

Text 1. Arbeitssucht

| | |
|------------|--|
| Moderator: | Im Studio begrüße ich heute Arbeitspsychologin Doktor Eva Kerner von der Uni Hamburg. Sie fordert, dass Arbeitssucht endlich genauso wie Glücksspiel- und Kaufsucht als eine ernstzunehmende Krankheit anerkannt wird. Frau Kerner, woran erkennt man denn einen Arbeitssüchtigen, einen „Workaholic“? |
| Kerner: | Der Begriff „Workaholic“ ist mehr umgangssprachlich, der fachlich richtige Ausdruck dafür lautet Arbeitssüchtiger. Das sind Menschen, die übermäßig viel arbeiten – allerdings nicht deshalb, weil sie dadurch mehr verdienen oder es der Karriere dienlich wäre, sondern <u>(1) weil sie einen inneren Drang danach verspüren. Workaholics agieren aus einem inneren Zwang heraus.</u> |
| Moderator: | Was unterscheidet Workaholics von anderen Arbeitnehmern mit gesunder Arbeitsmotivation? |
| Kerner: | Man muss vor allem darauf achten, wie sehr sich die Person noch unter Kontrolle hat. Arbeitssüchtige erkennt man weniger daran, was sie leisten, sondern eher an den Dingen, die sie nicht tun. Oft haben sie nur eingeschränkte soziale Kontakte, keine Freizeit, <u>(2) ihre Beziehung leidet vielleicht unter der vielen Arbeit, sie investieren wenig Zeit in Partnerschaft und Familie.</u> Ihr gesamtes Leben organisiert sich rund um ihre Arbeit. Workaholics können nur schwer entspannen, abschalten oder richtig loslassen. |
| Moderator: | Ist das eine neue Entwicklung oder gab es das immer schon? |
| Kerner: | In den vergangenen Jahrzehnten waren die Arbeit und das Privatleben stärker getrennt. Wenn die Arbeitnehmer ihren Arbeitsplatz verließen, dann war „Feierabend“ und die freie Zeit begann. <u>(3) Auf dem heutigen Arbeitsmarkt gibt es diese eindeutige Trennung für viele Menschen nicht mehr. Ein großer Teil der Beschäftigten ist auch während ihrer Freizeit weiter im Dienst. In ihrem Arbeitsvertrag steht, dass sie immer erreichbar sein müssen.</u> |
| Moderator: | Wie hoch schätzen Sie die Belastung für die Familie und das soziale Umfeld eines Workaholics? |
| Kerner: | Die Arbeitssucht ist eine besonders starke Bedrohung für die Familie und den Freundeskreis. Nicht nur, weil sie den Workaholic für große Zeitspannen von seiner Familie trennt, sondern auch, <u>(4) weil es so aussieht, als würde der Workaholic seine Arbeit für wichtiger halten als die Familie oder die Freunde.</u> Wenn der Arbeitssüchtige beispielsweise immer wieder Verabredungen absagt, ist das natürlich frustrierend. |
| Moderator: | Was kann ein Workaholic tun, wenn er sein Leben ändern möchte? |
| Kerner: | Da gibt es eine Menge Dinge, die man tun kann. Grundsätzlich müssen Workaholics wieder lernen, an unterschiedlichen Dingen des |

| | |
|------------|--|
| | Lebens Interesse und Spaß zu finden. Das kann Sport sein, soziale oder kulturelle Tätigkeiten. Letztendlich haben sie sich ja über lange Zeit auf einen Lebensbereich, nämlich die Arbeit, sehr konzentriert. Nun geht es darum, sich wieder neue Lebensbereiche zu erschließen. |
| Moderator: | Frau Doktor Kerner, herzlichen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch. |
| Kerner: | Gern geschehen. |

Text 2. Prüfungsangst

Guten Abend, verehrte Damen und Herren! Ich freue mich, Sie zu meinem Vortrag „Richtiger Umgang mit Prüfungsangst“ begrüßen zu dürfen. Ich bin Dieter Brinkmann von der Uni Bielefeld.

Kennen Sie das Gefühl? (1) Vor lauter Anspannung kann man nicht richtig lernen, und in der Semesterarbeit fällt einem nichts ein. Vor der mündlichen Prüfung ist der Kopf plötzlich leer, man bekommt Herzklopfen, zittrige Knie und feuchte Hände. So macht sich Prüfungsangst bemerkbar, und bis zu einem gewissen Grad ist diese Unruhe verständlich, denn im schlimmsten Falle muss man das Semester wiederholen.

Wenn Ihnen diese Situation bekannt vorkommt, sind Sie nicht die Einzigen. Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes Phänomen: Der eine fühlt sich unsicher und beklemmt vor Prüfungen, der andere bekommt körperliche Beschwerden wie Durchfall oder Appetitverlust. (2) Diese und ähnliche Symptome beeinträchtigen 58% aller Studentinnen und 35 % aller Studenten bundesweit.

(3) Dabei ist ein wenig Prüfungsangst angemessen und sogar wichtig, um Körper und Geist zur Höchstleistung zu bringen. Stress ist ja nichts weiter als eine Reaktion unseres Körpers auf eine äußere „Bedrohung“, die es schon unseren Vorfahren ermöglicht hat, auf Gefahrensituationen zu reagieren und somit zu überleben. In unserem Falle ist die „Gefahr“ die anstehende Prüfungssituation.

Was aber viel schwerer wiegt, verehrtes Publikum, ist Folgendes: (5) Das Ergebnis der Prüfung wird Ihr Selbstwertgefühl empfindlich treffen, wenn es von Ihrem Anspruchsniveau abweicht. Eine mittelmäßige Note löst deshalb bei manchen Studierenden bereits Versagensgefühle aus. Angesichts dieser Bedrohung ist Prüfungsangst eine durchaus verständliche Reaktion.

(6) Wenn aber ein bestimmtes Maß überschritten und aus der Unruhe Angst wird, die so stark ist, dass sie mich in meiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt oder sogar prüfungsunfähig macht, dann muss ich mir darüber Gedanken machen, wie ich diese Angst auf ein angemessenes Niveau senken kann.

Gegen Prüfungsangst existiert zwar kein Patentrezept, (7) dennoch können Sie mit der Situation und Ihren Gefühlen aktiv umgehen und so Ihre Nervosität entscheidend reduzieren. Ganz wichtig: (8) Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Lernen. So schaffen Sie Ihr Pensum und behalten stets den Überblick. Wenn Sie die

möglichen Prüfungsthemen in Teilschritte zerlegen und portionsweise lernen, kann Ihr Gehirn den Stoff besser verarbeiten. Jede geschaffte Portion ist außerdem ein Erfolgserlebnis, das zusätzlich motiviert.

(9) Wenn Sie vor einer mündlichen Prüfung stehen, und Prüfungen dieser Art gehören zu den am meisten gefürchteten, simulieren und trainieren Sie die Prüfungssituation, zum Beispiel mit Kommilitonen und Freunden, denen Sie „Rede und Antwort stehen“. Das hilft immer, auch wenn es irgendwie kindisch erscheinen mag.

Meinen Studenten rate ich abschließend immer: (10) Es muss nicht alles 100-prozentig sein. Reduzieren Sie Ihren eigenen Perfektionsanspruch. Geben Sie sich Sicherheit; „Ich tue mein Bestes. Es ist genau das, was ich jetzt gerade, unter diesen Bedingungen leisten kann“. Und vergessen Sie zum Schluss nicht: (11) Ganz ohne Angst würde sich wahrscheinlich niemand hinsetzen und lernen. Die allerwenigsten haben gar keinen Prüfungsstress.

Ich danke Ihnen vielmals für Ihre Aufmerksamkeit!