

## Wirtschaft

# Die trügerische Sucht nach Leistung

Workaholics merken oft erst viel zu spät, dass sich ihr Perfektionismus mit der Zeit gegen sie wendet.

**Arno Maierbrugger**

Niklas G. (Name von der Redaktion geändert) gilt in seinem beruflichen Umfeld als jemand, den man Leistungsträger nennt. Das bekam er auch häufig von seinem Chef bestätigt, und regelmäßig konnte er sich durch seine aus Unternehmenssicht vorbildliche Einstellung zur Arbeit auch über Gehaltsboni und Belohnungen freuen.

Niklas G. war einer, der nie Nein sagen konnte. Für den Überstunden eine Bestätigung seiner Nützlichkeit waren, der keine Arbeiten delegierte, weil ihm das zu umständlich war, der Unerledigtes mit nach Hause und zur Not auch in den kärglichen Urlaub mitnahm, in dem der BlackBerry sowieso das bevorzugte Freizeitvergnügen war. Als Leistungsträger konnte er es sich auch nicht vorstellen, einmal nicht für die Firma erreichbar zu sein, selbst wenn es auf einem tropischen Strand sein sollte.

Die andere Seite der Medaille war, dass Niklas G. erst viel zu spät bemerkte, dass sich sein Privatleben aufzulösen begann und er keinerlei außerberufliche Interessen mehr hatte. Mit Freizeit wusste er nicht mehr viel anzufangen, zu Hause fiel ihm die Decke auf den Kopf, ein Hobby war ihm zu zeitraubend. Er verlor das Interesse, seine Ehe zu pflegen, vergaß den Geburtstag seiner Frau und vernachlässigte seine sozialen Kontakte, bis keiner seiner früheren Freunde mehr den Kontakt zu ihm suchte.

## Chronische Arbeitssucht

Irgendwann kam der Punkt – es war der 40. Geburtstag, sagte seine Frau später – wo Niklas G. nachzudenken begann und ihm plötzlich auffiel, das etwas falsch lief. Ihm wurde klar, dass er seiner Arbeit alles andere unterordnete und fast nichts mehr sonst irgendeine Bedeutung für ihn hatte. Er befand sich, wie Arbeitsmediziner sagen, zu diesem Zeitpunkt bereits in der chronischen Phase des Workaholismus, der Arbeitssucht.

„Der Süchtige reißt durch falschen verstandenen Perfektionismus immer mehr Arbeit an sich“, sagt der Linzer Psychologe Werner Stangl. „Es zählt nur noch die Arbeit, sie gibt dem Arbeitssüchtigen die nötige Energie.“

Ab einem gewissen Zeitpunkt geht die chronische Phase aber in die krankhafte Phase über. Es treten Folgeschäden der dauernden Stressbelastung auf, mit hervorgerufen meist auch durch falsche Ernährung, zu wenig Schlaf und mangelnden Ausgleichssport. Workaholics um die 50 leiden häufig unter Kreislaufproblemen bis hin zu Herzkrankheiten, die zum Infarkt oder zu einem Schlaganfall führen können. In dieser Phase ist der Workaholic auf jeden Fall behandlungsreif.

In Japan, wo die Einstellung zur Arbeit von hoher Leistungsanforderung und Loyalität zur Firma geprägt ist, gibt es sogar einen Namen für den Tod durch Überarbeitung als Folge von Arbeitssucht: Karōshi.

Behandeln, so meint Stangl, lässt sich Workaholismus wohl, da er aber aus den verschiedensten Facetten besteht, sollte vorab der genaue Typ der Arbeitssucht festgestellt werden. Es gebe neben verbissenen und zwanghaften Arbeitssüchtigen nämlich auch solche, die die eigene Überforderung damit kaschieren oder auch jene, die vom Charakter her einfach unsicher und unflexibel sind und sich in der Arbeit die Bestätigung suchen.

In den wenigsten Fällen geht die Rechnung des arbeitssüchtigen Leistungsträgers aber auf. Zwar wird er meistens durch ein dickes Gehalt und das Gefühl, unersetzbar und eine Säule der Firma zu sein, in seinem Verhalten bestätigt. Wenn aber erst die genannten Beschwerden auftreten, kann sich das „Glück“ schnell gegen ihn wenden, da er durch seinen Übereifer nicht nur sich selbst, sondern auch der Firma schadet.

Dass Arbeitssucht keine modische Erfindung eitler Psychologen ist, zeigt sich daran, dass es bereits eine Reihe von Selbsthilfeorganisationen von Betroffenen gibt. Etwa das Workaholic International Network, die Anonymen Arbeitssüchtigen mit vier Untergruppen in Österreich oder die internationale Gruppe [www.workaholics-anonymous.org](http://www.workaholics-anonymous.org).

[www.workaholic.org](http://www.workaholic.org)  
[www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

**Ihr Unternehmergeist**

„Smart Business“ von Cisco für smarte Unternehmer

„Smart Business“ bietet ein Gesamtpaket intelligenter, sicherer und maßgeschneiderter Netzwerklösungen, die KMUs wie dem Ihren einen klaren Wettbewerbsvorsprung geben. Sie greifen überall auf Informationen zu, treffen schneller Entscheidungen und bedienen individuell Ihre Kunden. Erfüllen Sie die hohen Ansprüche Ihrer Geschäftspartner mit personalisierten Service- und Supportleistungen.

Sind Sie ein „Smartes Business“?

Erfahren Sie mehr auf [www.cisco.at/meinefirma](http://www.cisco.at/meinefirma)

© 2007 Cisco Systems, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Cisco, Cisco Systems und das Cisco Systems Logo sind eingetragene Marken oder Marken von Cisco Systems, Inc. und/oder ihrer Tochtergesellschaften in den Vereinigten Staaten und bestimmten anderen Ländern.

**CISCO**