

INTERVIEW JOB COACH

"Viele Chefs haben Angst vor ihren Mitarbeitern": Wie man Ängste am Arbeitsplatz überwindet



Arbeiten ohne Angst: Manchmal können schon einfache Kniffe helfen, den Job-Alltag zu erleichtern

© Getty Images



von Daniel Bakir

27.09.2022, 09:08 • 3 Min.

MERKEN

Manche Menschen haben Angst vor Präsentationen, andere vor Kollegen oder der Rückkehr aus dem Homeoffice. Jobcoach Martina Effmert erklärt, mit welchen Tricks man Ängste am Arbeitsplatz überwindet.

Frau Effmert, Sie beraten in Ihrer Praxis Menschen, die Ängste am Arbeitsplatz haben. Mit welchen Problemen kommen die Beschäftigten zu Ihnen?

Mit ganz verschiedenen. Manche haben Angst vor Kollegen oder Vorgesetzten. Andere haben Angst, Fehler zu machen oder sich in bestimmten Situationen zu blamieren. Umstrukturierungen im Unternehmen lösen auch häufig Unsicherheiten bis hin zu Existenzängsten aus. Ganz auffällig im Moment ist die Angst vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz nach langer Homeoffice-Phase.

Wovor haben die Homeoffice-Rückkehrer Angst?

Häufig vor dem direkten sozialen Kontakt. Dass sie mit einem unliebsamen Kollegen wieder ein Büro teilen, wieder physisch in Meetings gehen müssen, in die Kantine und andere Situationen, um die sie zweieinhalb Jahre herumgekommen sind. Wenn man vom Typ her ängstlich im sozialen Umgang ist und dann aus seiner Komfortzone zu Hause wieder raus muss, kann das eine Belastung sein. Viele trauen sich das nicht mehr zu.



Martina Effmert hat Betriebswirtschaft studiert und war in leitenden Positionen verschiedener großer Unternehmen tätig. Heute arbeitet sie als Business Coach, Heilpraktikerin und Therapeutin mit Praxis in Düsseldorf. Im Humboldt-Verlag hat sie gerade den Ratgeber ["Arbeiten ohne Angst"](#) veröffentlicht.

© privat

Was raten Sie jemandem, der Angst hat, wieder ständig ins Büro gehen zu müssen?

In dem Fall könnte ein Weg sein, das schrittweise anzugehen. Erstmal nur stundenweise hinfahren und zu Zeiten, zu denen es nicht so voll ist. Oder sich sein Essen erstmal selbst mitbringen, bis man sich wieder nach Kantine fühlt. Generell geht es immer darum, sich bewusst zu machen, vor welchen Situationen man überhaupt Angst hat.

Jeder kennt das, dass er mal absolut keine Lust auf die Arbeit hat oder sich unwohl beim Gedanken an eine bestimmte Aufgabe fühlt. Wo ist die Schwelle zwischen einem unguuten Gefühl und Angst, gegen die man etwas tun sollte?

Bis zu einem gewissen Grad ist es völlig normal, dass einen der Gedanke an die Arbeit stressen kann. Ein bisschen Nervosität vor einer wichtigen Präsentation kann sogar etwas Positives sein, weil ein gewisser Adrenalinpegel dafür sorgt, dass man aufmerksamer ist. Bedenklich wird es, wenn man gar nicht mehr abschalten kann und dauernd an die Arbeit denkt. Wenn man Ausflüchte sucht, warum man die Präsentation nicht halten kann. Oder wenn man sich regelmäßig mit einem Glas Wein oder anderen Drogen beruhigen muss, um runterzukommen.

Alkohol ist selten die Lösung. Welche einfachen Mittel kann ich denn gegen Angst vor einer Präsentation oder ähnlichem einsetzen?

Atemübungen und andere Entspannungstechniken helfen, aber auch das Durchdenken von Szenarien. Man kann sich zum Beispiel die Frage stellen: Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Bei einer Präsentation wäre das der Blackout. Und dann spiele ich vorab einfach mal durch, was ich tue, wenn es dazu kommt. Gehe ich einfach einen Punkt weiter, setze ich nochmal neu an, oder gebe ich offen zu, dass ich den Faden verloren habe? Wenn man das in Gedanken vorab durchspielt, verliert es viel von seinem Schrecken.

Was gibt es noch für Kniffe?

Es gibt viele kleine Psychotricks. Eine effektive Übung ist: einem belastenden Gedanken eine andere Stimme geben. Wenn sich zum Beispiel jemand denkt, "oh Gott habe ich diese Mail jetzt zu harsch formuliert?", diesen Gedanken mit einer Micky-Maus-Stimme im Kopf verfremden. Dann fühlt sich diese Angst schon nicht mehr so schlimm an.

Unterscheiden sich die Arbeitsplatz-Ängste von Männern und Frauen?

Das ist schwer zu generalisieren. Vielleicht haben Frauen etwas mehr mit Themen wie Mobbing zu kämpfen. Tatsächlich habe ich in meiner Praxis aber mehr Männer und vor allem in Führungspositionen.

Männer in Führungspositionen? Wovor haben die denn Angst?

Häufig haben die Chefs Angst vor ihren Mitarbeitern. Viele Vorgesetzte haben das Problem, dass sie sich mit zunehmenden Führungsaufgaben von ihrer ursprünglichen Fachexpertise entfernen. Und dann haben sie eine Menge Leute unter sich, die fachlich mehr Ahnung haben. Als Chef festzustellen, dass die Mitarbeiter viel fachkompetenter sind, das macht auch Angst. Da fühlt man sich leicht als Blender.

Und wie überzeuge ich mich selbst, dass ich kein Blender bin?

Indem ich den Fokus nicht darauf richte, was ich nicht kann, sondern auf das, was ich gut kann. Da wird ja in der Regel etwas sein, sonst wäre man nicht in die Position gekommen. Sich seine Stärken aktiv ins Bewusstsein zu rufen, das hilft übrigens jedem, weniger ängstlich zu sein.