

Angst im Betrieb -
Motor oder Lähmung?

Bredstedter Workshop 2021

Herzlich Willkommen!



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Schreberweg 10 · 24119 Kronshagen
sucht@lssh.de · www.lssh.de

Was macht uns Angst im Betrieb?

Angst entsteht...

- wenn eine Situation als bedrohlich wahrgenommen wird
- dies geschieht unwillkürlich und zunächst unbewusst
- es dient evolutionär dem Zweck gefährliche Situationen gut zu überstehen
- diese unbewusste Bewertung löst unwillkürliche körperliche Anpassungen aus, die wiederum vom Gehirn registriert werden
- daraus (kann) das Gefühl der Angst entstehen

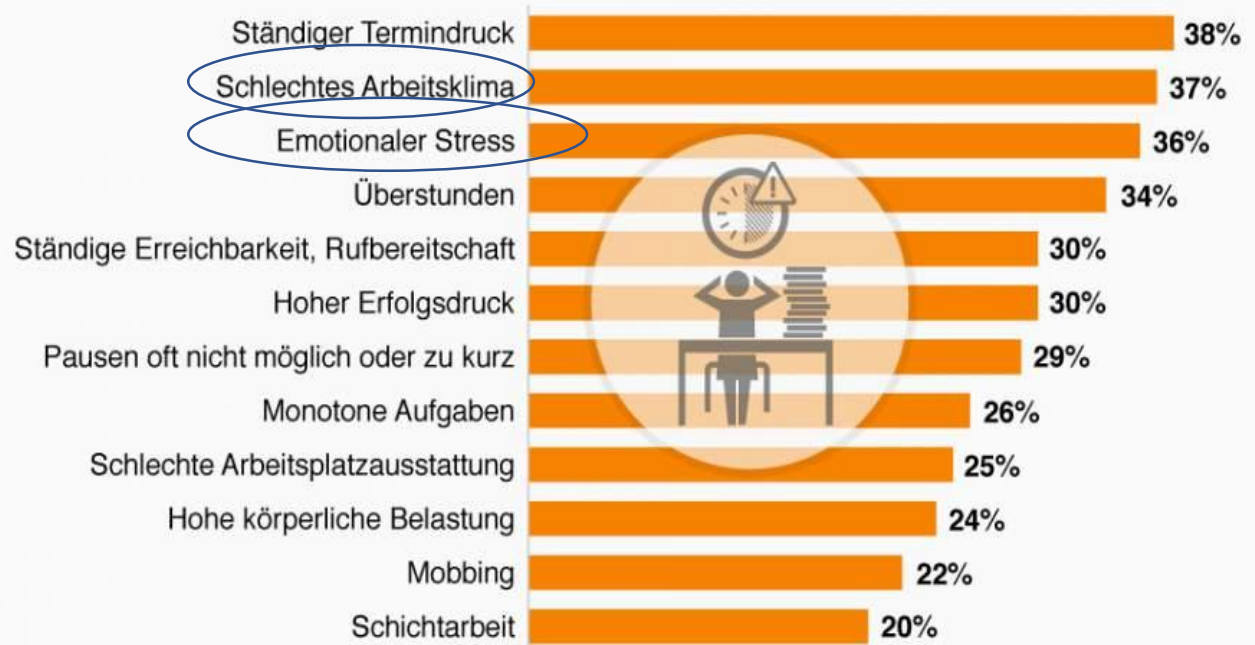
Wenn....

- Überforderung droht (Versagensangst)
- man Angst vor Jobverlust hat (existenzielle Angst)
- die Kolleg*innen einen Ausschließen (soziale Angst)
- der Vorgesetzte droht (soziale & existenzielle Angst)
- man selber „hochstapeln“ muss (irrationale Angst)
- und Angst vor Fehlern hat (Leistungsangst)

Wird aber oft
anders
kommuniziert!

Die stärksten Belastungen im Arbeitsalltag

Anteil der Befragten, die unter folgenden Belastungen im Arbeitsalltag leiden (in %)



Befragt wurden 1660 Arbeitnehmer im März 2016,
Mehrfachnennungen möglich.

Quelle: pronova BKK



Modell: Folgen der Belastung

Arbeitsbelastungen

Beanspruchungsfolgen



Beispiel: Führungsstil

Schlechte Stimmung = Höherer Krankenstand?

AOK-Studie zu Fehlzeiten in Betrieben

12.09.2016 16:19 Uhr

Wenn der Chef zum Problem wird

Ein hoher Krankenstand im Betrieb hat nicht nur medizinische Gründe. Schuld daran ist oft auch eine miese Unternehmenskultur. Das zeigt eine neue Krankenkassen-Studie. VON RAINER WORATSCHKA



Krankheitsursache Chef. Bei schlechtem Betriebsklima fehlen Beschäftigte häufiger im Betrieb. FOTO: PICTURE ALLIANCE / DPA

Fehlzeiten-Report 2016

Das WidO hat 2016 eine Befragung von insgesamt 2007 Erwerbstätigen im Alter von 16 - 65 Jahren durchgeführt.

Zwei wesentliche Ergebnisse:

- „So ist **jede*r Vierte**, der ihre*seine Unternehmenskultur als schlecht bewertet, auch mit der eigenen Gesundheit unzufrieden.“
- „Bei einer schlecht bewerteten Unternehmenskultur hat nahezu **jede*r Dritte (31 %)** im letzten Jahr **mehr als zwei Wochen** im Betrieb gefehlt.“

DGB-Index Gute Arbeit 2018



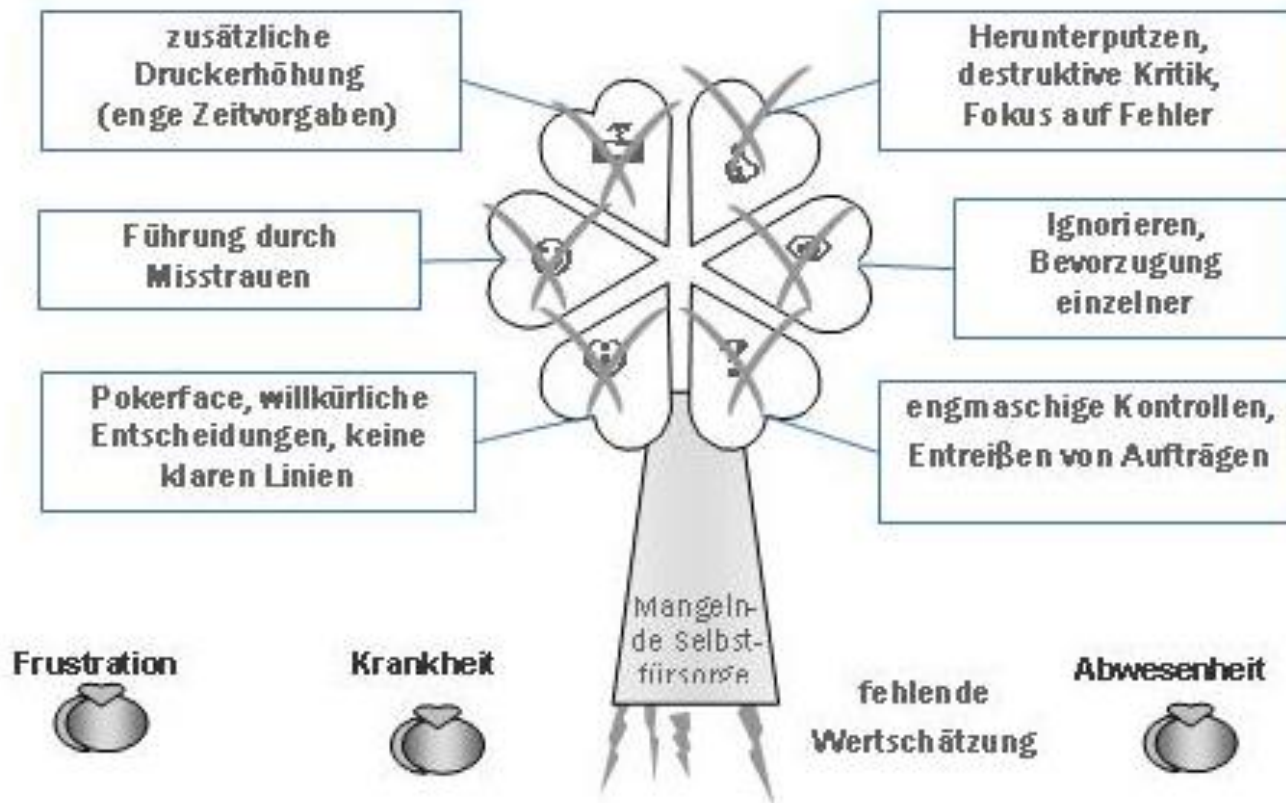
Jeder zweite Arbeitnehmer hat Angst vor dem Chef

- Knapp die Hälfte aller Beschäftigten traut sich nicht, Probleme im Betrieb gegenüber den Vorgesetzten anzusprechen.
- Etwa jeder Dritte sieht sich persönlich vom Chef nicht ausreichend wertgeschätzt.
- Je schlechter das Betriebsklima, desto größer ist der Wunsch nach einem Arbeitgeberwechsel.

Was Angstkulturen antreibt:



krankmachender Führungsstil



Internationalisierung und Management

Florian Neuhaus

RESEARCH

Angstbewusste Führung

Besser und produktiver arbeiten durch
den motivierenden Einsatz von Angst

 Springer Gabler

Beispiel: Mobbing

Was ist Mobbing?

Mobben kann verschiedenste Formen annehmen. Die Definition reicht vom Ausgrenzen durch Kollegen oder gehässige Kommentare hinter dem Rücken von jemandem bis hin zu systematischen Benachteiligungen und einem regelrechten „Herausekeln“ aus dem Unternehmen. Die körperlichen und psychischen Schäden können verheerend sein:

- Stress
- Versagensgefühle
- **Angst vor der Arbeit**
- lange Krankschreibungen
- psychosomatische Beschwerden etc.

Folgen von Mobbing

Ständige Anfeindungen führen dazu, dass sie immer die Angst zu versagen haben, innerlich geduckt durch den Tag gehen und versuchen, immer für potenzielle Angriffe gewappnet zu sein. Die Arbeitskraft leidet akut darunter, langfristig die gesamte Karriere. Ständige Anspannung kann zu einer Vielzahl an stressbedingten psychosomatischen Beschwerden führen. Zudem gibt es eine Vielzahl möglicher ernsthafter psychischer Begleiterscheinungen:

- Schlafstörungen
- Depressionen
- Essstörungen
- Identitätskrisen / Minderwertigkeitsgefühle
- Versagensängste und Angst vor der Arbeit
- Angstattacken und ständige Nervosität

Was macht Angst mit den Beschäftigten?

Körperliche Veränderungen bei Angst

- Die Mimik wird starrer
- Die Intonation der Sprache monotoner
- Die Stimme wird gepresster
- Die Spannung des Trommelfells wird reduziert:
wir nehmen nun tiefe Töne besser wahr
- Breitere Streuung der Aufmerksamkeit
- Rationales Denken wird runtergefahren,
emotionale Reaktionen und Automatismen sind
stärker
- Das Einfühlungsvermögen ist stark reduziert

Folgen von Angst

- Es besteht die Neigung, aggressiver zu handeln und sich schneller angegriffen zu fühlen
- Körperliche Symptome können entstehen (Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schweißausbrüche, etc.)
- Wenn Angst dauerhaft besteht, wird das Immunsystem geschwächt
- Schlaf kann beeinträchtigt sein, was wiederum zu einer erhöhten Anfälligkeit für Ängste führt
- Rückzug oder Starre kann entstehen

Arbeitsleistung und Angst

- Beeinträchtigte Konzentration und Merkfähigkeit
- Verminderte Arbeitsleistung
- Eingeschränkte Teamfähigkeit
- Erhöhte Fehleranfälligkeit
- Erhöhte Verletzungs- und Unfallgefahr
- Verminderte Problemlösefähigkeit/Kreativität
- Erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Wie gehe ich mit Angst um?

Funktionale Bewältigungs- strategien

Bei akuter Angst:

- den Kontext wechseln (Spazierengehen, ...)
- positive soziale Kontakte mit Kollegen suchen
- tiefe Bauchatmung
- Melodische Musik ohne Bässe
- Essen, trinken, Kaugummi kauen

Funktionale Bewältigungs- strategien

Bei chronischen Unruhegefühlen:

- Entspannungsübungen, Atemübungen
- Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls (bewusstes Erinnern an Situationen, in denen man Angstgefühle erfolgreich bewältigt hat)
- Positive soziale Kontakte pflegen
- Melodische Musik mit weiblichem Gesang ohne Bässe
- Essen

Weitere Mittel gegen Anst

- Bewegung und Sport
- Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Glaube/Spiritualität
- Ausreichender REM-Schlaf (mindestens 7-8 Stunden Nachtschlaf)

Was sollte ich bei Angst vermeiden?

Dysfunktionale Bewältigungs- strategien



- Betäubung durch Substanzmissbrauch
- Binge Watching
- Spielsucht, übertriebenes online-gaming
- Essstörungen
- Übertriebene sexuelle Exzesse

weitere dysfunktionale Bewältigungs- strategien

- Aggressives und/oder unangemessenes Sozialverhalten
- Selbstgefährdendes und selbstverletzendes Verhalten
- Unproduktiver Aktivismus
- Erstarrung/Apathie

Was sollte der Betrieb tun?

Angstfreies Betriebsklima

- Helle, übersichtliche Umgebung
- Tiefe Geräusche (z.B. Ventilatoren) eliminieren
- Positive Fehlerkultur
- Freundlicher und wertschätzender Umgang
- Angemessene Anforderungen
- Raum für Mitgestaltung

Was kann der Betrieb tun?

- Betriebs- bzw. Dienstvereinbarungen
- Informationen bereitstellen:
Intranet, Flyer/Broschüren etc.
- Psychische Belastungsbeurteilung durchführen
- Führungskräfte, sowie Ansprechpartner*innen für das Thema ausbilden
- Thema in das BGM aufnehmen



Was kann der Betrieb tun?

Jeder Betrieb hat andere Voraussetzungen!
-> nur durchführbare Regeln einführen

Alle Betriebspartner*innen sollten in den Entscheidungsprozess über neue Regelungen zum Thema Angst mit einbezogen werden!

A diagram consisting of four orange lines radiating from a single point at the top, connecting to four text boxes at the bottom.

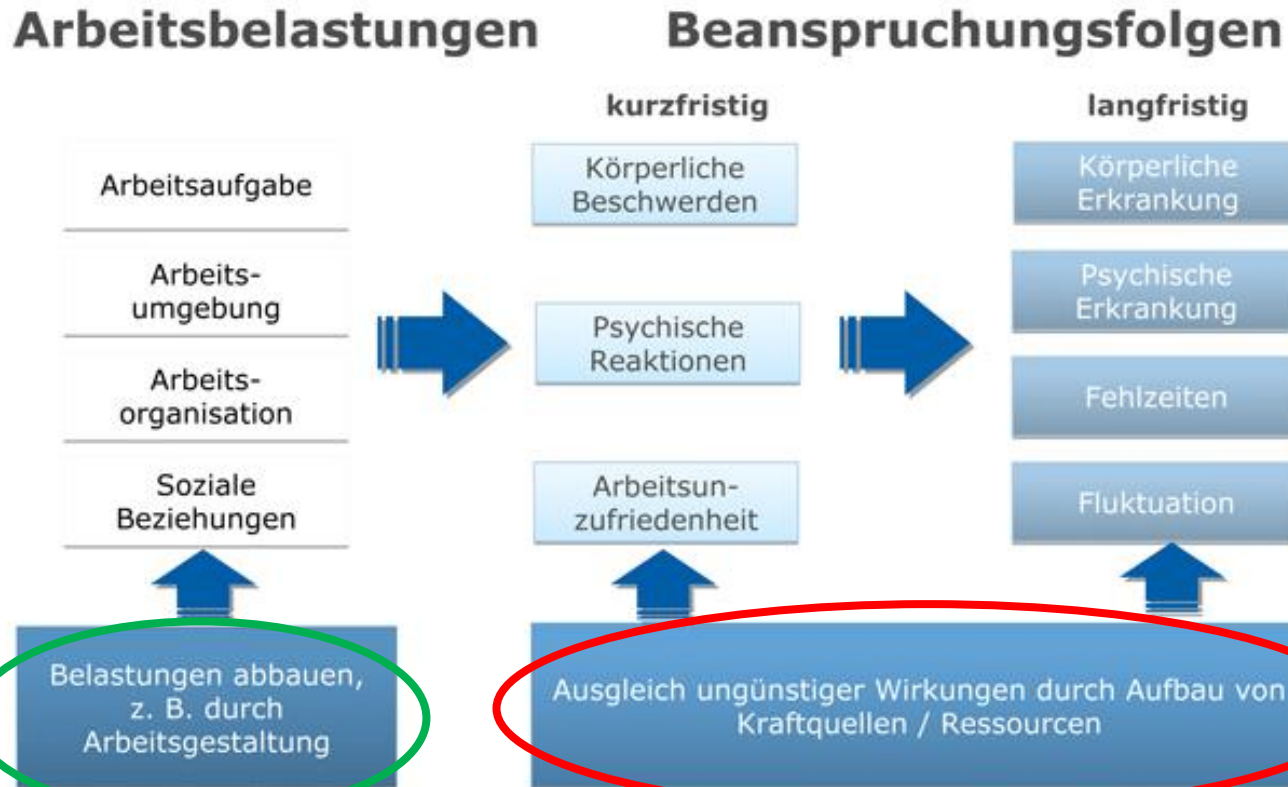
„hinsehen“

„ansprechen“

ernst nehmen“

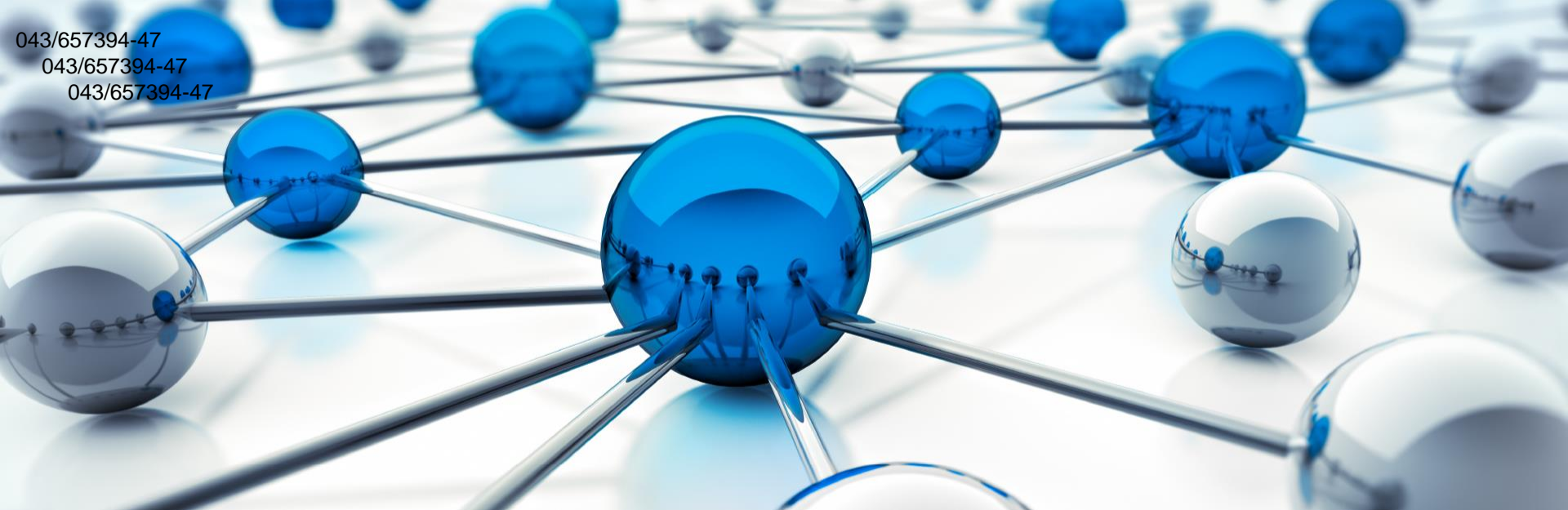
„aufdecken“

Modell: Folgen der Belastung



Hier kann die*der Arbeitgeber*in direkt eingreifen!

Hier kann die*der Arbeitgeber*in ihre*seine Arbeitnehmer*in unterstützen!



043/657394-47
043/657394-47
043/657394-47

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

Björn Malchow, M.A.

E-Mail: bjoern.malchow@lssh.de

T 0431 / 657394 - 47

F 0431 / 657394 - 55

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.
Schreberweg 10
24119 Kronshagen