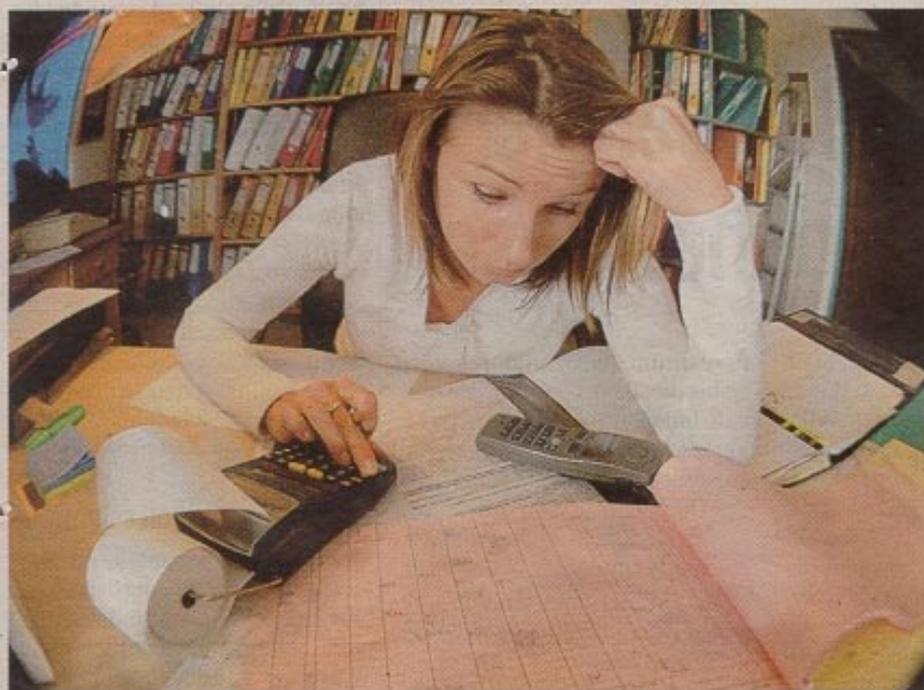


JOB & KARRIERE



Helmut Graf: „Arbeits-süchtige sind meist Perfectionisten“ BEGSTEIG

Wenn Arbeit süchtig macht

Viel arbeiten heißt nicht automatisch, arbeitssüchtig zu sein. Aber Workaholics definieren ihre Arbeit eher über die Menge denn über Qualität.

JOHANNA BAINSCHEB

Gerald F. nimmt diesen Sommer keinen Urlaub, „weil so viel abuarbeiten ist“, wie er sagt. Meistens bringt er zehn und mehr Stunden im Büro zu. Und opfert auch regelmäßig das Wochenende für die Arbeit.

Ein typischer „Workaholic“, würde man auf die Schnelle sagen. Aber echte „Arbeitssucht“ definiert sich anders, klärt der Arbeitspsychologe Helmut Graf auf. „Nur weil jemand mengenmäßig viel arbeitet, ist er noch nicht süchtig nach Arbeit.“ Suchtverhalten beginne bei einem zwanghaften Verhalten. Beispiele dafür sind: alle Aufgaben übergenau nehmen, übertriebene Pünktlichkeit und erst dann mit sich zufrieden sein, wenn

WARNSIGNALE

Sie halsen sich mehr Arbeit auf, als Sie erledigen können.

Sie treffen wichtige Entscheidungen, bevor Sie die Fakten kennen.

Sie sind stets in Eile und setzen sich mit Terminen unter Druck.

Sie werden schnell ungeduldig, wenn sie auf andere warten.

Sie opfern der Arbeit mehr Zeit als ihren Beziehungen.

man 130 Prozent gegeben hat. Also all das tun, was dem Chef gefällt, könnte man anmerken.

Brenzlig wird es, wenn die Arbeit auch die Freizeit und das Privatleben dominiert. Woran erkennt man das? „Wenn eine Arbeit unbedingt am Sonntag gemacht wird, obwohl sie auch ohne Qualitätsverlust auf Mon-

tag verschoben werden könnte“, sagt Graf. Der Experte erkennt solche Muster oft bei Führungskräften, die nach dem Motto „Wenn ich es nicht mache, bin ich nicht wichtig“ arbeiten. Der Selbstwert wird nicht mehr über die Qualität, sondern über die Menge der Arbeit bezogen. Letztlich gehe der eigentliche Sinn der verrichteten Arbeit verloren.

Arbeit macht Sinn

Erkennt man im Job aber noch einen Sinn abseits des Ego-Trips, ist gegen engagierte Arbeit nichts einzuwenden. „Leider ist Arbeit heutzutage negativ besetzt, Montage gelten als schlecht, Freitage als gut“, sagt Graf. Nichtsdestotrotz wäre Arbeit ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Gesundheit.