

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

---

## Erschöpft vor Misstrauen

Wer sich von seinen Kollegen kontrolliert fühlt, ist besonders gestresst

VON ARIANE WETZEL



12. SEP 2018

Soziale Kontrolle kann hilfreich sein. Wer jedoch bei der Arbeit ständig von einem Kollegen misstrauisch beäugt wird, leidet darunter, arbeitet weniger konzentriert und macht sich häufig auch noch zu Hause Gedanken. Diesen Zusammenhang haben Wissenschaftler in einer aufwendigen Studie erstmals untersucht. Etwa 60 Probanden mussten 797 Tage lang Fragen hinsichtlich des ihnen entgegengebrachten Misstrauens beantworten, aber auch Aussagen machen über ihr Gerechtigkeitsempfinden und ihre emotionale Erschöpfung.

Je stärker sie mit Misstrauen überzogen wurden, desto eher wandten sie sich von der Arbeit ab und desto größer waren auch ihre Probleme zu Hause. Dabei waren die Beschäftigten besonders gestresst, wenn sie das Misstrauen der Kollegen für gerechtfertigt hielten. Misstrauen zehrt an den Kräften und führt zu seelischer Erschöpfung und Ärger in der Beziehung.

Betroffene sollten daher als Ausgleich gezielt erfreuliche Dinge tun. Mit netten Kollegen zwischendurch einen Kaffee trinken und nach der Arbeit eine Runde joggen könne helfen, um wieder Energie zu tanken.

Klodiana Lanaj: Daily mistrust: A resource perspective and its implications for work and home. *Personnel Psychology*, 2018. DOI: [10.1111/peps.12268](https://doi.org/10.1111/peps.12268)

---