

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

## Rüde Schlafräuber

Schlafen Sie schlecht? Dann liegt das vielleicht an dem Ton, der an Ihrem Arbeitsplatz herrscht.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 08. AUG 2018

Dass Schlafstörungen sich zu einer Volkskrankheit entwickeln, hat auch damit zu tun, dass es in der Arbeitswelt immer stressiger zugeht. Wenn dort dann auch noch ein rüder Umgangston herrscht, potenziert dies die Gefahr, nachts keine Ruhe zu finden. Das belegt eine neue Studie an der *Oakland University*.

Die Organisationspsychologin Caitlin Demsky und ihre Mitforscher fragten 699 Angestellte der Forstbehörde, wie häufig sie an ihrem Arbeitsplatz gemeinhin schlechtgemacht, angeraunzt, heruntergeputzt würden. Ergebnis: Je ruppiger und unhöflicher sich jemand im Job behandelt fühlte, desto mehr Symptome von Ein- und

Durchschlafstörungen belasteten sie oder ihn. Das hatte damit zu tun, dass den Betroffenen bis in die Nacht immer wieder die Demütigungen des Tages durch den Kopf gingen.

Etwas besser war es um den Schlaf derjenigen bestellt, die nach Feierabend abschalten und Abstand gewinnen konnten, etwa beim Yoga oder einem Spaziergang. Noch besser aber wäre es, für ein respektvolleres Betriebsklima zu sorgen, meinen die Autoren.

DOI: [10.1037/ocp0000116](https://doi.org/10.1037/ocp0000116)

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über

den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Empathie**

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.