

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Erste Hilfe bei Ängsten im Job

Dossier Beruf & Leben: Sie schieben Arbeit vor sich her, fürchten Vorträge, Ihren Chef oder gar den Jobverlust? Diese Tipps können Ihnen helfen.

VON CAROLA KLEINSCHMIDT

 12. DEZ 2018

Immer mehr Menschen leiden unter Ängsten am Arbeitsplatz (siehe Psychologie Heute 1/2019, „Keine Sorge?! Über Angst am bei der Arbeit“). Doch auch den meisten anderen ist Angst bei der Arbeit nicht fremd. Kleinere Ängste zeigen sich zwar eher unauffällig als kleine Macke im Job. Doch extrem hinderlich können sie trotzdem sein – und sich im schlimmsten Falle zu größeren Ängsten und Problemen auswachsen. Besser ist, man stellt sich seiner Furcht und begegnet ihr aktiv.

Dabei gilt grundsätzlich: Während Unsicherheit Ängste fördert, lässt das Gefühl von Sicherheit sie schrumpfen. Diese Kernaussage kann man auf die meisten Ängste übertragen.

Angst vor Präsentation und Vortrag

Gegen die Angst vor dem Vortragen vor anderen hilft, die klare Entscheidung: Ich mache das! Gute Vorbereitung gibt Sicherheit, gute Folien, die man notfalls mit fremder Hilfe entwickelt, Üben – vor allem den Anfang und das Ende. Pünktlich am Veranstaltungsort sein, vielleicht drei Freunde in der ersten Reihe. Vor dem Vortrag tief aus- und eher kurz einatmen, das beruhigt die Nerven. Während des Vortrags selbst hilft ein alter Schauspielertrick: Immer in ein freundliches Augenpaar sprechen, statt zur gesamten Gruppe. Ein bisschen Unsicherheit darf man außerdem ruhig zugeben – das macht sogar sympathisch.

Aufschieberitis/ Prokrastination

Machen Sie sich immer klar: Hinter dem Aufschieben steckt Vermeidung – und die macht das Problem immer größer. Deshalb: Einen beliebigen Startpunkt für das Projekt wählen und beginnen. Sich mit sich selbst verabreden kann helfen: Nach 30 Minuten darf man aufhören, wenn man nicht reinkommt.

Angst vor Jobverlust

Statt die Gedanken zu verdrängen, sich lieber gezielt Zeit nehmen und überlegen: Wie wahrscheinlich ist das Szenario? Unwahrscheinlich? Dann könnte Ihnen ein Achtsamkeitskurs mehr helfen als die Vorbereitung auf den Jobwechsel. Doch wenn der Verlust wahrscheinlich ist, halten Grübeleien Sie nur auf. Bringen Sie dann lieber den Lebenslauf auf den neuesten Stand, ergänzen Ihre Unterlagen und schauen nach Alternativen auf dem Jobmarkt.

Angst vor dem Chef

Viele Chefs sind streng, gehetzt, kurz angebunden – das kann einem schon Angst machen. Doch häufig wirkt dieses Verhalten zwar abweisend, die meisten Chefs interessieren sich aber doch sehr wohl für die Anliegen ihrer Mitarbeiter. Also nicht von der Stimmung abschrecken lassen. Ein Gespräch lieber so vorbereiten, dass man in kurzer Zeit das erreicht, was man möchte. Was ist Ihr Ziel? Was möchten Sie erreichen? Umso klarer das ist, desto besser ist es auch für den gestressten Chef. Statt „ich könnte“ klar sagen, was man möchte. Der Chef ist auch nur ein Mensch – dem Sie auf Augenhöhe begegnen können.

Angst, seine Arbeit nicht zu schaffen

Viele Aufgaben, wenig Zeit – Panikgefühle? In vielen Unternehmen soll immer alles schneller und mit weniger Aufwand, dafür doppelt so gut erledigt werden. Das macht Druck. Dagegen hilft eine gute Struktur: feste Zeiten für E-Mails, ähnliche Aufgaben in ein Zeitfenster legen. Sich mehrmals am Tag fragen: Bringt hier Eile wirklich etwas? Minipausen machen. Wer kopflos durch den Tag rennt, braucht für alles länger und macht mehr Fehler. Zeit für Reflexion nehmen: Wie viele Aufgaben habe ich? Was ist Neues dazu gekommen? Was sollte dafür weggefallen? Zum guten Chef für sich selbst werden.

Bettina Stackelberg: Angstfrei arbeiten. Selbstbewusst und souverän im Job. Beck Kompakt. 2010, 6,80 Euro ISBN: 978-3-406-60843-8

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Machen wir unsere Kinder zu „Überleistern“?

Die Gesellschaft macht Kinder zu „Überleistern“, sagt die Erziehungswissenschaftlerin Margrit Stamm. Welche Formen es gibt und was Eltern tun können.

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.