

Woran Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen gehen

Typische Frühwarnsymptome – die Checkliste

Manager gehen auf der Suche nach Erfolg immer wieder an ihre Leistungsgrenze, oft darüber hinaus. Doch wann sind die Limiten erreicht?

Körperliche Symptome	oft	ab und zu	selten/nie
Schlafprobleme, Schlafstörungen			
Morgens erschöpft, gerädert aufwachen			
Leichte körperliche Beschwerden (etwa Kopfschmerzen oder Verspannungen)			
Starke körperliche Beschwerden (etwa Tinnitus, Migräne)			

Psychische Symptome

Nach der Arbeit nicht abschalten können			
In der Freizeit über Probleme bei der Arbeit grübeln			
Sich ausgebrannt fühlen			
Keine Lust haben, zur Arbeit zu gehen			
Am Ende des Arbeitstages das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben, obwohl man sich sehr angestrengt hat			
Gefühl, nie ausreichend Zeit zu haben			
Starke Stimmungsschwankungen (sowohl grosse Begeisterung als auch innere Leere innerhalb weniger Tage)			

Symptome auf der Verhaltensebene

Ungeduld und Reizbarkeit im Kontakt mit anderen Personen (bei der Arbeit, zu Hause), bereits bei Kleinigkeiten aufbrausen, keine Lust zum Zuhören haben			
Verstärkt Fehler machen, Konzentrationsprobleme, wichtige Dinge vergessen			
Veränderungen im Essverhalten (etwa plötzlich viel mehr oder weniger essen)			
Mehr rauchen oder Alkohol trinken als üblich			
Von Aufgabe zu Aufgabe springen (Hyperaktivität)			
Sich nur noch mit bestimmten Aufgaben/Problemen befassen können und alles andere (auch alles Private) ausblenden/vergessen			

Quelle: Prof. Dr. Andreas Krause und Cosima Dorsemagen von der Fachhochschule Nordwestschweiz in Kooperation mit Dr. Klaus Peters vom Cogito-Institut für Autonomieforschung, Berlin

Die Gesundheit um des Erfolgs willen gefährden – die Checkliste

Wir versuchen, jede Situation, die uns an unsere Leistungsgrenzen oder darüber hinaus führt, zu bewältigen. Eine solche Strategie kann dazu führen, dass wir für den Erfolg die Gesundheit riskieren – dies nennt man interessierte Selbstgefährdung. Beim Ausfüllen der Checkliste sollte man sich stets die Frage stellen: Tue ich das, um den Erfolg meiner Arbeit zu gewährleisten? Wenn ja, ist dies ein Anzeichen für eine interessierte Selbstgefährdung.

Mögliche Anzeichen für eine interessierte Selbstgefährdung

	oft	ab und zu	selten/nie
Trotz Krankheit arbeiten, krank zur Arbeit kommen (Präsentismus)			
Auf sinnvolle Regeneration nach einer Erkrankung verzichten			
Sehr lange Arbeitszeiten (länger als 11 oder 12 Stunden pro Tag arbeiten) – ohne dass diese angeordnet worden wären			
Zugunsten der Arbeit auf Kurzpausen im Laufe des Tages verzichten			
Zugunsten der Arbeit auf die Mittagspause verzichten oder am Arbeitsplatz nebenbei essen			
Am Wochenende oder an Feiertagen arbeiten			
Spätabends oder frühmorgens von zu Hause aus arbeiten			
Zugunsten der Arbeit Teile des Urlaubs nicht nehmen, Urlaubstage oder Überstunden verfallen lassen			
Auf Arztbesuche verzichten bzw. diese nach hinten verschieben			
Eigene unbezahlte (freiwillige) Mehrarbeit gegenüber Dritten verschweigen			
Eigene Leistungseinschränkungen gegenüber Dritten (Arbeitgeber/Kollegen) verschweigen			
Ein schlechtes Gewissen (gegenüber Kollegen, Kunden) haben, wenn man krank ist			
Risiken eingehen (etwa falsche Angaben in Controlling-Systemen eintragen), um die Erreichung seiner Ziele nicht zu gefährden			
Fachliche Qualität der Arbeit (etwa Kundenorientierung) zugunsten des ökonomischen Erfolgs vernachlässigen			
Bei der Arbeit auf Dinge verzichten, die man eigentlich als wichtig und sinnvoll erlebt (etwa sich in Beratungsgesprächen ausreichend Zeit für den Kunden nehmen, sich Zeit für ein Gespräch unter Kollegen nehmen)			
Auf ausgleichende Freizeitaktivitäten wie Kinobesuche oder Sport zugunsten der Arbeit verzichten			
Auf Familienaktivitäten zugunsten der Arbeit verzichten			
Stimulierende Substanzen (etwa Kaffee in grosser Menge, Amphetamine, Kokain) einnehmen, um in Schwung zu kommen oder lange durchzuhalten			
Beruhigungsmittel einnehmen, um sich entspannen oder schlafen zu können			

Quelle: Prof. Dr. Andreas Krause und Cosima Dorsemagen von der Fachhochschule Nordwestschweiz in Kooperation mit Dr. Klaus Peters vom Cogito-Institut für Autonomieforschung, Berlin