neues Geschäft in Ehren, aber wenn es Sie arbeitssüchtig macht, dann läuft was falsch.

Workaholics trifft man vermehrt in den Führungsetagen an. Diese Menschen müssen sich häufig beweisen, weil sie noch weitere Stufen auf der Karriereleiter hinauf klettern wollen. Sie wollen imponieren – mit Mehrarbeit! Führungskräfte sind sehr gefährdete Workaholics. Bleiben Sie auch als Chef immer cool und souverän, übertreiben Sie es nicht mit der Arbeit. Sagen Sie sich immer: Wer es in der Etage nicht geschafft hat, sich zu sortieren und zu organisieren, der macht etwas verkehrt. Wer meint, seine Inkompetenz durch Arbeitswut ausgleichen zu können, schafft es nicht lange und weit. Entweder hat man's drauf oder nicht, gehört dort hin oder wird über kurz oder lang sowieso scheitern. Sagen Sie sich selbst immer wieder: Man erreicht nicht mehr im Beruf, wenn man arbeitswütig ist – ganz im Gegenteil: Das bremst einen unter Umständen sogar aus. Wollen Sie also nach oben kommen, dann überzeugen Sie durch einen klugen Sachverstand, Kompetenz, Entscheidungsfreude, Führungsqualität, Verantwortung und einen echten Mehrwert fürs Unternehmen, der alle Mitarbeiter mitnimmt und zu Teamplayern macht.

Vermeiden Sie Aufschieberitis. Workaholics ziehen die Arbeit an sich und verlieren dabei oft den Überblick. Weil sie ständig anderen misstrauen und die absolute Kontrolle über ihren Arbeitsbereich haben wollen, raffen sie alle Tätigkeiten, Projekte und Akten zusammen. Delegieren ist für sie ein Fremdwort. Sie haben schlicht zu viel zu tun und müssen Berge vor sich her schieben. Es bleibt ihnen ja nichts anderes übrig, der Tag hat nur 24 Stunden. Dadurch entsteht ein gefährlicher Kreislauf. Die Arbeitssüchtigen ziehen immer mehr Arbeit an sich, scheitern aber mit deren Bewältigung und bekommen noch mehr Druck.

Sie schieben also auf, das Unerledigte wächst an, sie bekommen Panik – bis sie zusammenbrechen und ganz ausfallen. Irgendwann kommt jeder Arbeitssüchtige an den Punkt, wo er sein aufgehäuftes und

zusammengerafftes Pensum nicht mehr schafft. Es ist eine simple Mathematik-Aufgabe: Sie haben maximal 18 Stunden am Tag, den Rest brauchen Sie dringend für sich selbst – mindestens! Haben Sie aber ständig Akten für 24 Stunden und mehr auf Ihrem Tisch, ist es nur eine Frage der Zeit, bis das Kartenhaus zusammenbricht. Vielleicht sind Sie am Anfang noch clever genug, das Wichtigste raus zu picken und zuerst zu erledigen, dann fällt es nicht gleich auf. Irgendwann jedoch verlieren Sie den Überblick.

Dass Sie aber auch eine Verantwortung haben – Ihren Mitarbeitern gegenüber, Ihrer Firma gegenüber, aber auch sich selbst gegenüber –, vergessen Sie dabei. Sie sollten zunächst einmal Ihre eigene Gesundheit nicht aufs Spiel setzen, das sind Sie schließlich Ihrer Familie gegenüber, Ihren Mitarbeitern und Untergebenen gegenüber sowie sich selbst gegenüber verantwortlich. Und dann geht es auch darum, nicht den Betrieb zu gefährden, denn wir haben ja gehört, dass Workaholics im Endstadium Fehlentscheidungen treffen und ihre Unternehmen schädigen. Führt man Mitarbeiter, hat also Personal- und eventuell auch Etat-Verantwortung, dann sollte man insbesondere als Führungskraft keinerlei Suchtverhalten an den Tag legen. Und selbst, wenn man „nur“ sein eigenes Unternehmen führt oder gerade aufbaut, ist man verantwortlich für Erfolg und Misserfolg, für die Investitionen und eventuell Mitarbeiter oder Zulieferer, aber auch für die eigene Familie, die eventuell davon lebt, und gegenüber den Banken, die einem das Geld geliehen haben.

Arbeitssucht kann oft Flucht bedeuten. Wer sich in seine Arbeit stürzt, sucht eine Ersatzbefriedigung – und flieht: vor einer nicht intakten Beziehung, vor einem ungeliebten Partner oder einer ungeliebten Partnerin, ja auch vor dem Eingeständnis, eigentlich einen gleichgeschlechtlichen Partner/Partnerin zu suchen, vor finanziellen Problemen, Stress mit Kindern, einer engen Haussituation und so

weiter. Viele Seitensprünge passieren auf diesem Weg: „Ich habe leider heute Abend noch in der Firma zu tun!“ – so kann man eine außereheliche Beziehung auch nennen. Viel Arbeit muss dann für solche Situationen herhalten. Oft ist es auch die vorgetäuschte Mehrarbeit, um einfach der unangenehmen Situation zu Hause entfliehen zu können. Welchen Grund sollte sonst Arbeitssucht haben außer Karriere und Flucht – oder die Sucht an und für sich? Es ist ja auch so einfach und ideal, die Arbeit vorzuschieben, um sich dann vom Acker zu machen. Aber Vorsicht! Denn die Flucht kann zur Sucht werden. Schneller als man denkt rutscht man da in was hinein, was man so auch nicht gewollt hatte.

Erfolg begünstigt Sucht. Nichts ist doch schöner im Leben, als erfolgreich zu sein, dafür auch noch ein dickes Lob zu bekommen oder einfach zuzusehen, wie das Bankkonto anschwillt. Erfolg fühlt sich immer gut an. Der Applaus ist doch bekanntlich das Brot der Künstler, heißt es so schön. Und da ist was dran. Wir alle wollen doch gelobt werden, Anerkennung erhaschen. Manche sind regelrecht süchtig danach. Vor allem die Mauerblümchen, die sonst keiner mag, die Unattraktiven, die am Rande der Gesellschaft Stehenden, die Einsamen suchen doch Anerkennung – im Erfolg, im Applaus, im verstärkten Arbeitseinsatz, als Workaholic. Das kann also auch eine Motivation für Arbeitssucht sein. Machen Sie sich deshalb immer klar: Gefallen Sie nicht anderen Menschen, sondern überzeugen Sie durch Ihre Arbeit, nicht durch Mehrarbeit. Bleiben Sie bei Erfolg immer auf dem Teppich, denn der kann bekanntlich auch vergänglich sein. Was heute noch als Erfolg gilt, kann morgen schon passé sein. Mit Arbeitssucht stoßen Sie mehr ab als dass Sie Zustimmung erhalten. Workaholics gelten als Sonderlinge, denen man doch lieber aus dem Weg geht. Schaffen Sie sich also ein solides berufliches Gerüst, seien Sie kompetent und

souverän, erledigen Sie Ihren Job gewissenhaft, liefern Sie gute Ergebnisse ab, aber lechzen Sie bitte nicht nach Anerkennung.

Man muss sie ja nicht gleich heiraten oder auch super mögen, aber wenn Sie immer fleißig sind und sich gut für die Firma einsetzen, wird man das schon irgendwann bemerken und honorieren – ob Sie nun dick oder dünn sind, rote Haare oder einen Buckel haben – na klar, die Schönlinge haben es im Leben etwas leichter. Da spielt der Sympathiefaktor noch etwas mit. Aber die Sexbombe, die nur mit den Brüsten wackelt und sonst nichts bringt, hält doch nur die anderen von der Arbeit ab. Das wird dann auch den Vorgesetzten irgendwann mal klar und auf den Geist gehen.

Eine intakte, harmonische, stabile Beziehung ist das beste Mittel gegen Workaholics. Sorgen Sie deshalb immer für ein gutes Verhältnis zu Ihrem Partner oder zu Ihrer Partnerin. Sie ist die beste Medizin gegen Arbeitssucht. Und ein hervorragender Selbstschutz. Wer mit seinem Partner/seiner Partnerin beschäftigt ist, denkt nicht an Arbeit. Der kann seine Zeit viel sinnvoller und angenehmer einsetzen. Ja, der pfeift auf Akten und Bürostress. Denn ein Candle Light Dinner mit der Traumfrau verspricht doch mehr Aufregung, Spannung und Erotik als die Arbeit in der Firma. Oder ist Arbeitswut etwa erotisch? Wohl kaum. Aber der Workaholic muss es ja wohl genau so empfinden. Und wenn es mal in der Beziehung knistert, steuern Sie schnell dagegen, bevor Sie sich in Ihre Arbeit stürzen.

Mehrarbeit hat auch immer ein gewisses „Geschmäckle“, wie der Schwabe sagen würde. „Der schafft sein Pensum nicht, er ist seiner Aufgabe nicht gewachsen, der falsche Mann am falschen Platz“, und so weiter. Vermeiden Sie solches Getuschel hinter Ihrem Rücken. Haben Sie es doch erst gar nicht nötig, Überstunden massiv anzuhäufen. Etwas Mehrarbeit ist ok, aber übertreiben Sie es doch nicht gleich.

Denken Sie immer auch daran, dass über Workaholics geredet wird, ja man belächelt sie doch nur. Soll er doch malochen und unsere Arbeit gleich mit erledigen, wir legen uns dafür auf die faule Haut und bekommen trotzdem unser Gehalt.

Pflegen Sie ein kollegiales Verhältnis am Arbeitsplatz. Helfen Sie Ihren Mitstreitern, dann dürfen Sie auch auf Unterstützung Ihrer Kollegen setzen. Das ist schon deswegen wichtig, damit andere nicht ständig Ihren Schreibtisch mit Arbeit überfrachten, sondern sie fair aufteilen. Es gibt ja solche so genannten Kollegen-Schweine, die unter dem Vorwand, eine Aufgabe nicht lösen zu können, alles bei ihrem Chef abladen. Oder wenn sie kurz vor dem Urlaub stehen, räumen die ihren eigenen Schreibtisch so auf, dass sie alles fein säuberlich den lieben netten Kollegen hinterlassen. Die investieren so viel Zeit damit, es haarklein mit Bearbeitungs-Anweisungen aufzubereiten. Bleiben Sie deshalb untereinander immer fair und kommunikativ. Machen Sie vor allem reinen Tisch, bevor Sie in Urlaub fahren, hinterlassen Sie Kollegen nicht Berge von Arbeit, das schafft Unfrieden, damit machen Sie sich keine Freunde. Und die Retourkutsche kommt dann bestimmt schon bald hinterher. So begegnen Sie auch der Tatsache, dass andere Sie in die Arbeitssucht treiben könnten.

Werden Sie zum echten Teamplayer, denn dann lässt sich Arbeit gemeinsam besser bewältigen. Und im Team stehen Sie unter Kontrolle. Wenn Kollegen bemerken, dass Sie sich in zu viel Arbeit aufzehren, werden die bestimmt eingreifen. So haben Sie gleich die soziale Kontrolle im Team. Da können Workaholics keinen Blumentopf gewinnen. Sie werden schlicht ausgebremst. Weil das Team nämlich Ihr Tempo nicht mitmacht und großen Wert auf Freizeit legt.

Arbeit als einziger Lebensinhalt? Haben Sie wirklich nichts Besseres zu tun als nur zu arbeiten? Kann es denn wirklich sein, dass Ihnen sonst

nichts mehr einfällt als nur zu arbeiten? Ihr Lebensinhalt kann doch nicht nur die Firma sein? Ist das etwa Ihre Familie geworden? Gibt sie Ihnen Wärme, drückt sie Sie auch mal und hält sie Sie im Arm? Wohl kaum!

Sie leben mit einem Workaholic zusammen? Nicht schlecht, Kompliment, denn Ihr Partner/Ihre Partnerin ist in der Gesellschaft hoch angesehen. Man beneidet Sie um Ihren strebsamen, ehrgeizigen, erfolgreichen Mann oder Ihre Frau. Wie es Ihnen aber dabei geht, darum kümmert sich niemand. Denn Sie sind einsam und allein, vermissen immer mehr Ihren Partner/Ihre Partnerin. Sie sind verheiratet mit jemandem, der nicht wirklich da ist, sich nicht um Sie kümmert, mit Ihnen keine Zärtlichkeiten austauscht, Sie nicht in den Arm nimmt oder Sie küsst. Da ist nichts von Harmonie, Geborgenheit und Liebe. Ihre Beziehung ist im Eimer, weil Ihr Mann oder Ihre Frau mit dem Job verheiratet ist. Für Angehörige ist das eine sehr schlimme Sache, denn an wen sollen Sie sich wenden? Mein Mann arbeitet zu viel – na und? Ist doch prima, dann verdient er auch mehr und Ihr könnt Euch vieles leisten. So ist doch die Meinung. Dass Sie aber mit einem gebrochenen Herzen rumlaufen, dass es um sie herum eiskalt wird, dass nichts mehr von der alten harmonischen Beziehung übriggeblieben ist, danach fragt Sie doch keiner. Partner(innen) von Workaholics haben es sehr schwer – Hilfe, mein Partner/meine Partnerin ist Workaholic! – Und was nun? Wer hilft einem da?

Allerdings muss aber auch klar sein, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin noch will und nicht längst schon zusammen mit der Arbeit auf dem Sprung ist. Denn wir haben ja bereits gehört, dass Arbeitssucht auch Flucht aus der Beziehung sein kann. Klären Sie deshalb ab, ob noch eine gemeinsame Basis besteht, sonst wäre ja jedes Bemühen umsonst. Vermeiden Sie auch Selbstzweifel über sich selbst. Hier zählt nur Kommunikation, den Stier bei den Hörnern packen, klare Kante

und kein Herumeiern. „Du sag mal, flüchtest Du jetzt nur in Deine Arbeit, weil unsere Beziehung kaputt ist?“ – „Sag mal, stimmt was mit unserer Ehe nicht?“ Dann wissen Sie zumindest, woran Sie sind. Vielleicht kann die Arbeitssucht auch andere Gründe haben – Ihr Mann leidet unter Potenzschwäche, er findet Sex nicht mehr so prickelnd, da ist eine Neue am Start und so weiter. Finden Sie es raus. Geben Sie sich erst mal nicht damit zufrieden, dass Ihr Partner einfach nur Workaholic ist. Sie selbst müssen dahinter kommen und die Gründe dafür finden.

Nun gibt es ja die unterschiedlichsten Persönlichkeits-Muster. Der eine ist stark und hat Selbstbewusstsein und kann sehr selbständig sein Leben allein meistern. Ein anderer hingegen ist gehemmt, zu sehr auf seinen Partner fixiert und angewiesen. Davon hängt es auch entscheidend ab, wie man mit Arbeitswut umgeht. Grundsätzlich führt es aber zu Selbstzweifeln bei Partnern von Workaholics: Habe ich etwas falsch gemacht, liegt es an mir, warum zieht sich mein Partner in die Arbeit zurück und so weiter? Schnell kommen Bedenken auf, dass man selbst nicht liebenswert genug ist und der Partner sich mit der Hinwendung zur Arbeit von einem selbst abwendet. Fangen Sie jetzt bloß nicht an, schwarze sexy Unterwäsche zu kaufen und sich Ihrem Partner anzubiedern, sich begehrenswerter zu machen. Vergessen Sie diese Strategien, das funktioniert bei Workaholics nicht. Damit halten Sie ihn nicht dauerhaft davon ab, seinem eigentlichen neuen Lebensinhalt nachzugehen. Sie brauchen einen grundlegenden Wandel, wenn Sie Ihrer Beziehung noch eine Chance geben wollen. Und der besteht beileibe nicht darin, um Ihren Workaholic zu werben, sondern Sie selbst müssen sich auf sich selbst besinnen. Geben Sie das gedankliche und emotionale Kreisen um den Partner auf. Wenden Sie sich endlich wieder Ihren eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Anliegen zu.

Denn man weiß inzwischen: Workaholics brauchen Partner, die weitgehend selbständig sind. Sie müssen zudem ein hohes Maß an Selbstbewusstsein mitbringen und dürfen nicht auf ständige Liebesbeweise angewiesen sein. Als Partner eines Arbeitssüchtigen sollten Sie schon klare Vorstellungen von Ihrem eigenen Leben haben. Eigene Aufgaben und auch Ziele müssen dem Partner oder der Partnerin wichtig sein – allerdings nicht ohne auf den Erhalt der Beziehung zu achten. Das sollte schon parallel dabei im Auge behalten werden. Denn nur so können Partner und Workaholic sich auf Augenhöhe begegnen. Leider ist in der Praxis aber oft genau das Gegenteil der Fall. Der Partner richtet sich nach dem Arbeitssüchtigen aus und ordnet seinen eigenen Terminplan ganz unter. Das bringt ihn oder sie aber in die Gefahr, die eigenen sozialen Netzwerke ganz zu vernachlässigen und persönliche Kontakte aufzugeben und Freude zu verlieren – Folge Vereinsamung und eine noch stärkere emotionale Abhängigkeit vom Partner. Insofern ist der erste Schritt aus diesem Teufelskreis, wieder die eigenen Planungen beizubehalten und sein eigenes Leben zu führen. Warten Sie nicht andauernd auf Ihren Arbeitssüchtigen, setzen Sie eigene Aktivitäten dagegen. Sagen Sie keine Treffen mehr mit Freunden und Verwandten oder Nachbarn ab. Warten Sie nicht gierig darauf, dass der Workaholic vielleicht doch mal anrufen oder früher nach Hause kommen und eventuell Zeit für Sie haben könnte.

Es gibt eine ganz wichtige Einstellung im Verhältnis zu Workaholics: Ändern kann man nur sich selbst! Dies sollten Sie sich immer wieder vor Augen halten, wenn Sie Partner eines Workaholics sind. Legen Sie Ihre Mindestansprüche an eine Beziehung mit einem Workaholic fest. Denn nicht immer sind ihm oder ihr klar, dass der Partner unter seinem Verhalten auch leiden könnte. Es ist ja auch ein schleichender Prozess, man heiratet ja in der Regel nicht einen Workaholic. Die Arbeitssucht

entwickelt sich wie jede andere Sucht auch. Sie werden irgendwann im Laufe der Zeit erst bemerken, dass sich die vorübergehende Arbeitsbelastung immer mehr manifestiert. Sie wird plötzlich zum Dauerzustand.

So schleichen sich still und heimlich Gewohnheiten und Selbstverständliches ein. Das führt zu Missverständnissen, daraus resultieren dann Vorwürfe. Spätestens hier ist dann ein klärendes Gespräch dringend erforderlich. Beide Partner müssen dann jeweils ihre Mindestansprüche an eine Beziehung artikulieren. Legen Sie – am besten schriftlich – verbindliche Aussagen fest. Schauen Sie genau hin, ob die auch in der Zukunft wirklich eingehalten werden. Setzen Sie sich nach einer gewissen Zeit wieder gemeinsam zusammen und prüfen sie, was davon realisiert wurde und was nicht geklappt hat. Sehen Sie das alles bitte nicht als einen Machtkampf. Es geht darum, kleine Auszeiten im Tagesverlauf, die Wochenenden oder Urlaubstage gemeinsam zu planen. Seien Sie aber darauf vorbereitet, dass der Arbeitssüchtige sich dagegen wehren wird mit Argumenten wie das sei doch nicht planbar, unvorhergesehene Zwischenfälle könnten passieren, auf die es unmittelbar zu reagieren gelte, in seinem Berufsalltag sei das schlichtweg nicht möglich und so weiter. Das hat aber in Wirklichkeit beim Workaholic ganz andere Gründe wie seine Unfähigkeit zu delegieren oder sein Kontrollwahn. Er hält sich doch selbst für den Einzigen, der nur angemessen die Arbeit erledigen kann. Überlegen Sie doch einfach gemeinsam, wer oder was den Arbeitssüchtigen entlasten könnte. Selbst ein scheinbar unersetzbarer Mitarbeiter darf mal Nein sagen, aber der Workaholic kann das nicht und muss es folglich erst mal lernen. Dabei könnte er dann sogar mit Gefühlen von Panik Bekanntschaft machen oder sogar mit Versagensängsten. Der Workaholic braucht den Gegendruck, nur so kann er am Einhalten der gemeinsam aufgestellten Pläne erinnert werden. Fangen Sie erst gar

nicht damit an – nicht bei einem Workaholic -, von den gemeinsamen Vereinbarungen abzuweichen – so nach dem Prinzip erst den kleinen Finger, dann die ganze Hand.

Mittlerweile gibt es in fast jeder Stadt eine Selbsthilfegruppe, in der auch Angehörige von Arbeitssüchtigen guten Rat finden können. Hier kommen Menschen mit gleich gelagerten Problemen zusammen. Jeder hat unterschiedliche Erfahrungen gemacht und ist individuelle Leidenswege durchmarschiert. Aber von jedem können Sie etwas lernen. Sie hören sich an, wie andere ihr Problem bewältigt haben und versuchen daraus, Ihren eigenen Weg zu finden. Plötzlich sehen Sie auch, dass Sie mit Ihrem Problem gar nicht so allein da stehen. Sie sind kein bedauernswertes Einzelschicksal. Selbsthilfegruppen sollen sich ja, wie der Name es schon sagt, selbst helfen, an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen. Hier lernen Sie auch, wie Sie mit Ihrem arbeitswütigen Partner umgehen. Wie helfen Sie ihm und wie kommen Sie selbst mit der Situation am besten klar? Sie können auch als Partner eines Workaholics eine Paartherapie ins Auge fassen.

Seien Sie einfühlsam, zeigen Sie Verständnis für die momentane Arbeitsbelastung, aber versuchen Sie auch gemeinsam nach Lösungen Ausschau zu halten. Setzen Sie sich Grenzen: Die Arbeitswut darf maximal bis zum Ende des Projekts anhalten, zum Beispiel. Wenn Sie nämlich nur den Streit suchen und Ihren Partner zur Rede stellen, fühlt der sich in die Ecke gedrängt und macht dicht. So kommen Sie nicht weiter. Malen Sie sich immer aus, was Sie erreichen möchten, gehen Sie als zielorientiert vor. Legen Sie sich die Mittel zurecht, die direkt dahin führen. Das ist eine clevere Strategie. Sie wollen doch Ihre Partnerin von der Arbeitssucht befreien und sie wieder ganz in Ihre Familie integrieren. Dann zeigen Sie es ihr auch.

Wie schön kann eigentlich ein harmonisches Zusammenleben sein? Wie belebend kann Sex wirken? Ein guter Orgasmus treibt Sie beruflich zur Höchstform an. Gehen Sie mal nach einem solchen Höhepunkt ins Büro. Sie werden sich wundern, wie leichtfüßig Sie Ihren Arbeitsstapel wegbaggern. Ein guter Freund sagte mir mal: „Seitdem ich eine feste Partnerin habe und nicht mehr jeden Tag lange suchen muss, bin ich so fit im Büro und schaffe viel mehr als vorher. Die Neue ist echt gut angelegtes Kapital. Ich spare damit so viel ein, hole viel mehr Geld rein und bin erfolgreicher denn je.“ So kann man es auch sehen, rein wirtschaftlich wie eine Investition oder Fehlinvestition. Machen Sie also Ihrem Workaholic-Partner klar, dass es auch ein angenehmes Leben nach der Arbeit geben kann.

Natürlich helfen eine starke Psyche, gesunder Selbstwert, ein selbstbewusstes Auftreten und positives Denken gegen jede Art von Sucht und hier im Besonderen gegen Arbeitssucht. Wenn Sie bei sich selbst merken, dass die Arbeit wesentliche Teile Ihres Lebens in Beschlag nimmt, oder wenn Sie als Partner/Partnerin eines Workaholics das wahrnehmen, müssen Sie an den zuvor genannten vier Schraubchen drehen. Sorgen Sie für ein starkes Ego, für positive Stimmung. Merken Sie, dass mit Ihrer Seelenverfassung etwas nicht stimmt, dann suchen Sie sich professionellen Rat bei einem Arzt oder Psychologen. Manchmal kann Ihnen auch ein Coach dabei helfen, angemessen mit Ihrer Arbeit umzugehen und einen richtigen Umgang mit ihr wiederherzustellen. Es gibt mittlerweile Berufsverbände, die solche Spezialisten in ihrer Kartei führen. Aber auch Krankenkassen helfen hier weiter.

Angehörige merken zuerst, dass mit einem Menschen plötzlich etwas nicht stimmt, dass er zu viel arbeitet – viel früher übrigens als der Arbeitgeber. Schaffen Sie zunächst eine positive Ausgangslage und sprechen dann die Fixierung auf die Arbeit an. Vielleicht gelingt es

Ihnen ja da schon, eine gemeinsame Lösung zu finden. Als Angehöriger können Sie nur Hilfe und Unterstützung anbieten. Behalten Sie aber immer die notwendige Distanz. Machen Sie nicht die Arbeitswut Ihres Partners/Ihrer Partnerin zum eigenen Problem und fühlen Sie sich um Gottes Willen dafür nicht auch noch verantwortlich. Passen Sie auf keinen Fall Ihr Verhalten dem des Workaholics an. Sie können Vorschläge für eine gemeinsame Freizeitgestaltung anbieten. Das darf aber nichts mit der Arbeit zu tun haben. Es soll nur Spaß machen. Dazu gehören auch regelmäßige Gespräche, die Sie suchen sollte. Sie müssen entspannend wirken, dürfen keine Stress machenden Vorwürfe enthalten. Und so planen Sie auch gemeinsame Aktivitäten. Die Initiative darf ruhig von Ihnen ausgehen. Hilft das alles nichts, dann brauchen Sie professionelle Hilfe von außen. Die Bandbreite kennen Sie bereits – von Arzt bis Psychologe, von Selbsthilfegruppe bis Coach. Angehörigen kommt aber auch eine wichtige Aufgabe bei der Genesung von Workaholics zu, denn sie haben es ja in einer gewissen Weise auch ermöglicht und zugelassen.

Also helfen Sie, wenn der Arbeitssüchtige raus aus der Tretmühle will. Lassen Sie sich aber auch vom Workaholic nicht Ihre eigenen Sorgen ausreden beziehungsweise bagatellisieren. Wehren Sie sich auch gegen Schutzbehauptungen wie „Ich tue das doch alles nur für dich“, „Ich arbeite doch nur so hart, damit es uns besser geht“, „Es ist doch nur noch dieses Projekt“, „Im Geschäft klappt es eben nur, wenn ich alles selber mache“ oder „Ohne mich geht im Betrieb gar nichts“ und so weiter. Das sind alles nur vorgeschobene Argumente, um die eigene Sucht zu vertuschen. Reden Sie partnerschaftlich auf Augenhöhe mit dem Betroffenen.

Der braucht Ihr Mitgefühl, Sie aber nicht als Ersatz-Psychologen. Nehmen Sie ihn mit seinem Problem erst. Bedenken Sie dabei auch, dass ein Workaholic unter ungemeinem Druck steht, manchmal sogar

unter Ängsten und sogar Selbstmordgedanken. Äußern Sie sich nicht abfällig, sondern anerkennend. Reden Sie in der Ich-Form und sagen Sie, was Sie beobachtet haben – sachlich, ruhig. Zeigen Sie ihm ruhig auch Ihre Sorgen. Keine Vorwürfe bitte äußern. Ratschläge helfen erst mal auch so lange nicht, wie noch keine Einsicht beim Betroffenen erfolgt ist. Bleiben Sie immer ehrlich und konsequent. Der Workaholic wird Ihre Argumente zurückweisen, bleiben Sie aber bei Ihrem Konzept. Leugnen Sie Ihre Gefühle deshalb nicht. Verfallen Sie nicht in einen falschen Optimismus. Die Arbeitssucht ist ernst zu nehmen und bleibt es auch. Am besten ist es immer, wenn Sie Fragen stellen. Geben Sie die Möglichkeit zur Antwort und eigenen Betrachtungsweise. Der Workaholic braucht die Chance zur Entgegnung, zur Stellungnahme. Hat der Betroffene an sich selbst vielleicht Veränderungen wahrgenommen? Ermutigen Sie ihn darin, dazu etwas zu sagen. Hat er sich selbst verändert, hat er bei sich wahrgenommen, dass er Ansichten, Meinungen nun anders sieht? Verhält er sich unterschiedlich?

Empfindet er anders, hat er andere Gefühle? Ganz wichtig ist es, Hilfen anzubieten. Bereiten Sie das vor. Manchmal hilft schon eine Kur von ein paar Wochen. Man kommt raus aus der Arbeit, in eine andere Umgebung, lernt neue Leute kennen, schaltet erst mal ab. Oder Sie finden eine Selbsthilfegruppe in der Nähe. Suchen Sie im Vorfeld geeignete Adressen und Telefonnummern heraus. Bieten Sie das an. Treffen Sie klare Vereinbarungen mit dem Arbeitswütigen und legen Sie einen Zeitrahmen fest, in dem quasi der Vertrag umgesetzt sein sollte. Der Workaholic braucht Druck und Fristen. Ihre Erwartungen sollten leicht verständlich formuliert sein. Machen Sie aber auch Mut: Gemeinsam schaffen wir das. Unterstützen Sie, zeigen Sie eine ehrliche, positive Haltung und meinen Sie es auch ernst.

Denn Ihnen ist ja auch daran gelegen, dass der Betroffene wieder auf die Beine kommt, es ist ja auch in Ihrem Sinne. Vereinbaren Sie weitere Gespräche, um den Zwischenstand abzuklären. Bereiten Sie sich aber auch darauf vor, dass es Rückschritte geben kann, dass die gemeinsamen Ziele nicht eingehalten werden. Überlegen Sie sich in dem Fall, bis zu welchen möglichen Konsequenzen Sie gehen wollen und können. Bitte nur solche, die Sie auch einhalten können.

Natürlich muss der Workaholic zunächst selbst erkennen, dass er im Grunde genommen krank ist. Es wäre eine Idealvoraussetzung, wenn Firmen ihre Mitarbeiter auch im Zeit- und Selbstmanagement schulen würden. Aber das treffen wir in den wenigsten Fällen an. Es kostet ja auch alles Geld. Dennoch sollten Mitarbeiter mit viel Arbeit vor allem Entspannungstechniken üben, um immer mal wieder abzuschalten. Ideal wären Kenntnisse in Tiefe-Entspannung wie 30 Minuten Yoga zwischendurch mal oder autogenes Training vor einer wichtigen beruflichen Phase, was übrigens auch Ärzte im Krankenhausdienst während einer 24-Stunden-Schicht samt Notdienst machen. Vorgesetzte, Vorarbeiter, Teamleiter und Betriebsräte sollten deshalb immer auch sorgfältig ihre Mitarbeiter und Kollegen beobachten. Wenn etwa jemand mit einem Mobbing-Vorwurf zum Betriebsrat kommt, dann schaut der doch mal genauer hin. Ist der Mitarbeiter vielleicht ausgebrannt, macht Fehler und kann nicht mehr weiter, sind darin seine Probleme begründet? Man muss immer ein faires objektives Bild bekommen.

In solchen Fällen müssen Hilfen angeboten werden – raus aus der Tretmühle der Arbeitssucht, auch zur Schadensbegrenzung dem Mitarbeiter selbst gegenüber, seinen Kollegen und der Firma gegenüber. Haben Sie den Verdacht, dass ein Mitarbeiter Workaholic ist, bieten Sie ein vertrauliches Gespräch an und weisen auf die Gefahren hin.

Ein Selbstmordversuch ist doch der Schrei nach Liebe und Anerkennung. Selbstmörder, die wirklich Abschied nehmen wollen, planen das ohne Ankündigung. Alles andere sind nicht zum Ziel führende Versuche. Es ist die tiefe Sehnsucht danach, das zu bekommen, was man doch so sehr im Leben vermisst hat. Nichts anderes ist die Arbeitssucht. Der Workaholic will anerkannt und geliebt werden. Ihm fehlt Zuwendung, das in den Arm genommen werden, das Drücken, körperliche Nähe und Wärme. Weil er all das nicht bekommt, stürzt er sich in Arbeit. Schnell fühle sie sich dann überfordert, weil sie eben zu viel an sich gerissen haben. Zuwendung von Partnern, Kindern oder Freunden empfinden sie dann auch schnell in ihrer Überforderung als Anforderung oder sogar Überforderung. Sie spüren allzu hohen Druck und wehren das ab. Folge: Sie arbeiten noch mehr, um den vermeintlichen Ansprüchen an sie noch besser gerecht zu werden. Die Arbeit wird dabei als Vorwand genutzt, um sich der Familie zu entziehen. Man liebt sie zwar, schränkt aber die gemeinsame Zeit mit ihr noch mehr ein. Was passiert daraus? Fehlende Väter oder Mütter, nicht präsente, unsichtbare Partner, die ihre ganze Zärtlichkeit, ihre Gefühle, ihre Emotionen in die Arbeit oder ins Geschäft stecken. Bei Workaholics macht sich eine eigenartige Betrachtungsweise breit: Gerade in Bezug zu ihren Liebsten glauben sie, je mehr sie leisten würden, umso liebenswerter seien sie dadurch auch. Mitnichte, denn sie fehlen ja an allen Ecken und Enden. Was soll das Kind schon mit einem abwesenden arbeitswütigen Vater anfangen? Hier kann man nur mit viel Liebe und Geduld dagegen halten.

Noch ein Trick könnte hier helfen: Spannen Sie Kollegen und Freunde des Workaholics ein. Die sollen ihm oder ihr öfter mal vor Augen halten, wie tolle Kinder er/sie hat, welche süßen Geschöpfe das sind oder was für eine attraktive Traumfrau oder welcher tolle Mann er/sie

hat. Ein Wink von außen, von Unbeteiligten, völlig unverhofft, kann manchmal Wunder wirken.

Workaholics vernachlässigen auch sich selbst. Sie sind so von ihrer Arbeitswut eingenommen, dass sie auf ihre eigene Gesundheit und auf ihr Äußeres keinen Wert mehr legen. Schauen Sie deshalb öfter mal in den Spiegel, wenn Sie in Ihrer Arbeit wieder mal ersticken. Sie ordnen sogar sich selbst der Arbeit unter.

Soforthilfe-Tipps

Und hier noch ein paar ganz praktische Tipps für Workaholics zur Soforthilfe:

- Nehmen Sie keine Arbeit mit nach Hause
- Erledigen Sie alles nach und nach und versuchen Sie nicht, alles gleichzeitig zu machen
- Schalten Sie Ihr Diensthandy abends und an Wochenenden aus
- Nutzen Sie ein Privathandy nur für private Kontakte
- Nehmen Sie sich ein maximales tägliches Arbeitspensum vor
- Sagen Sie einfach auch mal „Nein“.
- Setzen Sie sich Fristen – diese aber möglichst nicht zu knapp, sondern realistisch
- Delegieren Sie Arbeit oder lagern Sie sie aus (Outsourcing)
- Lassen Sie sich helfen
- Versuchen Sie sich in Teamarbeit
- Versuchen Sie, nicht alles perfekt machen zu wollen
- Verzeihen Sie sich selbst Fehler
- Nehmen Sie sich zwischendurch mal einen Tag frei
- Halten Sie die Pausen ein
- Lassen Sie Ihren Urlaub nicht verfallen
- Gehen Sie bei einer Gleitzeit-Regelung ruhig mal früher nach Hause

- Entspannen Sie sich während der Arbeit mal und bewältigen Sie Stress (autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelentspannung)
- Betätigen Sie sich regelmäßig sportlich
- Frischen Sie alte Hobbys auf oder finden neue
- Genießen Sie Ihre Freizeit
- Tauschen Sie sich in einer Selbsthilfegruppe mit Gleichgesinnten aus
- Reflektieren Sie mal Ihr eigenes Handeln, fühlen Sie mit anderen mit
- Seien Sie ein verantwortlicher Vater/eine verantwortliche Mutter oder ein guter Partner/Partnerin
- Meditieren Sie – über den Sinn des Lebens, Ihres Tuns: Welche Spuren wollen Sie hinterlassen, was ist wirklich wichtig?
- Denken Sie positiv
- Seien Sie glücklich im Leben und zufrieden
- Denken Sie an Ihre Gesundheit und an Ihr Wohlbefinden
- Sorgen Sie für Harmonie in Ihrem Leben
- Gehen Sie immer nett durchs Leben, dann wird vieles leichter
- Spielen Sie nicht immer den arbeitswütigen
- Es gibt auch ein Leben nach der Arbeit.

Schlusswort

Warum werden wir bei dem Wort Arbeit immer so bierernst? Gut, sie muss sein, um seine Brötchen bezahlen zu können, um zu überleben. Aber man kann auch mit Freude sein Geld verdienen. Dazu fallen mir ein paar witzige Sprüche ein:

- Arbeit ist schön – deshalb immer etwas für morgen aufheben!
- Ich liebe meinen Job. Das Einzige, was mich stört, ist die Arbeit.
- Ich brauche eigentlich gar eine Arbeit. Geld würde mir vollkommen reichen.
- Die beste Arbeit ist das hochbezahlte Hobby.
- Man sollte seine Arbeit nie mit nach Hause nehmen. Es sei denn, man arbeitet in einer Brauerei.

Nehmen Sie auch als Arbeitssüchtiger öfter mal Ihren Job auf die Schippe, dann fällt es Ihnen auch leichter, davon gebührenden Abstand zu nehmen und die Finger auch mal davon zu lassen. Tüchtig ist ok, süchtig dagegen nicht. Spüren Sie die Grenzen genau auf, bevor es zu spät ist und Sie bereits der Sucht voll verfallen sind. Wie bei jeder Abhängigkeit kommt man nur schwer wieder raus. Schützen Sie sich selbst und rutschen nicht als Workaholic aus. Das schadet nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Liebsten, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, Ihren Kindern, Verwandten und Freunden.

Es gibt auch ein Leben nach der Arbeit!