

TIPSHEET

Umgang mit Ängsten am Arbeitsplatz

Sprechen Sie mit unserem
BGM-Expertenteam





Ängste. Sie sind eine immer größer werdende Krise. Eine Krise, die durch die Pandemie noch verschlimmert wurde. Sie fragen sich vielleicht, was genau Ängste sind? Sie sind etwas sehr Menschliches und hängen mit unserer biologischen Veranlagung zusammen. Kurz gesagt, handelt es sich um die natürliche Reaktion unseres Körpers auf Gefahr, dieses Gefühl von Adrenalin, das unsere Kampf- oder Fluchtreaktion auslöst. Angststörungen und -attacken treten dann auf, wenn der Körper überreagiert. Manchmal sogar dann, wenn es eigentlich keinen Grund zur Panik gibt. Zu den Symptomen können Herzrasen, Kurzatmigkeit, Mundtrockenheit und Schweißausbrüche gehören.

Um diejenigen besser zu verstehen, die mit den lähmenden Auswirkungen einer Angststörung konfrontiert sind, ist es wichtig, diese von alltäglichen Stressfaktoren zu unterscheiden, wie z. B. Lampenfieber vor einem Vortrag oder Aufregung vor einem Meeting. Das sind normale menschliche Reaktionen. Angststörungen treten dann auf, wenn jemand anfängt, überdurchschnittlich viel Angst zu empfinden. Die Störungen können auf die Betroffenen lähmend wirken und dazu führen, dass normale Alltagsaufgaben nicht mehr bewältigt werden können. Das kann ein Gefühl von Ausgrenzung zur Folge haben und die Gefühle noch verstärken.

Angststörungen können sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. Im Folgenden finden Sie einige gängige Typen und ihre Auswirkungen:

Generalisierte Angststörung: Menschen mit einer generalisierten Angststörung empfinden ständig Sorge und sind nicht in der Lage, das tägliche Leben zu genießen.

Zwangsstörung: Die Zwangsstörung ist eine belastende und lähmende Störung, die mit wiederkehrenden Gedanken und Verhaltensweisen einhergeht.

Soziale Angststörung: Dabei haben die Betroffenen Angst davor, wie sie von anderen wahrgenommen werden. In sozialen Situationen leiden Sie unter lähmenden Ängsten.

Zu den anderen Typen gehören Phobien, PTBS und Panikstörungen.



Vor allem Ängste bezüglich des Arbeitsplatzes haben stark zugenommen. Arbeitnehmende und Führungskräfte suchen wo immer möglich nach Lösungen, wobei letztere sich meist digitalen Lösungen zuwenden, um sich für das Management ihrer Mitarbeitenden besser aufzustellen. Die Online-Lernplattform Udemy for Business gab an, dass die Nachfrage nach ihren Kursen für Angstmanagement um fast 4.000 % gestiegen ist.

Ängste am Arbeitsplatz können sich auf mehrere Arten auswirken und manifestieren:



Symptome arbeitsbezogener Ängste

- Übermäßige und irrationale Sorgen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlaflosigkeit
- Übermäßiges Schwitzen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Nervosität



Auswirkungen von arbeitsbezogenen Ängsten

- Verschlechterung der Arbeitsleistung und -qualität
- Geringere Zufriedenheit im Job
- Nachteilige Auswirkungen auf das Privatleben
- Gefühl der Einsamkeit und Isolation
- Entwicklung eines klinischen Niveaus von Angstzuständen, d. h. einer Störung.

85 %

der Befragten geben an, dass psychische Probleme am Arbeitsplatz (z. B. Angst) ihr Privatleben beeinträchtigen ([Oracle](#))

76 %

der befragten Personen finden, dass ihr Unternehmen sich stärker für den Schutz der psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeitenden einsetzen sollte ([Oracle](#))

1 Billion \$

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass Angstzustände und Depressionen die Weltwirtschaft aufgrund von Produktivitätsverlusten jedes Jahr 1 Billion US-Dollar kosten ([Weltgesundheitsorganisation](#))

Wie Sie helfen können

Als Führungskraft fragen Sie sich vielleicht, wie Sie helfen können, wenn sich Ängste auf unterschiedliche Weise zeigen. Hier sind ein paar Tipps.



Fragen Sie regelmäßig nach

Als Führungskraft kann es schwerfallen, das Thema psychische Gesundheit anzusprechen. Es überrascht Sie wahrscheinlich, wie viele Mitarbeitende sich jedoch über ein solches Gespräch freuen würden. Die Zahlen zeigen, dass 58 % der Arbeitnehmenden damit einverstanden sind, dass ihre Vorgesetzten sie proaktiv nach ihrer psychischen Gesundheit fragen. Es ist wichtig, ihnen mitzuteilen, dass Sie gerne wissen würden, wie es ihnen geht, und ihnen zu versichern, dass Sie dieses Gespräch mit allen Mitgliedern des Teams führen. Auf diese Weise werden Probleme mit Ängsten in Bezug auf Leistung nicht verschlimmert und die Mitarbeitenden fühlen sich nicht herausgehoben. Versuchen Sie auch, entsprechende Gespräche regelmäßig anzubieten. Diese Barriere zu überwinden mag sich unangenehm anfühlen, stellt aber eine Bereicherung dar. Denken Sie daran: Man kann sich heute ganz anders fühlen als morgen.



2

Zeigen Sie Mitgefühl

Für einige, die dies lesen, klingt es vielleicht wie ein Klischee, aber eine kleine, regelmäßige Dosis Mitgefühl kann viel bewirken. Jane Dutton, Professorin an der Ross School of Business der University of Michigan und Mitverfasserin des Buches *Awakening Compassion at Work*, stellt fest, dass „[Mitleidsmüdigkeit real ist](#), da viele Führungskräfte während der Pandemie zusätzliche Verantwortung für die Sorge für ihr Team übernommen haben“. Sie erklärt jedoch, dass eine mitfühlende Führungskraft für beide Seiten vorteilhaft ist. Für Ihr Team und Ihre Mitarbeitenden präsent zu sein und Mitgefühl zu zeigen, wirkt sich auch positiv auf Sie aus und stärkt alle.



Geben Sie Ihren Mitarbeitenden die richtigen Ressourcen an die Hand

Manchmal haben Sie vielleicht auch nicht alle Antworten, und das ist in Ordnung. Aber Sie können Ihre Mitarbeitenden in die richtige Richtung lenken, wo sie Lösungen und Hilfe finden können. Informieren Sie sich über die Ressourcen, die Ihrem Unternehmen über Portale für Gesundheitsleistungen zur Verfügung stehen und bei denen es um Fragen der psychischen Gesundheit geht. Wenn Sie außerdem über eine spezielle BGM-Plattform verfügen, wie die [GO Challenge](#), könnten Sie Ihren Mitarbeitenden die Vorteile der Etablierung kleiner täglicher Gewohnheiten und der Community, deren Teil sie sein können, näher bringen und sie so auf ihrem Weg unterstützen.



Ersthelfende für psychische Gesundheit:

Angesichts der Tatsache, dass Ängste unter Arbeitnehmenden nachweislich um 55 % zugenommen haben, tun Unternehmen gut daran, sich um die Ausbildung von Ersthelfenden für psychische Gesundheit (sog. Mental Health First-Aiders) zu kümmern. Unternehmen setzen sich seit langem dafür ein, dass Teammitglieder in Erster Hilfe für die physische Gesundheit ausgebildet werden. Angesichts der zunehmenden psychischen Probleme wäre ein eigenes Erste-Hilfe-Team für psychische Gesundheit für moderne Unternehmen jedoch eine progressive Maßnahme. Mitarbeitende, die darin geschult sind, die richtigen Fragen zu stellen, die in der Lage sind, frühe Anzeichen von Ängsten zu erkennen, und die eine sichere Anlaufstelle außerhalb der Vorgesetzten und des Teams bilden, an die sich Mitarbeitende wenden können, um über psychische Probleme oder nächste Schritte zu sprechen, könnten für die gesamte Belegschaft von Vorteil sein.



Because health is personal™

Gesundheit und Wohlbefinden können bei der Bewältigung von Ängsten eine entscheidende Rolle spielen. Die Teilnahme an einer BGM-Challenge oder einem BGM-Programm kann dazu beitragen, dass sich Ihre Mitarbeitenden gestärkt fühlen, soziale Kontakte pflegen und gesündere Gewohnheiten entwickeln. Wenden Sie sich an ein Mitglied unseres Teams und finden Sie heraus, wie Personify Health Ihnen und Ihrem Unternehmen beim Umgang mit Ängsten am Arbeitsplatz helfen kann.

Anfrage senden

Weitere Informationen finden Sie unter personifyhealth.com/global/de
Besuchen Sie uns auf [Facebook](#) | [Twitter](#) | [LinkedIn](#)

