

Checkliste: Karoshi – Gehören Sie zu den Erfolgreichen oder den Arbeitssüchtigen?

»Wer Erfolg sieht, bekommt ihn,
wer Unglück befürchtet, bei dem tritt es ein.«

unbekannt

Ehrgeiz oder Sucht?

Testen Sie, ob Sie einfach nur ehrgeizig oder bereits ein Workaholic sind: Wir haben einige Fragen aus verschiedensten Quellen zusammengetragen, mit deren Hilfe Sie Ihr eigenes Verhalten selbstkritischen überprüfen können.

- Zeigen Sie überdurchschnittlich viel Ehrgeiz und Einsatzbereitschaft im Job?
- Arbeiten Sie, um ein Gefühl der inneren Leere zu überwinden?
- Wollen Sie Anerkennung vor allem durch Leistung erwirken?
- Leiden Sie unter einem „ungesunden“ Perfektionismus?
- Denken Sie oft an Ihre Arbeit?
- Ob der Tag gut oder schlecht war, bewerten Sie anhand der geleisteten Arbeitsmenge?
- Wie oft erzählen Sie anderen, dass Sie viel arbeiten?
- Wie oft nehmen Sie Arbeit mit nach Hause?
- Bestimmt ausschließlich die Arbeit Ihr Leben?
- Sagen Sie öfter wegen zu viel Arbeit Einladungen und private Verabredungen ab?
- War die Arbeit schon einmal der Grund, einen Urlaub zu verschieben oder abzusagen?
- Zeigen sich bei Ihnen bereits Stresssymptome, z.B. Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Magengeschwüre, Depressionen?
- Fühlen Sie sich verbraucht? Sind Sie am Wochenende zu müde, um aufzustehen?
- Wie steht es um Ihre Partnerschaft? Pflegen sie noch private Freundschaften?

Was kann ich dagegen tun?

Sind Sie arbeitssüchtig oder immerhin gefährdet, können Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- Zwingen Sie sich zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst.
- Stehen Sie zu Ihrer Arbeitssucht.
- Feiern Sie jeden noch so kleinen Schritt, der Sie aus Ihrer Sucht führt.
- Schaffen Sie sich ein stabiles soziales Umfeld.
- Halten Sie eine „natürliche“ Distanz zur Arbeit.
- Ziehen Sie im schlimmsten Fall die Notbremse.
- Bauen Sie wieder Kontakte außerhalb der Arbeit auf.
- Unternehmen Sie etwas einfach nur zu Ihrem persönlichen Vergnügen.
- Lassen Sie sich durch Rückfälle nicht entmutigen. Erkennen Sie Ihre Muster.
- Leben Sie einen gesunden Ehrgeiz. Setzen Sie sich realistische Ziele.

Hintergrundinformationen

Die Zahl der Suchtkranken ist bestürzend (Schätzung für den deutschsprachigen Raum):

- 6 Mio. Alkoholiker,
- 2 Mio. "weiche" Drogenkonsumenten (Haschisch, LSD, Schnüffeln von Lösungsmitteln),
- 500 000 Medikamentenabhängige,
- 370 000 Ess-/Brechsüchtige,
- 300 000 Spielsüchtige,
- 90 000 Sexsüchtige,
- 80 000 "harte" Drogenkonsumenten (Heroin, Kokain),
- 18 Mio. Raucher,
- 4 Mio. Arbeitssüchtige und eine
- hohe Dunkelziffer von Kauf- und Fernsehsüchtigen!

Autor

4managers powered by ILTIS GmbH
Röntgenstr. 15 • D-72108 Rottenburg
Fon/Fax: (0 74 72) 98 39-0/ -822
Internet: www.4managers.de
E-Mail: 4managers@iltis.de

Hinweis

Die © ILTIS GmbH übernimmt keine Gewähr und Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Genauigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen sowie für deren Verwendung. Insbesondere stellen die Inhalte keine Beratung oder sonstige Empfehlung dar. Bitte beachten Sie das Copyright. Die ILTIS GmbH überträgt dem einzelnen Nutzer das Recht, die Inhalte für seinen persönlichen Gebrauch im privaten wie im beruflichen Bereich zu nutzen. Die Rechte Dritter sind dabei zu wahren. Quellenangaben oder Legenden dürfen nicht verändert oder gelöscht werden. Auf den genutzten Informationen ist der Hinweis auf 4managers zu belassen oder anzubringen.