

Workaholismus – das neue Selbstwertgefühl

Tipps zum Personal Training,
damit arbeitssüchtige Stress-
Opfer den Einstieg in den
Ausstieg finden



Inspiziert zu diesem Artikel wurde ich, als ich den Beitrag „Sitzen ist das neue Rauchen“ in einem Fachmagazin las. Es ging dabei darum zu verdeutlichen, dass tägliches stundenlanges Sitzen eine Inaktivität darstellt, die über Jahre auf den Körper einwirkend, Gesundheitsschäden ähnlich wie das Rauchen verursacht. Ja, wer viel sitzt, raucht, sich falsch ernährt, schlecht oder nur wenig schläft und eine Gedankenwelt hat, welche einem Kriegsschauplatz ähnelt, der schadet seiner Gesundheit, das das sollte in der heutigen Zeit jedem bekannt sein.

Aber was ist in verschiedensten Studien gemessen, durch Statistiken längst belegt und nachgewiesen der größte Energie- und Gesundheitsräuber? Es wird kaum jemanden überraschen: Stress! Ein Begriff oder eine Bezeichnung für einen Zustand, den jeder für sich etwas anders definiert. Stress ist persönlich und setzt sich demnach auch für jeden Menschen individuell aus unterschiedlichsten Stressoren zusammen.

Arbeitssucht, neudeutsch Workaholismus, gehört bis zum physischen und psychischen Zusammenbruch für viele nicht dazu, ist aber das Ergebnis einer längeren Einwirkzeit von Stress auf Körper und Geist!

Oft sind die fließenden Grenzen vom vielzitierten positiven Stress (Eustress), hin zum negativen Stress (Distress) für viele un bemerkt längst überschritten. Kommen dazu noch ungesunde Lebensweise und Bewegungsmangel, wird es für die Gesundheit richtig gefährlich. Die Symptomatiken bei chronischem Stress sind vielfältig und auch hier bei jedem einzelnen Betroffenen sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Kein Wunder, denn der Körper ist unter Stress einer „Adrenalinschwemme“ und einer Daueralarmbereitschaft ausgesetzt und Erholung und Regeneration geraten durch nicht „abschalten können“ aus dem Gleichgewicht.

Chronischer Stress äußert sich dann durch vielerlei Beschwerden. Innere Unruhe, Erschöpfung und depressive Zustände, kognitive Störungen, Schmerzen, Schlafprobleme, geringe Belastbarkeit, Antriebschwäche, Verdauungsprobleme, Gereiztheit gehören u. a. dazu.

Wenn wir die Ursachen für eine Berufsunfähigkeit und Ausscheiden aus dem Berufsleben aktuell betrachten, liegen mitt-

lerweile die psychischen Erkrankungen bzw. Nervenleiden mit 28,67% an 1. Stelle! Damit sind die über viele Jahrzehnte an der Spitze liegenden Rücken- und Skeletterkrankungen unlängst abgelöst.

Stress, resultierend aus Arbeitssucht, ungesunder Ernährung und Bewegungsmangel, ist einer der Top-Gesundheitskiller!

Eine Vielzahl der oben genannten Erkrankungen wurde mit facettenreicher „nervenzermüdbender Reizüberflutung“ angefütert und großgezüchtet.

Und zu beobachten ist, dass zur Arbeitssucht offensichtlich eine innere Leere, die Freizeitaktionismus verdrängt, bei vielen Menschen noch hinzukommt.

Multifaktorieller Aktionismus wird hier missbraucht als Schutzwall gegen eine Klarheit bringende Stille. Ob nun „hausgemacht“ und/oder extern, emotional und/oder zeitstruktuell – über eine längere Einwirkzeit wächst Stress zu einem dicken Gesundheitsproblem für viele Menschen heran. Einige stehen, dem Krieg im Kopf

geschuldet, der unlöslichen Aufgabe ihren Alltag meistern zu müssen, dem sie aber beruflich wie privat nicht mehr gewachsen sind, hilflos gegenüber.

Was hat nun ein Fitnesstrainer, der mit „Körperertüchtigung“ seine Brötchen verdient mit gesellschaftskritischen und gesundheitspolitischen Themen zu tun?

Bekanntermaßen stinkt der Fisch immer vom Kopf her und der Körper kann nur jenem Geist folgen, welcher im Kopf zuvor hergestellt wurde.

Als langjähriger Personal Trainer für Führungskräfte, Selbstständige und andere kreative Köpfe, ist man innerhalb einer guten Trainingsteam-Bindung relativ schnell bei den wirklich wichtigen „Lebenskerntemen“. Die Tiefenstruktur für unerwünschte Verhaltensweisen des Kunden fordert weit aus mehr den Mental Coach und Verhaltenstherapeuten als den Sportanimateur. Die Betrachtung der Ernährungsweise und von außen inspirierte Sporteinheiten, wären hier eine oberflächliche und zu kurz gefasste Herangehensweise bei einem persönlichem Coaching, das die Gesundheit fördern soll.

Weniger ist mehr und in der Ruhe liegt die Kraft!

Die Interpretation der Gesamtheit eines Menschen sowie die Förderung der Sensibilisierung von Bewusstmachung und Achtsamkeit beim Kunden sind primäre Aufgaben der Personal Trainer von heute. Um gegen die eingangs genannten negativen Einflüsse auf die Gesundheit etwas zu unternehmen, bleiben natürlich Training und gesunde Ernährung wesentliche Bausteine.

Es kann allerdings nur der körperlich und mental fit werden, der in der richtigen Reihenfolge Prioritäten setzt und das eine oder andere Verhalten seiner Lebens- und Arbeitsweise ehrlich reflektiert, überdenkt und ändert.

Wenn heute erwiesenermaßen völlig überarbeitete Workaholics, motiviert aus einem stets geringer werdenden Wohlfühlfaktor heraus, bei mir mit der Bitte auftauchen, „Mach mich fit“, dann habe ich häufig das Gefühl, diese sagen zu mir „Gieße Öl in mein Feuer“.

Mit Managern die sich zweimal in der Woche für ein Training aus ihrem Terminkalender „rausschneiden müssen“ (Originalterminus), wäre ein reines körperliches Training eine

Zusatzbelastung und eher kontraproduktiv. Es sind alle Ventile der Maschine neu einzustellen und nicht nur die Einspritzpumpe. Nachfolgend einige Erklärungen dazu.

Immer stark sein ist unmöglich, stark kann nur der sein, der sich nicht ständig schwächt!

Zu viel ist zu viel, auch für den stärksten, vor Kreativität nur so sprühenden, immer gut gelaunten, alle Belastungen weglächelnden und mit allen Kompetenzen gesegneten Supermanager. Der Kreis schließt sich: Workaholismus ist Suchtverhalten und selbstgemachter Stress, der seinen Ur-Impuls u. a. aus einer übersteigerten eigenen Erwartungshaltung und einer solchen seines Umfeldes bezieht. Natürlich kann Fremdbestimmung in Abhängigkeitsverhältnissen ein hoher Stressfaktor sein. Warum ergeht es aber vielen Selbstständigen ähnlich?

Viele Menschen reduzieren ihren Selbstwert und den Sinn ihres Daseins auf die messbare „Arbeitsleistung“ in einer Leistungsgesellschaft. Einer Gesellschaft, die viele Leistungssystemfehler produziert, sei hinzugefügt. Leider werden bei uns schon von der Erziehung her Menschen auf Leistung getrimmt, so dass zu häufig suggeriert wird: Du bist erst etwas wert und genießt erst dann Zuwendung und Anerkennung, wenn Du eine bestimmte Leistung erbringst. Aber Leistung allein, die sich in Folge durch

sozialen Status und monetärem Wachstum zeigen soll, macht zu häufig nicht zufrieden und glücklich, wenn die Erfüllung fehlt. „Marmorpaläste“ nebst Fuhrpark schützen jedenfalls nicht vor innerer Vereinsamung, Sinnentleerung und körperlicher Aushöhlung. Und so bleiben viele auf der Suche an falscher Stelle letztlich auf der Strecke.

Ständig überarbeitet sein, trägt so mancher wie eine Trophäe in Form eines riesigen Geweihs sichtbar für alle vor sich her. Es zeigt sich ein trügerisch schmaler Grat zwischen Heldentum, gesellschaftlicher Anerkennung und der mit Schwäche belegten Burnouts und Infarkte der „Leistungsträger“ in diesem Land. Stets und ständig Leistung tragen wird für viele Menschen zu einer schweren Last – mit welchem primären Mehrwert für wen eigentlich?

Wer ständig im roten Bereich fährt, schädigt seinen emotionalen und auch seinen physischen Motor!

Kürzlich kippte der 49 Jahre alte BMW-Chef Harald Krüger während einer Präsentation bei der IAA mitten auf der Bühne um. Kreislaufschwäche, sein Zustand sei aber stabil und nicht besorgniserregend, hieß es aus BMW Kreisen lapidar dazu.

Nicht besorgniserregend, wenn ein gestandener Mann im besten Alter mit Kreislaufschwäche rein zufällig zusammenbricht? >>>



Gute, fachkundige Trainerinnen und Trainer können einen substantziellen Beitrag dazu leisten, Arbeitssüchtige aus ihrem Trott herauszuholen

»»» Mag sein, und das sei dem guten Mann zu wünschen, dass er sich bald erholt von einem augenscheinlichen Symptom, hinter dem vielmehr steckt.

Aber was ist die Ursache und Wirkung und was die Schlussfolgerung aus der Kausalkette, persönlich für den einzelnen und gesellschaftlich?

Diese Fragestellungen und zielführenden Schlussfolgerungen werden in Führungsetagen oder Hochglanz-Managermagazinen, die sich der „Förderung des humanitären Kapitals“ widmen, eher seltener erörtert.

Oft wird in den betroffenen Kreisen Empathie verdrängt, lediglich Steinzeitlendenschurz gegen Neuzeitnadelstreifen ausgetauscht und noch perfider und rücksichtsloser gekämpft als Neandertaler es je taten. Schneller, höher, weiter und Wachstum um jeden Preis verursacht aber an anderer Stelle einen hohen gesellschaftlichen Schaden, wenn Krankenkassen zur Kasse gebeten werden, um die Super-Gaus des Fortschritts zu reparieren. Wächst ständig etwas an der einen Stelle, entsteht eben an anderer Stelle ein Defizit und viele nehmen den Verlust an Gesundheit dabei billigend in Kauf.

Der Wert eines Menschen wird nicht durch die Gesellschaft, sondern durch jeden einzelnen selbst bestimmt, nur das schafft einen echten „Selbstwert“!

Was macht wirklich Sinn im Leben und wer bestimmt Sinn und meinen Selbstwert tatsächlich? Und: Wozu tue ich dies und das, scheinen mir heute enorm wichtige Fragestellungen zu sein – wichtiger als die Frage, wie eine „oberflächlich aktivierte Bewegungseinheit“ auszusehen hat.

Die Sinnsuche muss dabei weder in einer esoterisch angehauchten „Vision Quest“, noch durch schwerwiegende Erfahrungen oder einem Schlüsselerlebnis induziert werden. Auch wenn es die unkaputtbaren Alphetiere dieser Republik bis zu ihrem Infarkt nicht hören wollen: Stressresistenz entsteht zunächst einmal vor allem aus einem einfachen „weniger ist mehr“ und „in der Ruhe liegt die Kraft“. Dann ist auch Zeit und Energie für Bewegungsprogramme da, die dann tatsächlich als Stresspuffer wirken können.

Fitness, ausgewogene Ernährung und eine sinnvolle Relation von Belastung und Entspannung sind Gesundheitsprävention und erhöhen die Stressresistenz!

Wer in Entspannungstechniken geübt ist, kann die aus ihnen gezogenen Lehren auch im Job anwenden



Was ist zu tun?

Vor jeder Erstmaßnahme an und mit unserem Klienten, ist der Blick auf uns selbst ein zentraler Punkt! Wer als Trainer selbst unter Termindruck, Unausgeglichenheit, innerer Unruhe – ja Stress leidet, sollte, bevor er sich Klienten zumutet um mit diesen über Stress zu „philosophieren“, seine eigenen Baustellen bearbeiten.

Wort und Tat in eigener Sache, müssen der Glaubwürdigkeit zuliebe kongruent sein. Es ist insgesamt eine sehr komplexe Thematik, bei der wir als Trainer mit aller höchster Sensibilität und empathischer Gesprächsführung unsere Klienten von der Problemstellung zur Lösung führen müssen. Möglichst noch bevor wir unsere Klienten mit einem überschwelligem Training weiter ausbrennen.

Einen guten Mediziner im Vorfeld des Trainingsstarts in die Anamnese miteinzubeziehen, der gerade Menschen mittleren Alters vor dem Training auf „Herz und Nieren prüft“ und Stressmarker messen kann, zeigt da nur die hohe Kompetenz eines guten Trainers. Mit unseren Kunden eine genaue mentale Analyse über die wichtigen Lebensbereiche durchzuführen, um diese für eine genaue Betrachtung ihrer eigenen Werteskala und Zeitstruktur zu gewinnen. ist der nächste Schritt. Die schnell von außen verschriebene Patentlösung in Form eines Trainingsplans wäre jedenfalls eine unmündi-

ge Behandlung und erbringt auch nicht die so wichtige Übernahme der Eigenverantwortung eines erwachsenen Menschen. Der Kunde braucht zunächst Training darin, eine neue Denk- und Handlungsstruktur zu kreieren, um Stresskompetenz und Stressbewältigung zu entwickeln. Er muss selbst zur Einsicht gelangen, sein Change-Management übernehmen und aus eigenem inneren Antrieb die Lösung – sprich seine Lösung – finden.

Dem „beginnenden Sportler“ offene Fragen stellen, die alle mit W anfangen und deren Antworten letztlich zunächst zeigen sollen wie weit der Kunde bereits im „Stresshamsterrad“ steckt, ist hierbei der erfolgversprechendste Einstieg.

Solche Kernfragen sind:

- › Wofür tust Du das?
- › Wann erholst Du Dich?
- › Wie erholst Du Dich?
- › Was soll sich verändern?
- › Wann soll sich etwas verändern?
- › Wie willst Du Dich fühlen?

Dabei dem Kunden nicht automatisch und zwanghaft die Antwort in den Mund zu legen, führt diesen automatisch in die Selbstreflexion. Um ein „Future Pace“, ein verändertes positives Zukunftsbild beim Kunden zu installieren, bedarf es der Mobilisierung von Visualisierungskräften beim Kunden.

Diese zu wecken ist unabdingbar für seine Fähigkeit, sich etwas anderes als den belastenden Ist-Zustand vorzustellen.

Auf Grund genannter Lösungsansätze sei eingefügt: Es ist wichtig für den Personal Trainer, wenn er auf Dauer am Markt bestehen will, sich mit Mental Coaching und Kommunikationstechniken auseinanderzusetzen, um sein Leistungsspektrum den wachsenden Erfordernissen zukünftig anzupassen.

Den Kunden ressourcenorientiertes Coaching, Ernährungsmodifikation und gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining oder ggf. auch Sportarten, bei denen man sich auspowern und Aggressionen herauslassen kann, anzubieten, sind wesentliche Maßnahmen.

Vor allem ist es aus meiner Sicht in sehr vielen Fällen aber auch sinnvoll, den Klienten „Entschleunigungswerkzeuge“ an die Hand zu geben.

Progressive Muskelentspannung, Meditation, Selbsthypnose, autogenes Training o. ä. näher zu bringen und Kunden dahingehend anleiten zu können, wird heutzutage immer wichtiger. Der Kunde muss sich wieder „besinnen“ lernen und in seine eigenen Bedürfnissen hineinempfinden können.

Dazu müssen sich die undurchschaubaren aufgewühlten Gedankenfragmente am Grunde des Glases setzen, um wieder klar sehen zu können. Der von mir sehr geschätzte Coach Stephane Etrillard bringt es folgendermaßen auf den Punkt:

„Wenn Du Dich, wie aktuell sehr viele, fragst, wie lange es so weitergehen wird, weil Du einfach nicht mehr kannst, entschleunige dringend Dein Leben. Nimm Dir eine Auszeit zum Nachdenken, um die Weichen für Dein Leben neu zu stellen. Durch die Ruhe und die Selbstreflexion kommt oft die Antwort auf viele Sinnfragen.“

Sein jeweiliges Tun fünfmal in Folge mit einem „Warum“ zu hinterfragen, lässt einen zur erwähnten Tiefenstruktur und Ur-Inspiration des Handelns vordringen.

Manchmal reicht auch schon dreimal aus, um an den Kern des Motivs und eine Antwort zu gelangen. Wer als Workaholic danach wirklich noch überzeugt ist, dass sein Handeln und seine Lebensart passend sind, muss sich leider weiter „den A....“ aufreißen, bis er durch Schaden klug wird.

Es gibt im Internet einige sinnvolle Fragebögen (siehe Beispiel rechts), die als Leitfaden dienen können, um festzustellen ob nur „viel gearbeitet wird“ oder ob bereits eine tatsächliche Arbeitsucht vorliegt.

Zudem existieren viele wirksame Methoden und Mental-Trainingsformen, die unserem Kunden helfen können, den Einstieg in den Ausstieg zu finden.

Wichtig: Gegebenenfalls auch abgeben können

Aber: Wir sollten als Trainer sehr ehrlich auf unsere Kompetenz schauen, ob wir von unserem Ausbildungs- und Erfahrungshintergrund her eine reale Möglichkeit sehen, unserem Klienten wirklich zu helfen. Wenn Verunsicherung zu spüren ist oder der Verdacht auf ein Krankheitsbild besteht, heißt es „No Go“!

Auch hier zeigt sich der Reifegrad eines Trainers, dann an einen anderen geeigneten Kollegen oder einen Mediziner zu verweisen und den Schein von Omnipotenz zu vermeiden. Dann sorgen wir dafür, dass der Kunde in besten Händen ist!

So tragen wir alle zu einer ehrlichen Mitverantwortung für wirkliche Kundenbefriedigung bei, der Stärkung der Qualität und nicht zuletzt am positiven Image unseres Berufs.

Alles spricht jedenfalls dafür, dass es zukünftig nicht mehr genügen wird, ständig sein Trainingsequipment und sein Angebot mit allerneuesten Übungen zu erweitern, um einen höheren Spaßfaktor zu erzielen. Die Veränderungen der letzten Jahre zeigen, dass wir als Trainer gefragt sein werden, uns auf dem breiten Terrain „Stressmanagement“ auf sehr viel Arbeit einzustellen haben. Das fördert auch bei uns das so wichtige lebenslange Lernen!

Autor

Robert Rode

arbeitet als Personal- und Mental Trainer in Berlin und Brandenburg. Die Bandbreite seiner Tätigkeit reicht vom Schwerpunkt Gewichtsmanagement bis hin zum Coaching von Profisportlern, die gezielt für ihre Sportart trainieren.
www.rorocoach.de



Bin ich arbeitssüchtig?

Im Gespräch mit möglicherweise gefährdeten Kunden oder zum Selbstcheck sollten die folgenden Fragen mit Ja oder Nein beantwortet werden:

- › Denken Sie auch in Ihrer Freizeit häufig an Ihre Arbeit? Ja Nein
- › Nehmen Sie öfters Arbeit mit nach Hause? Ja Nein
- › Sagen Sie anderen oft, dass Sie wahnsinnig viel zu tun haben? Ja Nein
- › Arbeiten Sie oft Tag und Nacht hintereinander? Ja Nein
- › Ist Ihr Leben stark auf die Arbeit eingerichtet? Ja Nein
- › Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie außer Ihrer Arbeit nichts anderes mehr interessiert? Ja Nein
- › Nehmen Sie oft Arbeit mit in den Urlaub? Ja Nein
- › Sind Sie manchmal ganz froh, dass Sie wegen Ihrer vielen Arbeit nicht zu Hause sein können? Ja Nein
- › Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Ihre Arbeitsleistungen geringer werden, obwohl Sie sehr viel arbeiten? Ja Nein
- › Sind Sie schon krank gewesen, weil Sie überarbeitet waren? Ja Nein
- › Mussten Sie schon private Unternehmungen absagen, weil die Arbeit es nicht zuließ? Ja Nein

Wenn mehr als dreimal „Ja“ als Antwort auftaucht, ist man zumindest suchtgefährdet.

Sollte ein „ja“ mehr als siebenmal erfolgen, liegt bei Ihnen mit ziemlicher Sicherheit ein Fall von Arbeitsucht vor und es sollte fachliche Hilfe herangezogen werden.

Quelle: Referat Suchtprävention des Landesinstituts für Schule, Bremen