

Was wirklich gegen das Montagsgefühl hilft

Montagsblues? Eine **KARRIEREEXPERTIN** erklärt, wie kleine Veränderungen den Wochenstart erleichtern und was bei anhaltender Unzufriedenheit zu tun ist.

MÜNCHEN. Der Montagsblues trifft viele Arbeitnehmer hart. Schon am Sonntagnachmittag geht es los: Oh Gott, morgen wieder arbeiten! Ist das normal? Und was kann man dagegen tun?

„Ein gelegentliches Tief gehört dazu“, sagt Stefanie Bickert, Job- und Karriereexpertin bei der Plattform Indeed. „Entscheidend ist, ob die Lustlosigkeit zum Dauerzustand wird. Wer früh hinschaut, kann gegensteuern, bevor aus dem Montagsfrust eine Unzufriedenheit wird, die sich durch den gesamten Arbeitsalltag zieht.“ Diese drei Tipps helfen, die eigene Situation einzuordnen und wieder in die Spur zu kommen.

DEN MONTAG ENTSCHÄRFEN

Wenn der Montag schon am Wochenende schlechte Laune macht, sollte man ihn nicht mit der unangenehmsten Aufgabe beginnen. „Eine Arbeit, die abgeschlossen werden kann, gibt

das Gefühl, bereits etwas geschafft zu haben und dem ungeliebten Tag eine positive Richtung“, so Bickert. Dafür könne man anfangen, die ganze Woche über eine „Montags-To-do-Liste“ mit angenehmen Aufgaben zu führen, die nicht sofort erledigt werden müssen.

Sich zum Wochenstart immer wieder aufs Neue durchzurufen, kostet Energie – und die ist begrenzt. Wer schon am Freitag notiert, womit der Montag beginnt, plant den unangenehmen Tag, solange man noch einen guten hat.

SINN UND ZIELE IM BLICK

„Motivation entsteht vor allem von innen“, so die Expertin. Wer ein Gefühl dafür hat, was ihn im Job erfüllt und auf welche langfristigen Ziele die eigene Arbeit einzahlt, kommt leichter durch schwierige Tage. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Antrieb an schlechten Tagen bewusst hervorzuholen: Was möchte ich



Wegen des starken Kontrasts zum Wochenende fühlt sich der erste Tag der Arbeitswoche oft mies an. Foto: Christin Klose

beruflich eigentlich erreichen, in den nächsten Monaten, in den nächsten Jahren?

Genauso hilfreich sei der Blick auf das Jetzt: Welche Aufgaben machen Freude? Wer

den Fokus, wo immer möglich, auf diese Tätigkeiten lenkt, holt sich Energie zurück. In frustrie-

renden Phasen rückt schnell in den Vordergrund, was nicht funktioniert.

„Gelöste Probleme, positive Rückmeldungen und erreichte Ziele regelmäßig schriftlich festzuhalten, ist ein einfaches Gegenmittel“, rät Stefanie Bickert. Auch, weil Menschen Kritik länger speichern als Lob. Diese Perspektive helfe, die eigene Situation in lustlosen Momenten realistisch einzuordnen.

Wenn neue Routinen und der Blick auf die eigenen Erfolge keine Veränderung bringen, ist Zeit für eine Bestandsaufnahme. Zieht sich das Unbehagen schon über Wochen oder Monate? Hinter dem Frust können ganz unterschiedliche Ursachen stecken: das Gefühl, beruflich nicht voranzukommen, dauerhafte Überforderung durch ein zu großes Arbeitspensum oder das Gegenteil, wenn die eigenen Aufgaben langweilen. Auch fehlende Wertschätzung oder

Reibereien im Team zählen darauf ein.

Auch hier rät die Karriereexpertin zum Verschriftlichen: Eine Liste der Aufgaben und Situationen, die den eigenen Arbeitsalltag gerade schwierig machen, hilft besser zu benennen, was genau stört. Ein pauschales „keine Lust“ lässt sich schwer verändern, konkrete Punkte aber schon. Dann kann ein offenes Gespräch mit der Führungskraft, idealerweise mit konkreten Lösungsvorschlägen und nicht nur Kritik, der nächste Schritt sein.

Die Liste dient dann weiter als Referenzpunkt: Lassen sich Punkte lösen, sollte sie mit der Zeit kürzer werden. Bleibt sie gleich oder wächst sogar an, handelt es sich bei der Unzufriedenheit vermutlich um mehr als ein vorübergehendes Montagsgefühl. Für manche kann sich dann zeigen: Der beste Weg aus dem Montagstief ist ein Wechsel in ein Arbeitsumfeld, das wirklich passt **DPA**

Bin ich ein Workaholic? Warnsignale einer Arbeitssucht

Weiterarbeiten, wenn alle längst zu Hause sind. **VOM SCHLECHTEN GEWISSEN GEPLAGT**, wenn man sich freinimmt. Wie sich eine Arbeitssucht andeutet – und was dann hilft.

BONN. Beim Abendessen mit der Familie klingelt das Diensthandy – ein vermeintlich wichtiger Anruf, deutlich nach der eigentlichen Arbeitszeit. Doch der Gang führt zum Laptop, die Angelegenheit muss jetzt erledigt werden.

Wenn die Arbeit auch nach Feierabend, im Urlaub oder trotz Krankheit den Alltag bestimmt, stellt sich die Frage: Wann wird aus engagiertem Arbeiten Arbeitssucht? Fragen und Antworten.

„Suchthafes Arbeiten bezeichnet das gemeinsame Auftreten exzessiven und zwanghaften Arbeitens. Die Betroffene

nen arbeiten nicht nur sehr lange und intensiv, sondern haben auch das dauerhafte Bedürfnis zu arbeiten, können in der Freizeit nicht entspannen und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich freinehmen“, erklärt das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB).

Das Institut hat 2023 mit der Technischen Universität Braunschweig eine von der Hans-Böckler-Stiftung geförderte Studie zum Thema „Suchthafes Arbeiten“ veröffentlicht. Demnach arbeitet rund ein Zehntel der Erwerbstätigen in Deutschland suchthaft. Grundlage waren Daten von 8000 Erwerbstätigen.

tigen. Eine klinische Diagnose für Arbeitssucht gibt es nicht. Bei der Einordnung und Behandlung können sich Fachleute zum Beispiel an anderen Abhängigkeitserkrankungen orientieren.

Menschen, die zeitweise sehr lange arbeiten – etwa während eines wichtigen Projekts oder in einer beruflichen Ausnahme-situation – sind nicht automatisch arbeitssüchtig. „Entscheidend ist vielmehr, wie, warum und mit welchen Folgen jemand arbeitet“, sagt Stefan Poppelreuter, Leiter Analysen & Befragungen HR Consulting beim TÜV

Rheinland in Bonn, der zum Thema „Workaholics“ promoviert hat.

„Arbeit ist spätestens dann „zu viel“, wenn sie nicht mehr frei gestaltet wird, sondern das Leben beherrscht und trotz erkennbarer Schäden fortgesetzt werden muss“, sagt Poppelreuter. Eine Grenze sieht er auch dann überschritten, wenn Menschen Umfang und Dauer der Arbeit nicht mehr selbst steuern können und sich subjektiv außerstande sehen, die Tätigkeit zu unterbrechen. Kritisch sei außerdem, wenn immer mehr gearbeitet werden müsse, um Anerkennung, Befriedigung, Sicherheit oder das Gefühl eigener Bedeutsamkeit zu erlangen.

Daneben geht es bei einer Arbeitssucht vor allem um die sogenannte Toleranzentwicklung. „Um die gewünschte Bestätigung oder Befriedigung zu erreichen, muss immer mehr, länger oder intensiver gearbeitet werden“, sagt der Diplom-Psychologe. Können Betroffene nicht arbeiten, treten Poppelreuter zufolge unter Um-

ständen Unruhe, Schuldgefühle, Gereiztheit, Angst oder sogar körperliche Entzugserscheinungen auf.

Bei der Entstehung der Arbeitssucht gilt es laut Poppelreuter mehrere Ebenen zu berücksichtigen. Auf individueller Ebene spielen häufig ein stark leistungsabhängiges Selbstwertgefühl, Perfektionismus, ein ausgeprägtes Kontrollbedürfnis und Schwierigkeiten im Umgang mit Fehlern oder Misserfolgen eine Rolle.

Aber auch berufliche Bedingungen können arbeitssüchtiges Verhalten fördern. Etwa, wenn ständige Verfügbarkeit, besondere Arbeitszeiten und die Aufopferung für das Unternehmen mit Anerkennung, Karrierechancen oder finanziellen Vorteilen belohnt werden.

Hinzu komme ein gesellschaftliches Arbeitsethos, das exzessives Arbeiten häufig als besondere Leistungsbereitschaft oder sogar als Auszeichnung bewerte.

Nach Einschätzung von Poppelreuter gibt es eindeutige

Warnsignale für Arbeitssucht. Vorsicht ist demnach dann geboten, wenn Erholung, Schlaf, körperliche Bedürfnisse, soziale Beziehungen und die eigene Gesundheit dauerhaft der Arbeit untergeordnet werden.

„Aus der Forschung wissen wir, dass regelmäßige tägliche Mehrarbeit von drei bis vier Stunden mit einem deutlich erhöhten Risiko für Depressionen in Verbindung gebracht werden kann“, so der Diplom-Psychologe.

Weitere Warnzeichen können sein:

- Gedanken und Gespräche drehen sich zunehmend ausschließlich um die Arbeit; andere Lebensbereiche verlieren an Bedeutung.
- Pausen und Erholungszeiten werden regelmäßig ausgelassen, trotz Krankheit wird gearbeitet oder selbst im Urlaub bleibt die betroffene Person ständig beruflich erreichbar.
- Aufgaben werden nicht delegiert, weil andere sie angeblich nicht gut genug erledigen; hinzu kommen häufig übersteigerter Perfektionismus und

ein starkes Kontrollbedürfnis. Vorbeugend kann eine ehrliche Beobachtung des eigenen Zeitverbrauchs hilfreich sein. Verbindliche Erholungszeiten, Hobbys und die Bereitschaft, insbesondere im beruflichen Umfeld Aufgaben und Verantwortung abzugeben, können ebenfalls unterstützen.

Bei deutlichen Warnzeichen sollten Betroffene aber nicht erst warten, bis die Belastung weiter zunimmt. Poppelreuter rät, frühzeitig professionelle Beratung oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, „wenn Kontrollverlust, gesundheitliche Beschwerden oder deutliche zwischenmenschliche Konflikte auftreten“.

Es gibt verschiedene Maßnahmen, die Betroffenen helfen können. Hilfe gibt es zum Beispiel bei speziellen Beratungsstellen, in psychotherapeutischen Praxen und bei Selbsthilfegruppen. Die „Anonymen Arbeitssüchtigen“ informieren unter www.arbeits-sucht.de über Anlaufstellen und Literatur zum Thema. **DPA**



Fachkraft Reparatur & Service in Mutzschen (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Inspektion, Prüfung, Instandsetzung und Kalibrierung von hochpräzisen Schraubwerkzeugen und entsprechenden Systemkomponenten, hydraulisch, elektrisch oder pneumatisch
- Inspektion, Prüfung, Instandsetzung und Kalibrierung von hydraulischen Hochdruckaggregaten
- Montage und Prüfung von kundenspezifischen Schraubsystemen
- Kalibrierung von Schraubwerkzeugen und Systemkomponenten
- Selbstständige Auftragsbearbeitung direkt bei unseren Kunden vor Ort

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung in einem Bereich der Metallverarbeitung (z.B. Industrie-, Anlagen- oder Werkzeugmechanik, Mechatronik oder vergleichbar)
- Mindestens 1-3 Jahre Berufserfahrung
- Spaß an Technik, Präzision und ein Auge für technische Details sowie gute handwerkliche Fähigkeiten
- Motivation, sich schnell in neue Technik einzuarbeiten und Aufträge selbstständig zu bearbeiten
- Engagement, Teamfähigkeit und eine gewisse Reisebereitschaft (zu unserem Hauptsitz in Meschede)

Wir bieten:



Entdecken Sie weitere Benefits auf unserer Website.



www.ith.com/karriere



ITH GmbH & Co. KG | Steinwiese 8 | 59872 Meschede
Herr Fabian Villmer | Tel.: +49 291 9962 0
E-Mail: karriere@ith.com



Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig



STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

WEITERE BERUFSFELDER

Begleitagentur sucht dich.
Du bist eine selbstbewusste Frau u. möchtest dazu verdienen, dann melde dich. Flexible Arbeitszeit u. guter Verdienst.
Tel.: 0151 / 15554101

HAUS-/REINIGUNGSPERSONAL

Allroundhandwerker, gern auch Altersrentner, für spontane Kleinreparaturen in Mietwohnungen (bei Mieterwechsel) in Borna/ Neu-kirchen/ Wyhra gesucht. ☎0171-7776661 o. 09127-5555 Hr. Böckl



Entdecken Sie neue Möglichkeiten.

sachsen-medien.de