„Wenn am Fleiß was faul ist“

Diagnose, Prävention und Intervention bei Arbeitssucht

bdp, Landesgruppe Bremen

24.05.2011

Referent: Dr. Stefan Poppelreuter, TÜV Rheinland Consulting GmbH, Köln/Bonn

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Wer bin ich?

- Dr. Stefan Poppelreuter
- Jahrgang 1964
- Wirtschafts- und Organisationspsychologe
- Trainer, Coach & Berater
- Suchtexperte

Ein kurzer Überblick

- Arbeitssucht als Form der stoffungebundenen Süchte
- Was ist exzessives Vielarbeiten (Arbeitssucht)?
- Häufigkeit und Folgen
- Prävention, Frühintervention und Hilfe

Definition Sucht

Sucht:

Unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand, der durch die Einnahme psychotroper Substanzen (→ Abhängigkeit) oder durch das Praktizieren bestimmter Verhaltensweisen erzielt wird.

Kriterien zur Diagnose von Sucht (nach Gross, 1992):

- Toleranzentwicklung
- Kontrollverlust
- Entzugserscheinungen
- Wiederholungszwang
- Dosissteigerung
- Interessenabsorption
- Gesellschaftlicher Abstieg
- Rückfall
- Psychischer/körperlicher Zerfall

Formen der Sucht

- **Spielsucht**
- **Kaufsucht**
- **Esssucht**
- **Arbeitssucht**
- Mediensucht
- Religion und Sucht
- Sexsucht
- Sport und Sucht

Arbeitssucht = „saubere Sucht“ ???

Ohne Fleiß keinen Preis!

Fleiß, Tüchtigkeit und Erfolg sind Tugenden unserer Leistungsgesellschaft.
Im Gegensatz zu Spielsüchtigen oder Alkoholkranken wirkt der Arbeitssüchtige aktiv, erfolgreich und scheint sein Leben im Griff zu haben.

Ein Blick nach Japan:
„Karoshi“ = Tod durch kardiovaskuläre Erkrankungen, Asthmaattacken oder Suizid infolge Überarbeitung. Eine solche Art zu sterben gilt als ehrenvoll!!

Was ist exzessives Vielarbeiten? (I)

Der Begriff „Workaholism“ kennzeichnet ein
exzessives Bedürfnis nach Arbeit, das ein solches Ausmaß erreicht hat,
dass es für den Betroffenen zu
unübersehbaren Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit,
des persönlichen Wohlbefindens,
der interpersonalen Beziehungen und
des sozialen Funktionierens kommt.

(Wayne Oates, 1971)

Was ist exzessives Vielarbeiten? (II)

Merkmale des Vielarbeitens (Arbeitssucht)

- völliges Verfallen an das Arbeitsverhalten
- Verlust der Kontrolle über das Arbeiten
- Abstinenzunfähigkeit
- Auftreten von „Entzugserscheinungen“
- Toleranzerwerb, d.h. zur Erreichung angestrebter Gefühlslagen muss immer mehr gearbeitet werden
- Auftreten psychosozialer und/oder psychoreaktiver Störungen

(in Anlehnung an Schumacher, 1986)

Häufigkeit und Folgen

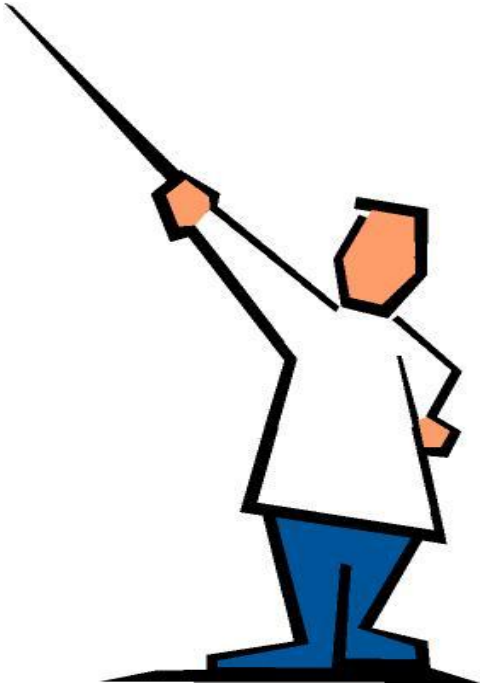
- Darüber, wie viele Bundesbürger von Arbeitssucht betroffen sind, kann man derzeit nur spekulieren. Expertenschätzungen gehen von 200.000 - 300.000 Erwerbstätigen aus.

- Studien zeigen jedoch auch, dass jeder 7. Arbeitnehmer als arbeitssuchtgefährdet betrachtet werden kann.

- Die Folgen der Arbeitssucht sind so vielfältig wie individuell unterschiedlich. Es kann zu körperlichen, psychischen und sozialen Problemen verschiedenster Art kommen.

Brainstorming

Was sind Ihrer Meinung nach konkrete Auswirkungen der Arbeitssucht auf die Arbeit des Süchtigen und auf seinen Arbeitsumfeld?



Negative Effekte des Vielarbeitens aus Sicht der Organisation

- Wenig effektives Arbeiten während der regulären Arbeitszeit
- Verlust an Aufnahme- und Verarbeitungsleistung bei wachsender Arbeitszeit
- Vernachlässigung wesentlicher anderer - insbesondere strategisch wichtiger - Tätigkeiten
- unbalancierte Beziehung zwischen Arbeit und Freizeit
- Verhinderung anderer, am Arbeitsplatz erwünschter Verhaltensweisen

(nach Taylor, 1984)

Negative Effekte des Vielarbeitens aus Sicht der Organisation

- Negative Beeinflussung der Aufgabenerfüllung – Kompetenzzuweisungen werden nicht eingehalten
- Negative Beeinflussung des Interaktionsverhaltens – Rückzugsverhalten der Betroffenen
- Negative Beeinflussung der individuellen Leistungsfähigkeit – körperliche und/oder seelische Probleme treten auf

(nach Steinmann, Richter & Großmann, 1984)

Fragebogen zum exzessiven Vielarbeiten

Der Fragebogen zur Arbeitssucht
von Mentzel (1979)

Der Risikotest zur Arbeitssucht
von Robinson (2000)

Sind Sie arbeitssüchtig?

1. Machen Sie mehr Überstunden als Ihre Kollegen?
2. Organisieren Sie Ihre Freizeit?
3. Neigen Sie dazu, persönliche Kontakte durch Arbeit zu ersetzen, d.h. ist Ihre Arbeit manchmal Mittel zu Vermeidung enger Beziehungen?
4. Planen Sie in der Regel jede Station einer bevorstehenden Reise und fühlen Sie sich unwohl, wenn Ihre Pläne daneben gehen?
5. Arbeiten die meisten Ihrer Freunde ähnlich wie Sie?
6. Nehmen Sie Arbeitsunterlagen mit zu Bett, wenn Sie krank zu Hause bleiben?
7. Lesen Sie fast ausschließlich arbeitsbezogene Bücher, Artikel usw.?
8. Können Sie sich besser mit Kollegen als mit Ihren Familienmitgliedern unterhalten?
9. Wachen Sie mitten in der Nacht auf und denken über arbeitsbezogene Probleme nach?
10. Werden Sie unruhig, wenn Sie Urlaub haben?

Arbeitssucht überwinden - Ziele

- Stellenwert der Arbeit im Leben überdenken
- emotionale Haltung der Arbeit gegenüber verändern
- stärkere Differenzierung von Arbeit und Freizeit
- Reduktion des Typ-A-Verhaltens
- Reduktion des süchtigen Arbeitsverhaltens
- Veränderung überzogener Anspruchshaltungen
- Stärkung der Bereitschaft zur Teamarbeit
- Auflösung der irrational-zwanghaften Arbeitshaltung
- Verbesserung der interpersonellen Beziehungen
- Verbesserung des physischen und psychischen Gesundheitszustands

Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Organisationale Maßnahmen (I)

- Passung von Arbeitsanforderungen und Mitarbeiterqualifikationen
- flexible Arbeitszeit-, Pausen- und Urlaubsregelungen
- Strukturierung der Arbeitsaufgaben
- Mitarbeiterpartizipation
- Karriereentwicklungsplanung
- Arbeitsumfeldgestaltung

Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Organisationale Maßnahmen (II)

Verbesserung der Arbeitsplatzbeziehungen durch...

- Rollenanalyse
- individuelle und kollektive Zielvereinbarung
- Angebote sozialer Unterstützung
- Maßnahmen zur Teamentwicklung

Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Individuelle Maßnahmen (I)

Koordination von Arbeitsanforderungen und persönlichen Bedürfnissen durch...

- Ziel- und Werteinventur
- Stressbewältigungsprogramme
- Gestaltung der persönlichen Arbeitsumgebung
- Lebensstilgestaltung
- strukturell und inhaltlich veränderter Umgang mit Freizeit (bis hin zu „Karrierepausen“ bzw. „Sabbatzeiten“)

Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Individuelle Maßnahmen (II)

Entspannung und Reduzierung von Stresssymptomen durch...

- Entspannungstrainings
- körperliche Übungen
- emotionale Entspannungen
- Coaching oder Psychotherapie
- regelmäßige medizinische Kontrollen
- Besuch von Selbsthilfe- bzw. Unterstützungsgruppen

Exzessives Vielarbeiten vermeiden – Individuelle Maßnahmen (III)

Konkretes Handeln am Arbeitsplatz

- „Sich selber richtig steuern“
- „Rituale geben Halt“
- „Visionen geben Orientierung“
- „Pausen erzeugen Kraft“
- „kleine Schritte führen zu Sicherheit“
- „sich selbst belohnen“
- „Rückmeldungen verschaffen Klarheit“
- „Selbstgespräche machen Mut“

Literatur zur Arbeitssucht

- Berger, P. (2000). Psychotherapie von Arbeitssucht. In S. Poppelreuter & W. Gross (Hrsg.), *Nicht nur Drogen machen süchtig - Entstehung und Behandlung stoffungebundener Süchte* (S. 93-111). Weinheim: PVU.
- Breitsameter, J. & Reiners-Kröncke, W. (1997). *Arbeitssucht – ein umstrittenes Phänomen.* St. Augustin: Asgard.
- Fengler, J. (1998). Arbeitssucht und Persönlichkeit. *Persönlichkeitsstörungen*, *3*, 119-124.
- Gross, W. (2003). *Was ist das Süchtige an der Sucht?* Frankfurt: Fischer.
- König, K. (1998). *Arbeitsstörungen und Persönlichkeit.* Bonn: Psychiatrie-Verlag.
- Poppelreuter, S. (1997). *Arbeitssucht.* Weinheim: PVU.
- Poppelreuter, S. (1997a). "Arbeit ist das ganze Leben" - Ein empirische Studie zum Thema Arbeitssucht. In W. Gross (Hrsg.), *Karriere(n) in der Krise - Die seelischen Kosten des beruflichen Aufstiegs* (S. 68-83). Bonn: Deutscher Psychologen Verlag.
- Poppelreuter, S. (1999). Arbeitssucht. In F. Stimmer (Hrsg.), *Suchtlexikon* (S. 43-48). München: Oldenbourg.
- Poppelreuter, S. (2004). Arbeitssucht: Massenphänomen oder Psychoexotik? *Aus Politik und Zeitgeschichte* [Beilage zur Wochenzeitung "Das Parlament"], *B 1-2/2004*, 8-14.
- Poppelreuter, S. (2007). Arbeitssucht – Erholungsunfähigkeit – Pathologische Anwesenheit. In A. Weber & G. Hörmann (Hrsg.), *Mensch und neue Arbeitswelt* (S. 167-183). Stuttgart: Gentner.
- Poppelreuter, S. & Evers, C. (2000). Arbeitssucht - Theorie und Empirie. In S. Poppelreuter & W. Gross (Hrsg.), *Nicht nur Drogen machen süchtig - Entstehung und Behandlung stoffungebundener Süchte* (S. 73-91). Weinheim: PVU.
- Poppelreuter, S. & Gross, W. (Hrsg.) (2000). *Nicht nur Drogen machen süchtig – Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Poppelreuter, S. & Mierke, K. (2008). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz.* (3., vollst. überarb. u. erw. Auflage). Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Poppelreuter, S. & Windholz, C. (2005). Wer arbeitet, sündigt nicht? Arbeitssucht in Unternehmen erkennen, behandeln, vermeiden. In W. Gross (Hrsg.), *Karriere(n) 2010 – Chancen, seelische Kosten und Risiken des beruflichen Aufstiegs im neuen Jahrtausend* (S. 113-129). Bonn: Deutscher Psychologen Verlag.
- Quick, J.C. & Quick, J.D. (1984). *Unternehmen ohne Stress.* Hamburg: McGraw-Hill.
- Rohrlich, J. (1984). *Arbeit und Liebe.* (2. Aufl.). Frankfurt: Fischer.
- Schwochow, R. (1997). *Workaholics - Wenn Arbeit zur Sucht wird.* Berlin: Ch. Links.

Vertiefende Literatur zur Arbeitssucht

- Fromm, E. (1998). *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.* München: dtv.
- Marchand, R. & Boethius, S. (2001). *Das Vorsprungs-Prinzip.* Wien/ Frankfurt: Ueberreuter.
- Nell-Breuning, O.v. (1985). *Arbeitet der Mensch zuviel?* Freiburg: Herder.
- Radha-Rose, D. (1999). *Die innere Balance.* München: Langen Müller/ Herbig.
- Rode, I. (1990). *Zwischen Liebe und Arbeit.* Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Robinson, B. E. (2000). *Wenn der Job zur Droge wird.* Düsseldorf: Walter.
- Scott, M. (2001). *Zeitgewinn durch Selbstmanagement.* (2. Aufl.). Frankfurt: Campus.

VIELEN DANK!

AUF WIEDERSEHEN!

Für Rückfragen und/oder weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Dr. Stefan Poppelreuter

TÜV Rheinland Consulting GmbH
Römerstraße 45-47
53111 Bonn
Fon: 0228/ 926169-16 Fax: 0228/ 926169-69
Mail: stefan.poppelreuter@de.tuv.com
www.tuv.com/consulting