



ARBEITSSUCHT

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	www.crazyworkers.ch
Betreiber/in	Organisation ‚crazy workers‘
Stichworte Inhalt	Crazy workers ist eine gemeinnützige, politisch und konfessionell neutrale Organisation und informiert über Hintergründe, Entstehung, Verlauf und Therapiemöglichkeiten von Arbeitssucht. Es kann u.a. eine ausführliche Checkliste für einen Selbsttest herunter geladen werden. Die Seite ist mit Zitaten von Prominenten und gängigen Redewendungen gewürzt, die zum Nachdenken anregen.
Link	www.stangl-taller.at
Betreiber/in	Werner Stangl, Linz/Oesterreich
Stichworte Inhalt	Ausführliche und interessante Ausführungen zum Thema www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/Arbeitssucht.shtml
Link	www.arbeitssucht.de/meetings/zueroich.html
Betreiber/in	AAS - Anonyme Arbeitssüchtige Zürich
Stichworte Inhalt	Selbsthilfegruppe und interessante Ausführungen zum Thema
Link	www.arbeitssucht.de
Betreiber/in	AAS - Anonyme Arbeitssüchtige
Stichworte Inhalt	Selbsthilfegruppe und interessante Ausführungen zum Thema

Allgemeine Informationen über Arbeitssucht

Immer mehr Menschen leiden unter Problemen im Zusammenhang mit dem Arbeiten. Immer größer wird der Druck von außen und oft auch von innen, immer mehr, immer schneller und immer perfekter zu arbeiten.

Schon seit den 60er Jahren gibt es die Bezeichnung "Manager-Krankheit" für nervöse Störungen und Herzinfarkt bei Menschen, die viel und lange in verantwortlichen Positionen arbeiten. In den 80er Jahren ist immer häufiger von "Burn-out" und anderen Krisen im Zusammenhang mit dem Arbeiten die Rede. Immer mehr Bücher beschäftigen sich mit dem Problem Arbeitssucht.

All dies zeigt, dass Arbeitssucht ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft ist.

Was ist Arbeitssucht?

Arbeitssucht ist nach Auffassung der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS) ein zwanghafter Umgang mit Arbeit. Dieser ist zu vergleichen mit dem Umgang eines Alkoholikers mit Alkohol. Die "Dosis" muss immer weiter erhöht werden, die Abstände dazwischen werden immer kleiner, und alle Gedanken kreisen nur noch um das Arbeiten.

Wir gehen davon aus, dass Arbeitssucht nicht nur das zwanghafte Zuvielarbeiten beinhaltet, sondern auch das Gegenteil, die Arbeitsvermeidung und das Aufschieben von Arbeit aus Angst vor Misserfolgen oder Perfektionismus.

Bin ich arbeitssüchtig?

Sind dir einige der folgenden Symptome vertraut?

- § Du hast Angst vor der Arbeit und brauchst lange, um endlich anzufangen.
- § Du kannst dich nicht auf die Arbeit konzentrieren und verzettelst dich oft.
- § Du nimmst dir viel zu viel vor und arbeitest bis zur völligen Erschöpfung.
- § Du beurteilst dich und deinen Tag fast ausschließlich nach der Menge der geleisteten - mehr noch der nicht geleisteten - Arbeit.
- § Dein Perfektionsanspruch lähmt dich oft völlig bei der Arbeit.
- § Du weist Kontakte, Einladungen und Unternehmungen mit dem Hinweis auf "zuviel Arbeit" zurück.



- § Du kannst zwischen Freizeit und Arbeitszeit nicht trennen und denkst auch in der Freizeit dauernd an die Arbeit (und umgekehrt).
- § Du stehst häufig unter Zeitdruck.
- § Du möchtest möglichst viel in kurzer Zeit und mit geringem Aufwand erreichen.
- § Du glaubst, "erst etwas leisten" zu müssen und dir dein Lebensrecht durch Arbeit beweisen zu müssen.
- § Du schämst dich deiner Arbeitsschwierigkeiten oder Arbeitssucht und magst mit niemandem darüber sprechen.

Quelle: www.arbeitssucht.de