

Coaching-Zone

Nobody does it better...

▶ Coach **Bernd Fritz-Kolle** erklärt, was passiert, wenn der Job zur Droge wird (Teil I)

Peter Y. (Name frei erfunden), Abteilungsleiter in einem mittelständischen Industriebetrieb, lebt nach dem Motto: „Nobody does it better!“ Er ist ein Perfektionist, der in seiner Arbeit aufgeht, „mit Leib und Seele“. Seine Genauigkeit braucht Zeit, viel Zeit. Er kann nichts delegieren, muss alles nachkontrollieren. Pausenloses Arbeiten raubt ihm den Überblick für Wesentliches. Auch seine Freizeit ist von Gedanken an die Arbeit durchdrungen. Er hat praktisch nie frei. Er hat nie den Eindruck, sein Pensum wirklich zu schaffen, muss vieles aufgeschoben, spürt permanent wachsenden Druck, den er an seine Umgebung weitergibt. Er war geschätzt als einer, dem man jede Aufgabe übertragen konnte, der alles perfekt erledigte, der als Erster kam und der als Letzter ging, der auf seinen Urlaub verzichtete, kurz: ein Held der Arbeit, auf den der Chef immer bauen konnte. Er war überall dabei, immer aktiv. Erst im Laufe der Zeit, als er zum Bereichsleiter befördert worden war, fiel auf, dass die Ergebnisse in seinem Bereich nachließen, obwohl er oft bis spät abends at work war. Die Stimmung in seinem Bereich wurde von Monat zu Monat mieser, der Krankenstand stieg an, einige Leistungsträger baten um Versetzung oder gingen. Was war los? Woran lag es?

Peter Y. ist ein Workaholic, ein Arbeitssüchtiger, dessen Engagement zur Droge geworden ist. Wenn sich alles nur noch um die Arbeit dreht, macht die Arbeit gute Leistungsträger krank, was von vielen Unternehmen ungewollt gefördert wird. Arbeitssüchtige nehmen kaum Rücksicht auf sich selbst und an-



dere, sind oft gereizt, explodieren leichter, sind unflexibel und kaum teamfähig. Entscheidungen fallen ihnen schwer, sie sind kaum noch kreativ, machen Fehler, fallen letztlich durch Kreislauferkrankungen oder Erschöpfungszustände aus und enden im Burnout.

Gleichzeitig wird Arbeitssucht in Unternehmenskreisen immer noch als Bagatelle gesehen. Dabei gilt in Deutschland etwa jeder vierte Manager und Freiberufler als gefährdet. Eine Stepstone-Untersuchung (2007) zeigte bei einem Viertel dieser Gruppe klassische Erschöpfungssymptome. Dass es sich nicht um Peanuts handelt, darauf weisen Zahlen der Bundesanstalt für Arbeitsmedizin (2001) hin: Die jährlichen Produktivitätsverluste durch Workaholics und Burnout werden auf 44 Milliarden Euro geschätzt! In Japan gelten Karoshi, der Tod durch Überarbeitung (Herzversagen, Herzinfarkt, Hirn-schlag) und der Selbstmord aufgrund von

Arbeitsstress als Haupttodesursache von Beamten.

Dreht sich Ihr Leben auch nur noch um die Arbeit? Können Sie nicht mehr abschalten? Sind Sie mit Ihrem Job verheiratet... oder jemand in Ihrer Umgebung? Dann gehören Sie zumindest zu den Job-Junkie-Gefährdeten. Je stärker Arbeit für Sie zum einzigen Erfolgsfaktor im Leben wird, der Ihren Selbstwert stabil hält, umso höher ist Ihr Risiko, in die Burnout-Falle zu geraten. Fatal ist nicht nur das persönliche Risiko für Ihre Gesundheit und Ihre sozialen Beziehungen, fatal ist auch, dass Workaholics ihre Produktivität verlieren, als Bottlenecks Arbeitsprozesse blockieren, kaum noch effektiv mit Weitblick führen können. Im Klartext: Je höher angesiedelt ein Workaholic im Unternehmen ist, desto höher das Schadensrisiko. Für eine im Sinne des Einzelnen wie auch des Unternehmens effektive Work-Life-Balance zu sorgen, ist damit in der Zeit der permanenten Verfügbarkeit von Arbeit durch Notebook, WLAN, Palm und Handy eine oft massiv unterschätzte Führungsaufgabe und Teil der strategischen Personalentwicklung. Dies gilt umso mehr in Zeiten, in denen der Kampf um die exzellenten Mitarbeiter schärfer wird.

In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen Wege vor, der Arbeitssucht Herr zu werden. ◀



Bernd Fritz-Kolle ist Geschäftsführer des ConNeG-Mitglieds *Coaching Contor Kolle & Partner* mit den Schwerpunkten Change Management und Team- und Führungskräfteentwicklung. Kontakt: fritz-kolle@coaching-contor.de