

„Arbeitssucht“

Arbeitssucht als Symptom moderner Industriegesellschaften

Arbeitskreis Suchtgefahren im Betrieb Dortmund (AK SiB)
28. Mai 2009

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



28/05/2009

Impuls GmbH / Personal- und Managementberatung



Ein kurzer Überblick

- Arbeitssucht als Form der stoffungebundenen Süchte
- Was ist exzessives Vielarbeiten (Arbeitssucht)?
- Häufigkeit und Folgen
- Typen von Arbeitssucht
- Arbeitssucht überwinden - Ziele



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**
- **Entzugerscheinungen**
- **Wiederholungszwang**
- **Dosissteigerung**
- **Interessenabsorption**
- **Gesellschaftlicher Abstieg**
- **Rückfall**
- **Psychischer/körperlicher Zerfall**

Formen der Sucht

Spielsucht

Kaufsucht

Esssucht

Arbeitssucht

Mediensucht

Religion und Sucht

Sexsucht

Sport und Sucht

Berühmte Sätze zur Vielarbeit

„Früher arbeiteten die Menschen, um zu leben, heute leben die Menschen, um zu arbeiten.“

Berthold Brecht

„Den meisten Leuten ist es gleichgültig, wohin sie gehen, so lange sie schnell ans Ziel kommen.“

Rainer Maria Rilke

„Wenn Du die Zeit totschiagen willst, dann versuche, sie zu Tode zu arbeiten.“

O.A. Battista

„Wir verbringen so viel Zeit mit Dingen, die eilig sind, dass wir keine Zeit mehr für wichtige Dinge haben.“

Henry Ward Beecher

„Ohne Arbeit ist das Leben elend. Aber wenn die Arbeit ohne Seele ist, erstickt das Leben und stirbt.“

Albert Camus

„Arbeit ist die Zuflucht der Menschen, die nichts Besseres zu tun haben.“

Oscar Wilde

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)

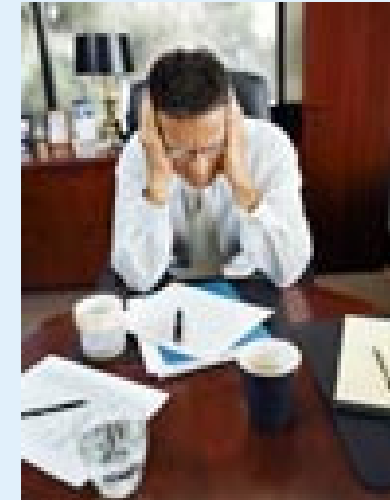
Der Begriff „**Workaholism**“ kennzeichnet ein **exzessives Bedürfnis nach Arbeit**, das ein solches Ausmaß erreicht hat, dass es für den Betroffenen zu **unübersehbaren Beeinträchtigungen der körperlichen Gesundheit**, **des persönlichen Wohlbefindens**, **der interpersonalen Beziehungen** und **des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

Entstehung der Arbeitssucht – Erklärungsmöglichkeiten

- Feste Vorstellungen eigener Großartigkeit
- Keine richtige Entwicklung einer Identität
- Dysfunktionales Familiensystem in der Kindheit (durch starre Regeln und unrealistisch hohe Ansprüche die somit Minderwertigkeitsgefühle und Versagungsängste entstehen lassen)

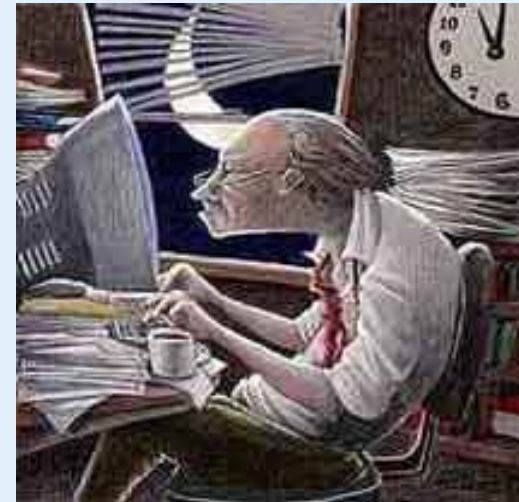
Häufigkeit und Folgen

- 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.



Typen von Arbeitssüchtigen

- Die entscheidungsunsicheren Arbeitssüchtigen
- Die überfordert-unflexiblen Arbeitssüchtigen
- Die verbissenen Arbeitssüchtigen
- Die überfordert-zwanghaften Arbeitssüchtigen



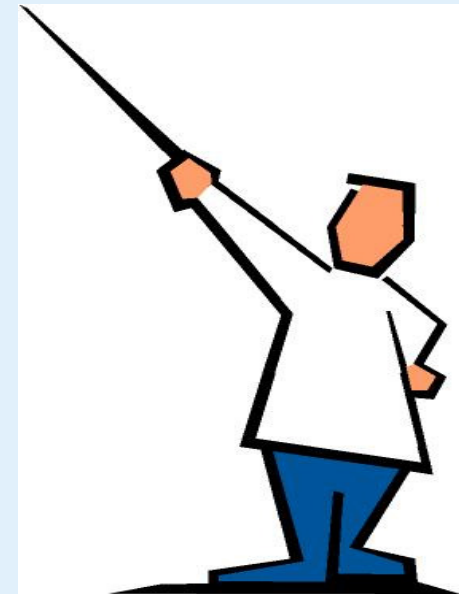
(Poppelreuter, 1997)

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

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)

Diagnostik von Arbeitssucht

- Klassifizierung in der bisherigen Forschung allein anhand der Anzahl der Arbeitsstunden pro Woche
 - Arbeitsstundenbestimmung reicht nicht aus, da die Sucht ins Privatleben übergreift
 - Vielfalt an Arbeitssuchtdefinitionen führt zu einer Vielzahl an Checklisten
 - Hauptproblem der Fragebögen liegt an der Nichterfüllung der wissenschaftlichen Mindestanforderungen eines psychologischen Messinstrumentes
 - Oft fehlt die theoretische Fundierung
 - Zur gezielten Feststellung wäre ein Messinstrument nötig, welches auf die individuelle Arbeitssituation angewendet werden kann
- > Ergebnisse der einzelnen Arbeitssuchtkennwerte wären somit aber nicht mehr vergleichbar

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?

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)

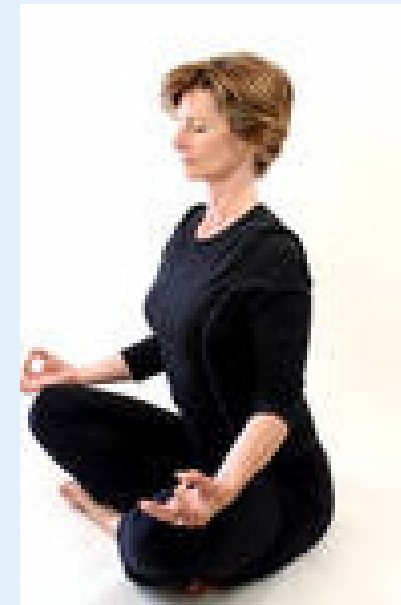
Koordination von Arbeitsanforderungen und persönlichen Bedürfnissen durch...

- 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...

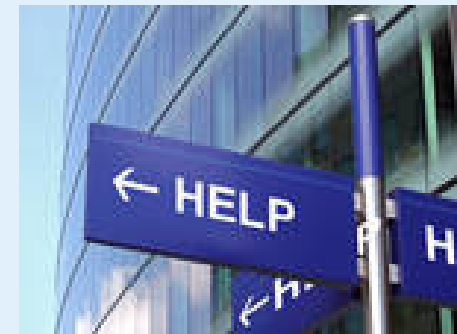
- Entspannungstrainings
- körperliche Übungen
- emotionale Entspannungen
- Coaching oder Psychotherapie
- regelmäßige medizinische Kontrollen
- Besuch von Selbsthilfe- bzw. Unterstützungsgruppen



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. (2005). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz*. (2., 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 Impuls
Römerstraße 45-47
53111 Bonn

Fon: 0228/ 926169-16

Fax: 0228/ 926169-69

Mail: poppelreuter@impuls-gmbh.com



28/05/2009

Impuls GmbH / Personal- und Managementberatung

