

Workshop

Arbeitssucht

**Fachtagung der dg sps
„Nur noch einmal...“**

Köln, 07.03.2008

Uwe Kallina & Bernd Schneider

Schloßstr. 43-45 und Löhrrstr. 91 A, 56068 Koblenz



(0261) 963755-0

AHG

Gesundheitsdienste

Zielsetzungen:

- **Interessieren** ✓
- **Informieren** ✓
- **Irritieren** ✓
- **Sensibilisieren** ✓
- **(Neu-) Orientieren** ✓

Inhalte:

- Thematisches Warming-up
Belastungsfaktoren im beruflichen Kontext
- Arbeitssucht: Charakteristika
- Diagnostische Inventare
- Die „empirische Wahrheit“ über Arbeitssüchtige
- Betriebliche Auswirkungen
- Behandlungsansätze



Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Kennzeichen nach Schumacher (1986)



- Kontrollverlust
- Abstinenz(un)fähigkeit
- Entzugerscheinungen
- Toleranzentwicklung
- psychosoziale und / oder psychoreaktive Störungen

Aber:

Wie tauglich ist die Anlehnung an die stoffgebundenen Abhängigkeitskriterien?

Arbeitssucht



Diagnostische Instrumente

- Mentzel (1979): „Sind Sie arbeitssüchtig?“
- Screening-Fragebogen zur Arbeitssucht (Haas, 1989)
- Work-Addiction-Risk-Test (Robinson, 2000)

Aber:

Keine Eindeutige Zuweisung möglich, allenfalls „Orientierung“!

AHG

Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Mentzel (1979): „Sind Sie arbeitssüchtig?“

1. Arbeiten Sie heimlich (z.B. in der Freizeit, im Urlaub)?
2. Denken Sie häufig an Ihre Arbeit (z.B. wenn Sie nicht schlafen können)?
3. Arbeiten Sie hastig?
4. Haben Sie wegen Ihrer Arbeit Schuldgefühle?
5. Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Ihre Überarbeitung?
6. Haben Sie mit Beginn der Arbeit ein unwiderstehliches Verlangen weiterzuarbeiten?
7. Gebrauchen Sie Ausreden, warum Sie arbeiten?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Mentzel (1979): „Sind Sie arbeitssüchtig?“

8. Zeigen Sie ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt?
9. Versuchen Sie periodenweise nicht zu arbeiten?
10. Neigen Sie zu innerer Zerknirschung und dauerndem Schuldgefühl wegen des Arbeitens
11. Haben Sie versucht, sich an ein bestimmtes Arbeitssystem zu halten (z.B. nur zu bestimmten Zeiten zu arbeiten)?
12. Haben Sie häufiger den Arbeitsplatz oder das Arbeitsgebiet gewechselt?
13. Richten Sie den gesamten Lebensstil auf Arbeit aus?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Mentzel (1979): „Sind Sie arbeitssüchtig?“

14. Haben Sie ein Interesseverlust an anderen Dingen als an der Arbeit bemerkt?
15. Zeigen Sie auffallendes Selbstmitleid?
16. Haben sich Änderungen im Familienleben ergeben?
17. Neigen sie dazu, sich einen Vorrat an Arbeit zu sichern?
18. Vernachlässigen Sie Ihre Ernährung?
19. Wurden Sie wegen Arbeitssucht in ein Krankenhaus aufgenommen?
20. Arbeiten Sie regelmäßig am Abend?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Mentzel (1979): „Sind Sie arbeitssüchtig?“

21. Haben Sie mitunter Tage und Nächte hintereinander gearbeitet?
22. Beobachten Sie einen moralischen Abbau an sich selber?
23. Führen Sie Arbeiten aus, die eigentlich unter Ihrem Niveau sind?
24. Wurden Ihre Arbeitsleistungen geringer?
25. Wurde Ihnen das Arbeiten zum Zwang?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Robinson (2000): WART

1. Ich mache lieber alles selbst, anstatt um Hilfe zu bitten.
2. Ich werde ungeduldig, wenn ich auf andere warten muss oder wenn etwas zu lange dauert.
3. Ich habe es eilig und renne gegen die Uhr.
4. Ich werde gereizt, wenn man mich mitten bei der Arbeit unterbricht.
5. Ich bin immer beschäftigt und habe viele Eisen im Feuer.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Robinson (2000): WART

6. Ich erledige zwei oder drei Dinge auf einmal (Bsp.: Ich esse, schreibe ein Memo und telefoniere).
7. Ich übernehme mehr Arbeit, als ich verkrafte.
8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mal nicht arbeite.
9. Wenn ich eine Arbeit erledigt habe, will ich konkrete Ergebnisse sehen.
10. Ich bin mehr am Endergebnis meiner Arbeit als an der Arbeit selbst interessiert.
11. Es geht mir nie schnell genug.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Robinson (2000): WART

12. Ich werde wütend, wenn etwas nicht nach meinem Kopf geht.
13. Ich stelle immer wieder die gleiche Frage, ohne zu merken, dass ich die Antwort bereits bekommen habe.
14. Ich verbringe viel Zeit damit, Zukunftspläne zu schmieden und vergesse dabei das Hier und Jetzt.
15. Ich arbeite länger als meine Kollegen.
16. Ich werde wütend, wenn andere nicht meinen hohen Anforderungen entsprechen.
17. Ich werde nervös, wenn ich eine Situation nicht im Griff habe.
18. Ich setze mich oft mit knappen Terminen unter Druck.
19. Wenn ich nicht arbeite, fällt es mir schwer, mich zu entspannen.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische Instrumente

Robinson (2000): WART

20. Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Arbeit als mit Freunden, Hobbys oder Erholung.
21. Ich stürze mich auf ein Projekt, um einen Vorsprung zu haben, auch wenn noch nicht alle Phasen beendet sind.
22. Ich ärgere mich selbst über die kleinsten Fehler, die ich mache.
23. Ich opfere mehr Zeit und Energie für meine Arbeit als für meine Beziehungen.
24. Ich vergesse oder ignoriere Geburtstage, Familientreffen, Jahrestage oder Feiertage oder finde sie unwichtig.
25. Ich treffe wichtige Entscheidungen, bevor ich alle Fakten kenne und durchdacht habe.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Diagnostische
Instrumente



Was fällt Ihnen
im Vergleich der Verfahren auf?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Empirie Poppelreuter & Evers (2000)

Arbeitssüchtige...

- ❖ sind nach ihrer subjektiven Einschätzung einer quantitativ höheren Arbeitsbelastung ausgesetzt als Nicht-Arbeitssüchtige.
- ❖ verfügen über weniger arbeitsfreie Tage als Nicht-Arbeitssüchtige und arbeiten häufiger nachts durch.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Empirie Poppelreuter & Evers (2000)

Arbeitssüchtige...

- ❖ weisen eine arbeitszentrierte Hobby- und Urlaubsgestaltung auf.
- ❖ schätzen die Bedeutung / Zentralität der Arbeit im eigenen Leben höher ein als Nicht-Arbeitssüchtige. Wohingegen die Wichtigkeit der Arbeit für die Erreichung zentraler Lebensziele geringer eingeschätzt wird als bei Nicht-Arbeitssüchtigen.
- ❖ haben eine deutlich negativere Haltung gegenüber ihrer Arbeit als Nicht-Arbeitssüchtige.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Empirie Poppelreuter & Evers (2000)

Arbeitssüchtige...

- ❖ weisen nach subjektiver Einschätzung in ausgeprägterem Maße Typ-A-Verhaltensmuster auf.
- ❖ berichten in stärkerem Maße über generelle Merkmale süchtigen Verhaltens wie Entzugerscheinungen, selbstschädigende Verhaltensmuster, Verlust der Kontrolle über Arbeitsverhalten, Interessenverlust sowie Funktionalisierung der Arbeit zur Abschottung bzw. Verdrängung unangenehmer Gefühle und Gedanken.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Empirie Poppelreuter & Evers (2000)

Arbeitssüchtige...

- ❖ beschreiben sich selbst als übermäßig perfektionistisch und neigen zu immens hohen Leistungsanforderungen an die eigene Person sowie zu unrealistischen Zielsetzungen.
- ❖ meiden Teamarbeit und vertrauen weniger auf die Aufgabenerledigung durch Kollegen und / oder Mitarbeiter ("Einzelkämpferdasein").
- ❖ beobachten an sich selbst massiven Zwang, zu arbeiten und neigen zu zwanghafter Gestaltung der Arbeitsabläufe.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Empirie Poppelreuter & Evers (2000)

Arbeitssüchtige...

- ❖ sind stärker in ihren interpersonalen Beziehungen beeinträchtigt (allgemeine Sozialkontakte, Partnerschaft / Familie).
- ❖ weisen nicht mehr gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen auf (Alkohol-, Nikotin-, Medikamentenkonsum, Bewegungsmangel).
- ❖ berichten aber vergleichsweise über deutlich stärkere gesundheitliche Beschwerden und über häufigere Krankenhaus- und Kuraufenthalte.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Betriebliche Auswirkungen

Taylor (1984)

- Ein Mitarbeiter wird während der regulären Arbeitszeit weniger effektiv arbeiten, da er die Abend- und Nachtstunden als "Ausweichraum" für unerledigte Arbeiten betrachtet.
- Mit wachsender Arbeitszeit kommt es zu einem Verlust an Aufnahme- und Verarbeitungsleistung, die Arbeitserledigung wird zunehmend ineffektiver.

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Betriebliche Auswirkungen

Taylor (1984)

- Es kommt zu Zeitverlusten für wesentliche andere Tätigkeiten (Planung, Innovationsförderung, Erholung).
- Eine unbalancierte Beziehung zwischen Arbeitszeit und Freizeit entsteht.
- Arbeitssucht verhindert die Entstehung und/oder Fortentwicklung anderer am Arbeitsplatz erwünschter Verhaltensmuster (Delegation, Verantwortungsübergabe, Kooperation und Teamarbeit etc.).

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Betriebliche Auswirkungen



Was raten Sie
der Personalabteilung?

AHG
Gesundheitsdienste

Arbeitssucht



Welcher Betrieb macht süchtig?

Fassel & Schaef (1991)

1. Spezifische Kommunikationsmuster

- *schriftliche Kommunikation überwiegt (Memos, Rundschreiben, etc.)*
- *Gerüchte und Geheimnisse spielen eine Rolle*

2. Spezifische Einstellungs- und Denkmuster

- *wenig Bereitschaft aus vergangenen Fehlern zu lernen*
- *strikt dualistisches Denken („entweder-oder“)*

Arbeitssucht



Welcher Betrieb macht süchtig?

Fassel & Schaef (1991)

3. Spezifisches Führungs- und zwischenmenschliches Verhalten

- *ausgeprägte Krisenorientierung*
- *Abschottung nach außen*
- *Tendenz zur Abwertung bei gleichzeitig illusorischem Perfektionismus*

4. Strukturelle Merkmale

- *gesteigertes Bedürfnis nach Kontrolle und rigide Art der Aufgabenerledigung*
- *ausgeprägter Formalismus zu Lasten der inhaltlichen Arbeit*
- *Überbewertung der Aussendarstellung und Negierung interner Probleme*

AHG

Gesundheitsdienste

Arbeitssucht

Wie aber behandeln?

Arbeitssucht



Behandlungsansätze / Behandlungsverständnis

Zwischen Therapie und Jobcoaching

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Schloßstr. 43-45 und Löhrrstr. 91 A, 56068 Koblenz

☎ (0261) 963755-0

AHG

Gesundheitsdienste