

## Karriere

# Der Leistungsdruck steigt

Immer mehr Menschen haben eine Arbeitsbelastung von 60 bis 80 Stunden pro Woche – normaler Arbeitsdurchschnitt oder der pure Wahnsinn?

MARIE WACHSMUTH

Die Woche ist zu Ende, doch die eigentliche Arbeit kommt erst noch. Buchhaltung und Bürokratie bestimmen das Wochenende vieler Selbstständiger und Führungskräfte. Das Gefühl nie fertig zu werden, steigt auf. Das Paradoxe: Keine Zeit für sich, Familie und Freunde zu haben, führt zu einem schlechten Gewissen und zu noch mehr Arbeitseinsatz. Das weiß auch Coach Annette Lüders. Wie jeder präventive Maßnahmen treffen kann, erklärt sie im Interview.

Immer mehr Menschen halten den psychischen Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz nicht mehr stand, da sie permanent unter Leistungsdruck stehen. Aber woran liegt es? Machen wir uns selbst den Druck oder wird dieser auf uns ausgeübt?

Meiner Erfahrung nach entsteht dieser Druck durchaus durch eigene und äußere Anforderungen. Der stärkste Impuls ist das ständige Konkurrieren, immer besser sein zu müssen als der Kollege. Aber auch die Masse der Aufgaben in immer kürzerer Zeit leisten zu müssen, ist ein wichtiger Punkt. Das Fehlen von Mitarbeitern durch Krankheit oder Personalmangel ist ein weiterer Aspekt. Und die zunehmende Komplexität von Verfahrensabläufen verstärkt die ganze Problematik.



Anette Lüders

Welche Rolle spielt hierbei die Überforderung aber auch die Unterforderung?

Eine große Rolle spielen die vorhandenen fachlichen und persönlichen Kompetenzen hinsichtlich der Leistungsanforderungen und der Vielzahl, aber auch der Geschwindigkeit der zu leistenden Aufgaben. Demgegenüber steht der innere Antrieber wie Perfektionismus. Zusätz-



Immer mehr, immer schneller und immer effektiver – doch bei zu hoher Belastung droht der Zusammenbruch.

IMAGO/SHOTSHOP

lich ist die Tatsache nicht zu unterschätzen, dass die richtige Person mit der für ihn passende Aufgabe auch beauftragt ist. Allein schon, um seine Erfüllung in der Arbeit zu finden. Ist dies nicht so, kann es schnell zu einer Überforderung kommen. Zu einer Unterforderung kommt es dann, wenn der Mitarbeiter keine Anerkennung für sein Handeln erhält.

Man spricht auch von interpersonalen Konflikten in Unternehmen, was versteht man darunter? Kann jeder selbst solche Situationen vermeiden?

Ich stelle bei Mitarbeitern größerer Unternehmen immer wieder fest, dass diese arbeitsmäßig stark belastet sind. Das führt zu einem rauen Umgangston und wenig Wertschätzung untereinander. Zusätzlich fördert es die Konflikte. Dabei kann

man dies umgehen, indem man Aussagen einfach mal hinterfragt. Die fehlende Zeit, die fehlende Bereitschaft und oft auch die fehlende Kompetenz sind der Grund dafür, dass dies leider nicht geschieht.

Haben Sie Lösungsvorschläge um interpersonale Konflikte zu lösen?

Oft hilft es, die Situation und die Aussagen anderer aus verschiede-

nen Blickwinkeln zu betrachten. Zusätzlich kann es helfen den Konflikt aus eigener Sicht nieder zu schreiben, um den eigenen Beitrag daran festzustellen. Möchte man gemeinsam neue Handlungskonzepte im Team entwickeln und das Denken und Verhalten reflektieren, steht ein Coach unterstützend zur Seite. Eine weitere Option ist das Profiling – es werden die eigenen

Stärken und Schwächen und die des Gegenübers erkannt.

Weshalb fällt es vielen Menschen überhaupt so schwer Hilfe anzunehmen, wenn sie überlastet sind?

Meiner Erfahrung nach sind die Menschen am stärksten gefährdet, die am leidenschaftlichsten und engagiertesten arbeiten. In diesem Streben werden häufig Grenzen nicht wahrgenommen, missachtet oder auch überschritten. Und das Eingestehen dieser Überlastung wird oftmals mit Schwäche oder Versagen gleichgesetzt. Daher werden die psychischen Belastungsstörungen verharmlost, obwohl es eine ernst zunehmende Sache ist.

Welche Präventionsmaßnahmen kann jeder Einzelne durchführen, um die Belastung zu mindern oder erst gar nicht auftreten zu lassen?

Eine ehrliche Ist-Stand-Analyse hilft dabei festzustellen, wie hoch die eigene Stressbelastung in den einzelnen Lebensbereichen ist. Was löst den Stress überhaupt aus, was verstärkt ihn sogar und was kann die Folge sein? Das sind Fragen, die sehr hilfreich sein können. Wichtig ist das Ganze zu betrachten und einzelne Schritte in bestimmten Zeitabschnitten zu planen und auch umzusetzen. Denn es gilt: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Sie sprechen von einem Stressregulierungsprogramm – wie schaut dieses aus?

Es werden die eigenen Werte und Ziele ermittelt. Aber auch weshalb das eigene Ziel erreicht werden soll. Hinzu kommt das Erweitern der persönlichen Kompetenzen und schließlich auch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Dazu zählt der Ausbau der Kommunikationsfähigkeit, die Steigerung der Lebensqualität und das Pflegen von Beziehungen jeglicher Art. Und zum Schluss wird geschaut, wie jeder seine Arbeitsabläufe effektiver und effizienter gestalten kann, um langfristig mehr Zeit zur Verfügung zu haben. Folglich wird jeder zum aktiven Gestalter seines Lebens.

### STELLENMARKT

#### KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Die Stadt Wolfsburg (125.000 Einwohner\*innen) hat zum nächstmöglichen Termin folgende Stelle zu besetzen:

**Abteilungsleiter\*in Grünflächenbewirtschaftung**  
Landschaftsplanung / Landschaftsarchitektur / Grünflächenmanagement  
Entgeltgruppe 13

für den Geschäftsbereich Grün

Bewerbungsfrist: **20.07.2020**

Weitere Informationen unter:  
[www.wolfsburg.de/stellenangebote](http://www.wolfsburg.de/stellenangebote)

Um der Vielfalt an Geschlechtern gerecht zu werden, verwenden wir den Genderstar\*

**BEEINDRUCKEND JUNG** | **WOLFSBURG**

Büroassistenz bei Versicherungsmakler 450 €-Basis ab sofort. Infos unter <http://psycura.de/job> Bew. an: [m.marek@psycura.de](mailto:m.marek@psycura.de)

Hausverwaltung Thoms su. Sie als Buchhalter (m/w/d) auf Mini-job-Basis ☎ (0 30) 29 66 00 25

Kfm. MA Buchhaltung (m/w/d) (Halensee, Teilzeit 30-50%, optional Minijob). Wir sind ein erfolgreiches Planungsbüro im Bereich Energietechnik ([www.lunaco.de](http://www.lunaco.de)) und suchen eine freundliche Mitarbeiterin mit kfm. Ausbildung für die Buchhaltung (Vorbereitung), Rechnungsbearbeitung und Allgemeine Bürotätigkeiten in Teilzeit (vorzugsweise vormittags). Tel.: 0173 8944559, e-mail: [Info@lunaco.de](mailto:Info@lunaco.de)

**Stellenangebot.**

Anzeigenannahme:  
☎ (030) 2327-50

**Berliner Zeitung**

Als bundesweit tätiges Dienstleistungsunternehmen in der Immobilienbranche suchen wir ab sofort für unser Zweigbüro in Berlin einen

**ProImmobilien Hausverwaltung**

**kaufmännischen Angestellten**  
für die Objektbetreuung und den Vermietungsbereich (m/w/d) in Vollzeit

ProImmobilien GmbH  
Maschmühlenweg 2  
37073 Göttingen  
0551/488799-227  
[www.proim.de](http://www.proim.de)  
[bewerbung@proim.de](mailto:bewerbung@proim.de)

Die vollständige Stellenausschreibung finden Sie unter:  
[www.proim.de/unternehmen/karriere](http://www.proim.de/unternehmen/karriere)

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen, die Sie bitte unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihres frühestmöglichen Eintrittsdatums an die Personalabteilung senden.

Lohnsteuerberatungsverbund e. V.  
- Lohnsteuerhilfeverein -

**Zweites Standbein für Steuerfachleute (m/w/d)**

☎ (09632) 9 22 91 20 Mo-Fr 8-18 h  
[www.steuerverbund.de/standbein](http://www.steuerverbund.de/standbein)

„Ich träume davon, zur Schule gehen zu können.“

**kinder not hilfe**

60 Jahre  
Gemeinsam wirken

[kindernothilfe.de/patenschaft](http://kindernothilfe.de/patenschaft)

Foto: Jakob Stuchler

#### TECHNISCHE BERUFE

**FÜR MORGEN PLANEN.**  
Ihre Zukunft beim Bundesbau Baden-Württemberg

Wir suchen für die Bauhütte am Standort Berlin

**Bauingenieure (m/w/d)**

Weitere Informationen:  
[www.vbv.baden-wuerttemberg.de/Karriere](http://www.vbv.baden-wuerttemberg.de/Karriere)

**Baden-Württemberg**  
BUNDESBAU

Sie möchten sich verändern? WSK Klein Sanitär/Heizung sucht gelernte Monteure (m/w/d). Zögern Sie nicht. buero@waerme-sanitaertechnik.com o. Tel.: 030-565 940 88

MA-RE TEC Gerüstbau GmbH sucht z. FestEinstellung Fuhrparkleiter oder Platzarbeiter (m/w/d) Tel. 030/ 978 95 701

**WIR HELFEN, WO ANDERE VORBEIGEHEN**  
SAMARITAN'S PURSE  
[SĀMĀRITENS 'PÖRS]

Werden Sie Samariter! Beten – Mitmachen – Geben  
[die-samariter.org](http://die-samariter.org)

**Samaritan's Purse**  
DE BARBARISCHEN SAMARITANER