

Workaholics work hard, not smart – Arbeitssucht und ihre Folgen

Von [Diana Stölzer](#)

Aug 25, 2014



© alphaspirt - Fotolia.com

Schnell noch die Mails checken, kurz ein Angebot schreiben und mal eben nach Feierabend das nächste Projekt vorbereiten: Menschen, die sich über die Maßen dem Job widmen, werden gemeinhin als „Workaholics“ bezeichnet. Was ursprünglich als eine negativ besetzte Bezeichnung den Weg in unseren Wortschatz fand, klingt heute eher wie ein Kompliment. Denn Fleiß im Berufsleben ist selten verpönt. Doch zwischen einer gesunden Arbeitsmotivation und einer krankhaften Sucht sind die Grenzen oft fließend.

Laut Experten ist sogar jeder siebte Arbeitnehmer in Deutschland gefährdet, an Arbeitssucht zu erkranken. Aus Unternehmenssicht ist der zunehmende Workaholismus zumindest auf den ersten Blick eine wirtschaftlich wünschenswerte Entwicklung. Schließlich gelten die Betroffenen als opferbereite Leistungsträger, die berufliche Belange gern privaten Angelegenheiten vorziehen. Doch dass das zwanghafte Rotieren nicht nur gesundheitliche Folgen haben kann, sondern auch die Arbeitsleistung stark beeinträchtigt, liegt eigentlich auf der Hand.

Dauerstress: Kein Feierabend in Sicht

Es ist nicht unbedingt nur die physische Erholung, die aufgrund unzähliger Überstunden und durchgemachter Wochenenden im Büro einfach fehlt. Workaholics sind schlichtweg nicht in der Lage, ihren Arbeitstag mental zu beenden. Selbst in der Freizeit oder im Urlaub denken sie über Projekte und unerledigte Aufgaben nach. Mobile Geräte machen es ihnen leicht, ständig auf ihre Aufgaben zuzugreifen und mit dem Büro in Kontakt zu bleiben. Das versetzt den Körper und Geist in Dauerstress.

Adrenalin pur

Dr. Stefan Poppelreuter, einer der renommiertesten Experten für Arbeitssucht in Deutschland, erklärt die Folgen: Aufgrund der fehlenden Erholungsphasen bleibe die Adrenalinausschüttung eines Workaholics stets hochgefahren. Das verhindere nicht nur den Abbau von Cholesterin und begünstige so einen Herzinfarkt, sondern blockiere auch das Kreativzentrum. „Statt zu reflektieren

und zu innovieren, arbeitet der Süchtige im Adrenalinrausch buchstäblich wie eine Maschine.“ Fehlt die Kreativität, fehlt auch der Blick für Innovationen. Trends und Chancen werden nicht erkannt.

Eine Untersuchung der Universität in Padua, Italien, belegt zudem, dass Workaholics zwar hart arbeiten, aber trotzdem eine insgesamt eher schlechte Arbeitsleistung verbuchen können. Dies ist auf stressbedingte Symptome zurückzuführen, die in Verbindung mit der physischen und mentalen Überbelastung stehen.

Die Rechnung kommt zu Schluss

Bereits 2005 wurde im Rahmen der Studie „Die Droge Arbeit“ errechnet, dass jeder einzelne Arbeitssüchtige ein Unternehmen rund 200.000 Euro kostet. Der Arbeitsausfall sei dabei der größte Posten auf der Rechnung. Die Wirtschaftswissenschaftlerin und Personalexpertin Dr. Ulrike Emma Meißner sagt: „Ob durch Magengeschwür, Herzinfarkt oder Depressionen – Arbeitssucht führt über kurz oder lang zwangsläufig zum Arbeitsausfall.“

Um zu überprüfen, ob man selbst oder eine nahestehende Person zum Workaholismus neigt, haben wir ein paar einfache Aussagen zusammengestellt. Treffen diese überwiegend auf Ihren Arbeitsalltag zu, sind Sie unter Umständen gefährdet.

1. Sie kommen morgens als erster ins Büro und gehen abends als Letzter.
2. Jedes Jahr verfallen Ihre Rest-Urlaubstage aus dem Vorjahr.
3. Sie gehen regelmäßig am Wochenende ins Büro.
4. Schlafen ist für Sie Zeitverschwendung.
5. Sie haben keine Hobbys außer der Arbeit.
6. Sie haben Ihr Arbeitshandy rund um die Uhr bei sich.
7. Die Arbeit ist auch privat Ihr einziges Gesprächsthema.
8. Wenn Sie nicht arbeiten, fühlen Sie sich unproduktiv und unnütz.
9. Wenn Sie nicht arbeiten, können Sie nicht abschalten.
10. Die Pflanzen im Büro sind das einzig Grüne, was Sie zu Gesicht bekommen.

Doch auch wenn Sie kein typischer Workaholic sind: Gönnen Sie sich trotzdem einmal mehr eine Pause vom Büro. Denn wer auch mal abschalten kann, bleibt gesund und fit für die Herausforderungen des Alltags.



Diana Stölzer

<https://www.smartworkers.net/2014/08/workaholics-work-hard-smart-arbeitssucht-und-ihre-folgen/>