

Selbsttest Arbeitssucht- Der Zwang Leistung zu erbringen

Bist du arbeitssüchtig? Teste dich kostenfrei!

Aus heutiger Perspektive sind Fleiß, Engagement und Produktivität Kennzeichen des Erfolges. Es gilt unter Zeitdruck Aufgaben zu lösen und qualitativ hochwertige Ergebnisse abzuliefern. Neben unserem Einkommen sichern wir uns so die Anerkennung unserer Mitmenschen. Doch was passiert, wenn die Arbeit zum einzigen Lebensinhalt wird, wir uns selbst vernachlässigen und unser Selbstbewusstsein allein auf der Arbeit beruht?

Arbeit stellt einen sehr wesentlichen Bereich unseres Lebens dar, bedürfen wir zumeist ihrer, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten. Laut Umfrage verbringt der durchschnittliche Deutsche allein 7 Jahre seines Lebens nur mit Arbeit. Arbeitslosigkeit wiederum stellt oft ein schwerwiegendes Problem auf emotionaler, sozialer und natürlich finanzieller Ebene dar. Aber auch eine Beschäftigung kann auf vielfältige Weise Ursache von Problemen sein. In unserer Gesellschaft besitzt Leistung einen hohen Wert und Begriffe wie „Stress“ und „Burnout“ sind heute den meisten Menschen so vertraut, wie „Haus“ und „Hund“. Symptomatisch für eine so leistungsorientierte Gesellschaft sind nicht nur derartige medizinische Begleiterscheinungen, sondern auch spezifische Einstellungen zur Arbeit. Manchmal wird der Wert eines anderen Menschen nur an seiner Leistungsfähigkeit gemessen. Manchmal misst man auch seinen eigenen Wert an der eigenen Leistung. Dies kann in exzessivem Arbeiten oder sogar einer "Arbeitssucht" enden.

Arbeitssucht mag für manchen recht fremd klingen. Die Begrifflichkeit „**Workaholic**“, für einen äußerst arbeitsamen Menschen hingegen, dürfte vertrauter sein. Sie ist eine Anspielung auf den englischen Begriff „Alcoholic“ (Alkoholiker) und beschreibt eine ungesunde Beziehung zu und gewissermaßen eine Abhängigkeit von Arbeit, ähnlich wie sie bei manchem Menschen in Bezug auf Alkohol zu beobachten ist.

In den letzten 20 Jahren gewann die Erforschung exzessiven Arbeitens zunehmende Beachtung. Man fand unter anderem heraus, dass Kernfaktoren süchtigen Verhaltens, wie sie auch bei Spiel- oder Trinksucht zu finden sind, auch auf das Phänomen Arbeitssucht zutreffen. Eine Gruppe norwegischer und britischer Wissenschaftler veröffentlichten 2012 schließlich einen neuen Test, welcher alle 7 Kernelemente erfasst und sich in Untersuchungen als gutes Messinstrument bestätigte – die „**Bergen Work Addiction Scale**“ (BWAS; Bergen Arbeitssucht Skala). Sie wurde von uns ins Deutsche übertragen und um weitere Fragen zur Erfassung möglicher Ursachendimensionen der Arbeitssucht erweitert. Wir bieten Ihnen diesen, mit freundlicher Genehmigung der Testautoren die BWAS umfassenden Test an, um Ihnen eine Orientierung zu ermöglichen, ob Sie **Merkmale von Arbeitssucht** aufweisen. Außerdem können Sie Hinweise darauf bekommen, was womöglich Ihrem Verhalten zugrunde liegende Faktoren sind.

Damit wird Ihnen der Weg eröffnet, durch ein besseres Selbstverständnis und Verstehen der eigenen Situation, Schritte zur Besserung vorliegender Problembereiche zu unternehmen. Dies wird sich schließlich unweigerlich positiv auf Lebenszufriedenheit und Gesundheit auswirken, welche bei Workaholics oft unter dem Arbeitseifer zu leiden haben.

Jetzt ausprobieren! **Selbsttest Arbeitssucht**