

Gefesselt: Ängste  
blockieren, vor allem,  
wenn man sich  
ihnen nicht stellt



# Befreien Sie sich von der **Job-Angst!**

Leistungsdruck, Mobbing, Überforderung: Für immer mehr Menschen ist die Arbeit ein Grund zum Fürchten. Wir zeigen Wege aus der Panikfalle

**M**anchmal hockt Jana noch bis kurz vor der „Tagesschau“ im Büro. Weil ihr Vorgesetzter immer wieder neue Folien anfordert, die Kollegin gebeten hat, doch diese Präsentation für sie zu übernehmen, und Jana einfach nicht Nein sagen konnte. Marina schafft ihre Arbeit durchaus bis Feierabend, aber sie geht trotzdem als Letzte, gleich nach dem Chef. „Sonst sieht es vielleicht aus, als würde ich mich nicht genügend engagieren“, erklärt sie. Kira bleibt seit zwei Tagen mit Magenschmerzen daheim. Übermorgen muss sie im Meeting vor der Geschäftsleitung den Entwurf für eine neue Verpackung vorstellen, aber sie sitzt stundenlang vor der Skizze, unfähig sie zu beenden.

Drei Frauen, drei Probleme – und doch steckt stets der gleiche Grund dahinter: Angst. Davor, nicht für ausreichend belastungsfähig gehalten zu werden; als faul und verzichtbar zu gelten; zu versagen. Angst im Job hat sehr viele Gesichter. Für die Betroffenen wird jedes zu einer hässlichen Fratze.

## » Wer nicht 100-prozentig funktioniert, geht unter

Immer häufiger reißt in Laptophüllen und Aktentaschen die Panik mit an den Arbeitsplatz. Oft belastet das direkt die Seele, manchmal macht sie sich als psychosomatische Beschwerde bemerkbar – mit Atemnot, Schweißausbrüchen,

Durchfall, Bauch- oder Kopfschmerzen. Oder man spürt gleich das volle Programm: körperlich und seelisch.

„Die Angst, zu versagen, ist für viele in der heutigen Arbeitswelt ein ständiger Begleiter“, weiß der Linzer Psychologe Dr. Hans Morschitzky. „Die Bedingungen im Beruf sind härter geworden“, bestätigt Personal- und Karriereberater Dr. Heiko Mell aus Rösrath. „Früher trat man in ein Unternehmen ein mit der Gewissheit, dort irgendwann die goldene Uhr zum 25. Dienstjubiläum überreicht zu bekommen, inzwischen hat man montags womöglich noch das Gefühl, alles laufe prima – und dienstags wird der eigene Geschäftsbereich geschlossen.“

Bis vor wenigen Jahren galt ein Arbeitsumfeld, in dem Mitarbeiter ständig unter Leistungsbeobachtung standen, als Risikofaktor – und sensible Menschen als besonders gefährdet; jetzt, beobachtet der Berliner Psychosomatikexperte Professor Michael Linden, herrschen fast an jedem Arbeitsplatz Risikobedingungen: Noch nie wurden die Leute per Computer, Kamera oder auch GPS so kontrolliert wie heute, sagt Linden, und: „Damit kommen oft nur noch sogenannte Allwettertaft-Mitarbeiter klar. Menschen, die nicht 100-prozentig funktionieren, gehen da rasch unter. Allein die Worte »Controlling« oder »Qualitätssicherung« sind schon Krankheitsauslöser.“ Der Wind weht schärfer im Job, überall werden die

Ellenbogen ausgefahren: Mobbing hat fast in allen Branchen zugenommen. Dazu nagt die allgemeine Verunsicherung beständig am Selbstvertrauen vieler. Psychologen jedoch wissen: Menschen definieren sich nun mal stark über das, was sie leisten. Schon jetzt haben, laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa, 46 Prozent der Angestellten Angst, Fehler zu machen oder gar zu versagen, 16 Prozent fürchten Mobbing durch Kollegen, 11 Prozent ist bange vor dem Chef. Die Betroffenen sind in der Mehrzahl Frauen.

## » Über Stress darf man reden, über Angst nicht

Eine Angst kommt selten allein – fast immer hat sie ein Junges auf dem Rücken: die Angst vor der Angst. Dass man von schweißnassen Händen und Atemnot im Meeting, bei einem wichtigen Gespräch mit einem Vorgesetzten überrumpelt wird. Und dass andere mitkriegen, was mit einem los ist. „Angst am Arbeitsplatz ist ein großes Tabu“, weiß Kommunikationsberaterin Nicola Fritze. „Die meisten verurteilen sich selbst für dieses Gefühl.“ Stress darf man haben, Angst jedoch disqualifiziert einen, zeigt: Da passt jemand so gar nicht auf die Stelle, die er besetzt. Krankschreiben lassen, wenn alles zu viel wird? Bloß nicht: 30 Prozent der Mitarbeiter glauben, ihre Vorgesetzten hätten kein Verständnis für Fehlzeiten aus psychischen Gründen. Und wahrscheinlich haben sie recht, bestätigt Karriereberater Mell: „Lampenfieber vor einem Bewerbungsgespräch oder einer Präsentation ist verständlich. Aber wenn



**CHECK-UP**

**ENTSPANNT ODER PANISCH?**

ein Manager vor der Geschäftsleitung oder Kollegen Angst zeigt, ist das ein schlechtes Zeichen. Da müssen Vorgesetzte doch befürchten, dass er in seiner Panik falsche Entscheidungen trifft oder gravierende Fehler macht. Außerdem beweist das: Er ist offenbar nicht ausreichend belastungsfähig. Angst ist definitiv eine Negativquelle bei der Beurteilung.“

Auch auf dem Chefsessel macht sich schon mal Panik breit – wenn sich ein Vorgesetzter ständig überfordert oder von der Geschäftsleitung auf den Prüfstand gestellt fühlt und seinen Mitarbeitern nicht vertraut. Ein angstgeplagter Manager saß neulich auch bei Bettina Stackelberg, Coach für Selbstbewusstsein in Gauting. Stackelberg wollte wissen, ob er mit seinen Kollegen über seine Sorgen spreche. „Sind Sie wahnsinnig?“, antwortete der Mann. „Das würde ich doch nie zugeben!“

Das allerdings wäre der erste Schritt aus der Angstfalle. Zumindest vor sich selbst, mahnen Kommunikationstrainer, muss man sich outen. Der Angst im Spiegel in die Augen zu schauen hilft, sie in den Griff zu kriegen. Scham und Selbstvorwürfe dagegen lassen den ungebetenen Gast übermächtig werden. Im Dreierpack sorgen sie dafür, dass man sich gelähmt und handlungsunfähig vorfindet, dass man unkonzentriert wirkt, die Kollegen anraunzt. Man wird so, wie man auf keinen Fall sein will, es passiert genau das, wovor man sich fürchtet: Wer Angst hat, Fehler zu begehen, begeht sie tatsächlich. Wer Angst hat, vorzutragen, dem schnürt ein unsichtbares Seil die Kehle zu. Manche Betroffenen weigern sich sogar dann noch, das Ding beim Namen zu nennen, halten ihre Angst für reinen Stress, für Überarbeitung – ein Irrtum, dem man leicht aufsitzt, weil manchmal erst ein privater Ärger wie Streit mit dem Partner oder Geldsorgen den Leidensdruck in die Höhe treibt und das Gefühl verstärkt, der Situation nicht mehr gewachsen zu sein. Andere verschieben ständig unbewusst Termine

- |  |   |
|--|---|
| 1) Schieben Sie anstehende Arbeiten und Termine gern auf?  | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 2) Wachen Sie nachts öfter auf und können nicht einschlafen, weil Sie Gedanken an den nächsten Tag quälen?                           | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 3) Würden Sie sich manchmal im Büro am liebsten ganz klein machen?   | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 4) Gehen Sie morgens mit un guten Gefühlen ins Büro und der Erwartung, böse Überraschungen zu erleben?                               | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 5) Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie dort, wo Sie sind, eigentlich nicht hingehören?   | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 6) Wenn Sie an die Zukunft denken: Sehen Sie sich an diesem Arbeitsplatz oder in einer schlechteren Situation oder sogar arbeitslos? | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 7) Haben Sie oft unerklärliche Bauch- oder Kopfschmerzen, Durchfälle oder Atemnot?   | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |
| 8) Halten Sie das Alleinsein schlecht aus, wollen immer in Aktion sein, ständig etwas tun?   | <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |

**AUSWERTUNG:** Ab drei klaren Ja-Antworten sollten Sie handeln. Denken Sie daran, dass sich Angst manchmal nur indirekt zeigt. Wenn man Stille nicht gut erträgt, muss das noch nichts mit Angst zu tun haben – wenn aber zwei weitere Symptome dazukommen, vielleicht doch. Die Seele neigt dazu, von der Angst ablenken zu wollen. Probieren Sie es aus: Wie fühlt es sich an zu sagen: Ich habe Angst. Manchmal gibt man seinen Gedanken schon damit einen Impuls in die richtige Richtung. Tipp für schlaflose Nächte: Licht anmachen, aufstehen. Die Dunkelheit verstärkt Sorgen, im Liegen fühlt man sich noch hilfloser als sonst. Lieber in einen Sessel setzen, sich müde lesen. Und ab dem nächsten Tag das eigentliche Problem anpacken!

und Projekte, um das Herzklopfen zu beruhigen; eine Vermeidungsstrategie, wissen Psychologen – gerade ausreichend für eine kleine Entspannungspause von dem nagenden Gefühl. Aber: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben – das gilt auch für die Angst.

**» Erster Schritt: Sich nicht in die eigene Tasche lügen**

Ein weiterer Weg, um sich die harte Wahrheit nicht eingestehen zu müssen: das Bloß-kein-Leerlauf-Syndrom. „Viele flüchten sich in blinden Aktionismus, verreisen jedes Wochenende, verausgaben sich ständig im Sport“, berichtet Stackelberg. „Angst jedoch braucht Stille, sie ist vor allem am Anfang sehr leise.“

Zu spüren sind ihre Folgen trotzdem. Stackelberg: „Viele kommen erst mal wegen ganz anderer Themen zu mir, aber ich merke dann: Eigentlich geht es um Angst. Am Ende finden sie es meistens erleichternd, das zuzugeben. Angst selbst kostet schon Kraft – sie zu verdrängen jedoch noch mehr.“ In ihren Seminaren erlebt die Expertin häufiger, dass einer sich traut, über seine Beklemmungen zu sprechen – und plötzlich outet sich die halbe Gruppe.

Wer vor sich selbst zu seiner Angst steht, hat mit ihrer Entwaffnung schon begonnen. Jetzt ist es wichtig, sie nicht nur als Feind zu sehen, sondern als das, was sie ist: ein Programm, das automatisch in uns abläuft. Das uns in grauer

„Jetzt kann ich meine Fähigkeiten viel besser präsentieren. Das ist ein gutes Gefühl.“

## Das neue Office 2010

Gleich zur Hand Notizen und Links in OneNote 2010 ordnen und schnell wiederfinden



Einfach anschaulich Video-, Audio- und Fotodateien in PowerPoint 2010 bequem einbetten und effektiv bearbeiten

# (Sich) richtig präsentieren!

Mit Office 2010 im Job am Ball bleiben. Den Kindern beim Referat helfen. Sich mit der eigenen Kreativität selbst übertreffen

**W**er seine Vorschläge und Ideen gut präsentieren kann, hilft damit auch dem Selbstbewusstsein auf die Sprünge. Das erfahren schon die Jüngsten in der Schule, und Eltern wissen: Da lernen sie wirklich etwas fürs Leben. Denn jede von uns hat schon erlebt, wie jemand anderes besser bewertet wurde – nicht weil sein oder ihr Konzept intelligenter oder kreativer gewesen wäre, sondern weil die

*„Meine Ideen bekommen mehr Applaus!“*

Präsentation lebendiger und anschaulicher wirkte. Schon deshalb ist das neue Office 2010 ein echter Helfer, ob für den Job oder die Schule, für alltägliche Aufgaben oder die Kommunikation unterwegs. In PowerPoint 2010 die

eigenen Ideen zu präsentieren, wird mit SmartArt-Funktionen sowie eingebetteten Videos, Bildern, Animationen und sogar selbst aufgenommenen Audiodateien zur lebendigen Demonstration von Kompetenz und Einfallsreichtum. Das intuitive Menüband bündelt Funktionen, die häufig gebraucht werden, und macht so die Navigation viel komfortabler. Notizen oder Audiodateien, Links oder Videos, die man irgendwann aufgehoben (und oft nicht wiedergefunden) hatte, bekommen mit OneNote 2010 endlich einen zentralen Ort. Büro, Atelier, Familie: Mit Office 2010 macht es Spaß, Kreativität zu präsentieren und sich selbst zu übertreffen.

Die kostenlose 60-Tage-Testversion und weitere Informationen finden Sie unter [www.office.com/2010](http://www.office.com/2010)

### Die Topgründe

- Hauchen Sie Ihrer Präsentation Leben ein mit PowerPoint 2010
- Verwalten Sie alle Ihre Informationen zentral an einem Ort mit OneNote 2010
- Halten Sie die Verbindung zu Ihren sozialen Netzwerken und nutzen Sie Outlook 2010 als das Drehkreuz für den Kontakt mit Freunden
- Aufgaben schneller und einfacher erledigen mit der neuen Office Backstage™-Ansicht sowie dem verbesserten und intuitiven Menüband



Microsoft®  
**Office 2010**  
ÜBERTREFFEN SIE SICH SELBST





Alarmzeichen: Wenn Angst das Lebensgefühl beeinträchtigt, wird's gefährlich

Vorzeit vor dem aggressiven Mammut warnte und vor Säbelzähntigern. Das uns drei Möglichkeiten gab: sich tot stellen, zuschlagen oder weglaufen. Heute ist der Arbeitsplatz selbst eine Art bedrohlicher Ort, weiß Psychosomatikexperte Linden. Überall lauern Herausforderungen, Erwartungen, strenge Chefs, unfreundliche Kollegen. Sich tot stellen und flüchten hilft uns nicht weiter. Nur handeln. Dazu will die Angst uns antreiben. Höchste Zeit also, das Gespenst als Freund zu betrachten und nicht in Selbstmitleid zu baden. Nicht der blöde Boss ist schuld, nicht die schlechte Auftragslage oder der Querulant aus der Poststelle. Wer so denkt, degradiert sich zum Opfer. „Der Schritt in die Eigenverantwortung ist wichtig“, sagt Stackelberg. Das nimmt den Druck, hilft aus der Ohnmacht. Die Angst liefert eine perfekte Vorbereitung für die Veränderung. Vielleicht nicht an der Situation, aber an der eigenen Haltung. Damit beginnt die erste Phase der Analyse: Wovon genau habe ich eigentlich Angst?

„Daraus kann man einen inneren Dialog entwickeln“, rät Fritze. „Ich sage vielleicht: Ich habe Angst zu versagen

– und frage gleich weiter: Welche Fakten stützen das? Habe ich tatsächlich schon schwere Fehler begangen, habe ich bereits eine Abmahnung kassiert?“ Häufig steht am Ende eines solchen inneren Dialogs die Angst mit leeren Händen da. Demaskiert. Ein erstes gutes Gefühl.

### » Power statt Panik: So wird die Angst zum Motor

Von nun an geht's bergauf. Die Angst hat ihre Schuldigkeit getan, sie hat vor einer Gefahr gewarnt und so einen Ansporn geliefert – sich besonders zu konzentrieren, mehr für seine Qualifikation zu tun, sich vor einer Präsentation optimal vorzubereiten. Bereits das Gefühl: Ich habe alles gegeben, verleiht Sicherheit. Möglich auch, dass jemand, der sich in seinem Job fehl am Platze fühlt, überlegt, ob er sich mittelfristig nicht besser eine neue Aufgabe sucht.

Ein bisschen Angst ist übrigens durchaus okay. Sie wirkt sogar motivierend, weiß Morschitzky: „Menschen auf einem leichten Angstlevel sind nachweislich am leistungsfähigsten.“ Sobald man jedoch merkt, dass die Angst das Lebens-

gefühl beeinträchtigt, wird es gefährlich. Denn fast immer steckt hinter Angst vor dem Job ein angeknackstes Selbstwertgefühl. Fritzes Rat: „Man sollte zusehen, dass man sich auch außerhalb des Arbeitsplatzes Bestätigung holt, und schauen, wo man wieder wachsen, sich Bestätigung holen kann. Der Job ist schließlich nicht alles.“

Und wenn gar nichts mehr hilft, probieren Sie es einmal mit dem Monsterdenken. Fritze: „Stellen Sie sich vor, was im schlimmsten Falle dabei herauskommt, wenn das eintrifft, wovor Sie sich fürchten.“ Meistens erkennt man dann: Leben und Existenz sind nicht wirklich bedroht.

Eine von Fritzes Klientinnen hatte zum Beispiel Angst davor, gekündigt zu werden. Die Folge, so fand sie für sich selbst heraus, wäre langfristig nur der Umzug in eine kleinere Wohnung gewesen. Dieses Wissen nahm ihr die Beklemmung, das Gefühl, in einer auswegslosen Situation gefangen zu sein, und es gab ihr die Freiheit zu handeln zurück. „Am Ende kündigte sie selbst, fand einen anderen Job, ist endlich glücklich. Sie hat kapiert: Es war nicht der Job, der sie nicht wollte – sie war es, die den Job nicht wollte.“

Silke Pfersdorf

### Hier finden Sie Hilfe:

- Internetseite mit Infos und Tipps unter [angstimjob.de](http://angstimjob.de)
- Lektüre: „Angstfrei arbeiten“ von Bettina Stackelberg, C.H. Beck, 6,80 Euro
- „Das professionelle 1x1: Angstfrei im Job“. Von Hans-Michael Klein, Christian Kolb, Cornelsen, 16 Euro
- Coaching für einen sicheren Auftritt im Job: [nicolafritze.de](http://nicolafritze.de)
- Coaching zum Aufbau von Selbstbewusstsein: [bettinastackelberg.de](http://bettinastackelberg.de)
- Bei akuten Fällen helfen Spezialkliniken mit Schwerpunkt Angst, Burn-out und Depression wie die Oberbergkliniken für Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik im Schwarzwald, Weserbergland und in Brandenburg, [www.oberbergkliniken.de](http://www.oberbergkliniken.de)



## Endlich eine Autotür, die kein Teenager mehr zuknallen kann.

Maßgeschneidert für Sie - Der neue Ford Grand C-MAX überzeugt durch seine praktischen Schiebetüren, mit denen das Ein- und Aussteigen auf engen Parkplätzen kein Problem mehr ist. Und dank unseren technologisch hoch entwickelten Ford EcoBoost-Benzinmotoren reduzieren Sie Ihren Kraftstoffverbrauch und senken die CO<sub>2</sub>-Emissionen - bei verbesserter Fahrleistung! **Technologie, die fasziniert.**

Der neue FORD **Grand C-MAX**

[www.ford.de/c-max](http://www.ford.de/c-max)

Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007): 9,2–5,8 (innerorts), 5,7–4,4 (außerorts), 6,9–4,9 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 159–129 g/km (kombiniert).



**Feel the difference**