

Wenn Arbeiten zur Sucht wird

Buchpräsentation: International School of Management (ISM)

Engagierte und hochmotivierte Arbeitnehmer, die gerne mal eine Extraschicht einlegen, gelten zunächst als Gewinn für Unternehmen. Doch ein übermäßiges Arbeitsengagement hat auf Dauer eine dunkle Kehrseite. Nicht nur für die Betroffenen und ihre Familien, sondern auch für das Arbeitsumfeld. Woran Arbeitssucht erkennbar ist und wie man sich und andere davor schützt, zeigt Dr. Ute Rademacher, Professorin an der International School of Management (ISM) in ihrem neuen Buch „Arbeitssucht – Workaholismus erkennen und verhindern.“

Viele Menschen gehen davon aus, dass sich Arbeitssucht an der Zahl der Arbeitsstunden erkennen lässt. Aber nicht alle Menschen, die intensiv und viel arbeiten, sind automatisch arbeitssüchtig. Eine hohe Zahl an Überstunden kann auch auf konkrete Ziele ausgerichtet sein, zum Beispiel um die nächste Stufe der Karriereleiter zu erreichen oder das Eigenheim abzubezahlen. Sind diese Ziele erreicht, pendelt sich die Intensität und Zahl der Arbeitsstunden von alleine auf das ursprüngliche Niveau ein, ohne dass Vielarbeiter etwas vermissen. „Bei Arbeitssüchtigen ist die Leidenschaft für ihre Arbeit unabhängig von konkreten Zielen“, erklärt Rademacher. „Sie geben immer alles und hängen sich bei allen Projekten und Aufgaben mit Haut und Haar hinein. Das Arbeiten wird zum Selbstzweck und zur hauptsächlichsten oder einzigen Quelle von Selbst-bestätigung und Sinnhaftigkeit.“

Mittel- und langfristig führt das zu Problemen. Die Arbeitsmotivation sinkt, die Zahl der Fehler steigt und das berufliche und private Umfeld leidet. „Arbeitssüchtige können schlecht delegieren und sind keine guten Teamplayer“, so Rademacher. „Auf Dauer leidet die Gesundheit unter dem dauerhaften Arbeiten auf Hochtouren: Herz-Kreislauf-Probleme und psychosomatische Krankheiten sind vorprogrammiert.“

Oft sind sich Vorgesetzte, Personalverantwortliche und potenziell Betroffene unsicher, wo die Grenze zwischen Engagement und Arbeitssucht liegt. In ihrem Buch „Arbeitssucht – Workaholismus erkennen und verhindern“ bietet die ISM-Professorin eine praxisnahe Orientierung für den Umgang mit Arbeitssucht. Das Essential enthält zeitgemäße und jobverträgliche Anregungen, wie man eine gesunde Einstellung zur Arbeit und nachhaltiges Arbeitsverhalten entwickeln und pflegen kann, ohne auf den Spaß am Job verzichten zu müssen.

Über die Autorin:

Ute Rademacher ist Professorin für Wirtschaftspsychologie an der ISM Hamburg und kennt

Phasen hoher Arbeitsdichte und häufigen Zeitdrucks aus ihrer früheren Tätigkeit als Top-Managerin in international agierenden Unternehmen. Heute unterstützt und berät sie Menschen im psychologischen Berufs-Coaching dabei, berufliche Herausforderungen zu meistern und seine Potenziale in einer erfüllenden Karriere zu entfalten, ohne sich dabei ständig zu verausgaben.

Buchdaten:

Rademacher, U. (2017): Arbeitssucht. Workaholismus erkennen und verhindern. Wiesbaden : Springer Fachmedien Wiesbaden (essentials).

ISBN: 978-3-658-18925-9

PM v. 31.07.2017

Daniel Lichtenstein

Marketing & Communications

International School of Management (ISM)

Quelle: idw.online.de