

Funktionieren bis zum Umfallen?

Vier von fünf Arbeitnehmern stufen ihren Arbeitsstress als eher hoch bis sehr hoch ein. Für 92 Prozent der Beamten, doch auch für Selbstständige, Manager oder Pflegekräfte haben Komplexität, Arbeitstempo und fachfremde Aufgaben massiv zugenommen. Zudem sollen

auch Privatinteressen gleichermaßen perfekt bedient werden. Karrieredienlicher Zwangsoptimismus wie „Mach Dein Ding“ oder „Sei authentisch“ spitzen den Druck weiter zu.

Eine Folge von übermäßigem Stress ist das Funktionieren bis zum Umfallen. Ohnmächtiges Ausgeliefertsein und mangelnde Anerkennung erhöhen das Risiko für Stresserkrankungen. Wer im Hamsterrad läuft, den

bringen oft erst Krankheitssymptome dazu, professionelle Hilfe zu suchen. Als hilfreich erweist sich, wenn Vertrauen und mutige Konfliktklärungen möglich sind, Ängste und Zweifel nicht ausgeblendet werden müssen. Sich sicher aufgehoben zu fühlen, befreit das Denken und ermöglicht, sich mit neuen Einsichten wieder als Gestalter des eigenen Lebens aufzustellen.



Dr. med. Thomas Bolm, Chefarzt von MentaCare Stuttgart – Zentrum für psychische Gesundheit