

gehäuft nach Veränderungen der Arbeitsumwelt oder der Arbeitsinhalte oder nach personellen Veränderungen.

Und so entwickeln sich Ängste sehr häufig nach strukturellen Veränderungen im Unternehmen: Reorganisation, Outsourcing, Change

Veränderungen verunsichern uns und machen uns Angst. Insbesondere wenn wir das Gefühl haben, selbst nur wenig mitbestimmen zu können.

Management, Lean Management, neue Abrechnungs- und Bonusmodelle, Zielvereinbarungen und vieles mehr. Diese Veränderungen werden zum Beispiel durch Unternehmensübernahmen ausgelöst.

Durch diese verändern sich nicht

selten die Unternehmensphilosophie, das Arbeitsklima, der Zusammenhalt in den Abteilungen.

Vielfach sind nach einer Übernahme Positionen doppelt besetzt, und nicht immer behält der qualifiziertere oder bessere Mitarbeiter die Position, sondern das übernehmende Unternehmen bestimmt, wer bleibt. Das führt zu gefühlten Ungerechtigkeiten, Hilflosigkeit und Ärger und endet häufig im Vermeidungsverhalten. Die neuen Kollegen werden gemieden, bestimmte Meetings werden ausgesetzt: Das alles kann in Berufsängsten enden.

Aber auch Veränderungen der Arbeitsinhalte in bestehenden Organisationen, Umorganisation, Restrukturierung, Digitalisierung sowie personelle Veränderungen wie der Wechsel eines Vorgesetzten können diese inneren Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ärger auslösen. Die dann ebenso in Vermeidungsstrategien münden und im schlimmsten Fall wie oben beschrieben in einer Arbeitsplatzphobie enden. Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, dass Ängste im Beruf tatsächlich jeden von uns treffen können.

Die Menschen sind unterschiedlich. Es gibt Menschen, die Veränderungen sehr positiv und aufgeschlossen gegenüberstehen. Mitarbeiter, die sich freuen, aus einem alten Trott herauszukommen, und die neuen Herausforderungen gerne annehmen. Das sind Menschen, die eine Veränderung eher als Ansporn erleben und sich vielleicht sogar berufen fühlen, sie mit voranzutreiben.

Der weitaus größere Teil der Mitarbeiter ist Veränderungen gegenüber eher zurückhaltend. Die Redewendung „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“ kommt nicht von ungefähr.

Die meisten Menschen benötigen eine bestimmte Zeit, um sich an eine neue Situation anzupassen. Es dauert eine Weile, bis sie sich mit ihr arrangiert haben, sie akzeptieren können und auch die positive Seite der Veränderung wahrnehmen können. Bei manchen jedoch ist die Veränderung in der Arbeitswelt eine der Ursachen, die eine Arbeitsplatzphobie auslösen.

SOMATISIERUNG ALS HINWEIS

Nach meiner Erfahrung in der Praxis erkennen viele Betroffene zuerst gar nicht, dass sie unter einer Angsterkrankung leiden. Vielfach stehen zu Beginn der Erkrankung die Somatisierungen im Vordergrund. Das heißt, die Menschen kommen mit körperlichen Beschwerden zu mir. Diese Beschwerden wurden von der Schulmedizin abgeklärt und es konnte keine Ursache dafür gefunden werden. Zum Beispiel Migräne oder Ohrensausen, Magenschmerzen, Reizdarm oder unerklärliche Nacken- oder Rückenschmerzen – häufig bestehen diese Beschwerden schon lange und haben sich chronifiziert. Im besten Fall hat der Arzt die Diagnose gestellt, dass es sich um eine psychosomatische Erkrankung handeln könne, und hat zu einer Psychotherapie geraten.

So früh wie möglich gegensteuern

Angst ist ein schleichender Prozess, und häufig werden die ersten Vorboten kaum erkannt beziehungsweise nicht einer Angsterkrankung zugeschrieben. Wie bereits erwähnt, haben Ängste grundsätzlich die Tendenz, sich zu generalisieren, das heißt, sie fangen irgendwo im Kleinen an und nehmen dann immer mehr Raum ein. So kommen

häufig Patienten erst dann zu mir in die Praxis, wenn die Ängste nicht mehr nur ihren Arbeitsplatz, sondern auch ihr Privatleben beeinflussen.

Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich die Symptome zu erkennen und richtig einzuordnen. Je früher eine Angsterkrankung behandelt wird, desto einfacher ist es, sie erfolgreich zu bekämpfen.

Wie eingangs beschrieben, ist nicht jedes mulmige Gefühl schon behandlungsbedürftig. Der Übergang von dem, was im Allgemeinen

**Die gute Nachricht lautet:
Jede Angst ist heilbar.**

noch als „normal“ bezeichnet wird, und dem Punkt, an dem gehandelt werden muss, ist fließend. Wenn Sie merken, dass Sie oft an Ihre

Ängste denken und dass diese Ihre Lebensqualität und Bewegungsfreiheit deutlich einschränken, sollten Sie sich Unterstützung holen. Und spätestens dann, wenn der Gedanke an den Arbeitsplatz oder an eine Situation im Berufsleben zu einer Panikattacke führt oder ein Magenknurren bzw. ein kurzes Husten ausreicht, um eine Angstkaskade bis hin zur Panik auszulösen – allerspätestens dann sollten Sie handeln.

Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Deshalb sei an dieser Stelle einmal kurz der Gedanke und die Frage erlaubt: Wofür arbeiten wir eigentlich? Aus welchem Grund gehen wir jeden Tag der Tätigkeit nach, die wir ausüben? Vielleicht erscheinen Ihnen diese Fragen banal, aber schenken Sie ihnen einige Minuten Ihrer Aufmerksamkeit. Unsere Arbeit beeinflusst unser Leben und unser Wohlbefinden zu einem sehr großen Teil und hat es deshalb verdient, dass wir uns näher damit befassen.

Die Antworten erscheinen einfach: Wir arbeiten für das Geld, damit wir uns Essen und Kleidung kaufen, eine schöne Wohnung leis-

ten und in Urlaub fahren können. Wir arbeiten, damit wir das Leben genießen können. Wir arbeiten, um erfolgreich zu sein. Und wir arbeiten natürlich auch für Anerkennung. Vielleicht möchten wir sogar in einigen Dingen besser sein als andere und das den anderen beweisen? Vielleicht möchten wir uns selbst verwirklichen? Vielleicht möchten wir zeigen, was in uns steckt? Viele arbeiten aus Überzeugung und sind beseelt und begeistert von dem, was sie tun.

Wir verbringen viele Stunden am Tag bei der Arbeit. Ist diese Zeit mit Ängsten verbunden, hat das Auswirkungen auf unser ganzes Leben.

Die Arbeit an sich hat also viele wichtige Funktionen für uns, in ganz unterschiedlichen Bereichen. Man kann fast sagen, dass unsere Zufriedenheit im Leben zu einem großen Teil von unserer Zufriedenheit am Arbeitsplatz abhängt. Menschen mit einer hohen Arbeitszufriedenheit haben deutlich mehr positive Gefühle. Sie fühlen sich selbstbestimmter und erleben ein gewisses Maß an Selbstverwirklichung. Das wiederum führt zu mehr Motivation, einer höheren Stressresistenz und besserem allgemeinem Wohlbefinden. Belastungen im Arbeitsalltag, wie ständiger Termindruck, schlechtes Arbeitsklima, Überstunden, hoher Erfolgsdruck oder Mobbing, werden bei einer hohen Arbeitszufriedenheit besser abgefedert.

Daher haben Ängste am Arbeitsplatz so starke Auswirkungen auf unser Leben. Wie oben beschrieben, greift die Arbeitsplatzphobie sehr stark in den Alltag ein und kann das ganze Leben verändern.

ARBEITSPLATZPHOBIE – DEFINITION LAUT WIKIPEDIA

„Arbeitsplatzphobie ist eine Angststörung (Phobie), eine ausgeprägte und beeinträchtigende Angst vor dem Arbeitsplatz als Ort sowie vor Situationen, Gegenständen oder Personen, die mit dem Arbeitsplatz oder Arbeitsleben in Verbindung stehen.“

Entsprechend der allgemeinen Definition von Phobien (DSM-IV; ICD-10, V, Kapitel F) liegt eine Arbeitsplatzphobie dann vor, wenn die reale Konfrontation mit oder die bloße Vorstellung des Arbeitsplatzes beziehungsweise bestimmten Reizen am Arbeitsplatz (wie z. B. Personen, Ereignisse, Objekte, Situationen) zu einer ausgeprägten Angstreaktion und einem Vermeidungsverhalten bezüglich der Arbeitsstelle oder arbeitsassoziierter Stimuli führen.“

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitsplatzphobie>

Für wen dieses Buch ist

Ich habe dieses Buch hauptsächlich für Betroffene geschrieben, die darin viel über ihre Erkrankung erfahren und wirkungsvolle Maßnahmen

Dieses Buch soll Ihnen auch eine gute Orientierung über Krankheiten geben, die sich im Laufe der Zeit zu einer Arbeitsplatzphobie entwickeln können, die sich damit überschneiden oder die daran angrenzen.

zur Selbsthilfe an die Hand bekommen. Doch es ist auch interessant für alle, die in ihrem Job für Mitarbeiter Verantwortung tragen, zum Beispiel für Führungskräfte. Häufig fallen Ängste im Beruf im Unternehmen erst durch verlängerte Fehlzeiten auf. Wenn Sie als Führungskraft um diese Ängste am Arbeitsplatz wissen und die Anzei-

chen dafür erkennen, können Sie Mitarbeiter gezielter fördern und unterstützen, was beiden Parteien zugutekommt, dem Mitarbeiter und dem Unternehmen.

Als Betroffener sind Sie mit Ihrer Erkrankung nicht alleine. Es sind allein in Deutschland mehrere Millionen Mitarbeiter und Führungskräfte von einer Arbeitsplatzangst betroffen. Trotzdem wird das Thema in der Öffentlichkeit und in den Medien kaum thematisiert und ist bei den Erkrankten immer noch vielfach schambesetzt. Die-