



Martina Effmert

# Arbeiten ohne Angst

Endlich frei von Ängsten,  
Blockaden und körperlichen  
Stress-Reaktionen  
im Beruf

Panik stoppen –  
Resilienz stärken

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.  
© 2022 humboldt/ Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Martina Effmert

# Arbeiten ohne Angst

Endlich frei von Ängsten,  
Blockaden und körperlichen  
Stress-Reaktionen  
im Beruf

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# INHALT

<b>Geleitwort</b>	<b>6</b>
<b>Ängste im Beruf: Wichtige Fakten</b>	<b>8</b>
<b>Was ist Arbeitsplatzphobie?</b>	8
Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern	11
Vermeidungsverhalten ist keine gute Idee	12
Veränderungen sind häufige Auslöser	13
So früh wie möglich gegensteuern	15
Arbeit ist ein wichtiger Teil des Lebens	16
Für wen dieses Buch ist	18
<b>Beispiele aus der Praxis</b>	21
Zukunftsängste, Existenzängste, Versagensängste	22
Angst, sich vor Kollegen und Vorgesetzten zu blamieren	25
Angst, Fehler zu machen	27
Arbeitsplatzbezogene Ängste	29
<b>Wie werden Ängste im Beruf ausgelöst?</b>	31
Angstauslösende Faktoren im Berufsleben	31
Psychische Vorbelastungen	33
<b>Wie Angststörungen entstehen</b>	<b>34</b>
<b>Wenn aus normaler Angst krankhafte Angst wird</b>	34
Typische Angstsymptome	36
Das vegetative Nervensystem	38
Parasympathikus und Sympathikus in Aktion	39
Die Angstkaskade	41
Angst entsteht im Kopf	45
Die zeitliche Verortung der Angst	48
<b>So erkennen Sie eine Arbeitsplatzphobie</b>	50
Ängste in Bezug auf Kollegen und Vorgesetzte	51
Ständige, diffuse Ängste um die Arbeit	55
Platzangst am Arbeitsplatz	56
Angst vor Räumen am Arbeitsplatz	58

Krankheitsangst am Arbeitsplatz .....	59
Schikane im Beruf .....	63
Suchterkrankungen und Arbeitsplatzphobie .....	64
Psychosomatische Erkrankungen und Arbeitsplatzphobie .....	65
<b>Traumatisierung und Arbeitsplatzphobie</b> .....	68
Berufsbedingte Traumatisierungen .....	68
Traumata, die ihre Ursache in der Vergangenheit haben .....	68
Trigger holen Körpererinnerungen zurück .....	70
Den Zugang zum Unterbewusstsein finden .....	71
Angst vor der Zukunft .....	72
Angstauslösende Gedanken stoppen .....	74
Das Gedankensystem .....	75
<b>Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?</b> .....	78

## **Die tieferliegenden Auslöser verstehen** **82**

<b>Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?</b> .....	82
<b>Persönlichkeitsmerkmale</b> .....	83
1. Offenheit – aktiv nach Neuem suchen .....	85
2. Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein .....	86
3. Extraversion – auf Reize von außen reagieren .....	86
4. Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren .....	87
5. Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren .....	88
<b>Glaubenssätze und innere Antreiber</b> .....	88
Was sind Glaubenssätze? .....	89
Die fünf inneren Antreiber .....	90
„Sei stark!“ .....	91
„Sei perfekt!“ .....	93
„Mach es allen recht!“ .....	94
„Streng dich an!“ .....	95
„Beeil dich!“ .....	97
Umgang mit Glaubenssätzen und inneren Antreibern .....	99

<b>Frei von Ängsten und körperlichen Beschwerden</b>	<b>100</b>
<b>Am Anfang stehen Erkenntnis und Einsicht</b>	100
<b>Behandlungsmöglichkeiten der Arbeitsplatzphobie</b>	101
Analytische Psychotherapie	103
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	104
Gesprächspsychotherapie	105
Verhaltenstherapie	105
Systemischer Ansatz – Familientherapie	107
Coaching	108
<b>Wie finde ich die richtige Behandlungsform?</b>	109
<b>Kritische Situationen meistern</b>	<b>111</b>
<b>Was die Angst noch schlimmer macht</b>	111
Besondere Zuwendung	111
Erhoffte Heilung mittels Medikamenten	112
Vermeidung und Ablenkung	116
Grübeln und Katastrophisieren	117
Somatisierung	118
<b>Wirksame Gegenstrategien, die schnell helfen</b>	119
Das hilft kurzfristig	119
Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten	126
Das hilft bei einer generalisierten Angststörung	137
Das hilft bei Agoraphobie	140
Das hilft bei Klaustrophobie	141
Das hilft bei hypochondrischen Ängsten	144
Das hilft bei Zukunftsängsten und angstauslösenden Gedanken	146
Das hilft bei Panikattacken	147
<b>Mit dem 5-Schritte-Programm aus der Angst</b>	<b>152</b>
<b>Die Angst aus eigener Kraft überwinden</b>	152
<b>Schritt 1: Die Situation analysieren</b>	154
Das Tagesprotokoll	154

Das Score-Modell .....	156
Ökologie-Check .....	158
<b>Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen</b> .....	159
Ziele festlegen – was möchten Sie verändern? .....	160
Nein sagen .....	161
Den inneren Kritiker bändigen .....	163
<b>Schritt 3: Entspannung lernen</b> .....	164
Atmen: Das 21-Tage-Programm .....	164
Zentrierungsübung .....	167
Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen .....	169
Progressive Muskelentspannung .....	172
<b>Schritt 4: Das Unterbewusstsein umprogrammieren</b> .....	173
Der Trancezustand .....	175
Hypnosetechniken .....	175
Selbsthypnose .....	176
Anleitung zur Selbsthypnose .....	179
Übungen zum variablen Einsatz .....	184
Ein gutes Gefühl im Unterbewusstsein (ver)ankern .....	186
Die Angst ausatmen .....	187
Die Angst verwandeln .....	188
Veränderung von negativen Bildern und Geräuschen mit der Schwarz-Weiß-Fernseher-Methode .....	189
Mit EMDR von Belastungen befreien .....	190
<b>Schritt 5: Das Gedankenkreisen stoppen</b> .....	192
Das Gedankensystem verändern .....	193

**Die wichtigsten Tipps in Kürze** 195

**Übersicht: alle Tipps und Übungen** 197

**Literatur** 199

# GELEITWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

fast jeder Mensch im Berufsleben kennt das Gefühl von Unbehagen, das dazu führt, dass der Puls bei der einen oder anderen Aufgabe nach oben schnellte. Daran habe ich mich zuerst erinnert, als Martina Effmert mich fragte, ob ich das Geleitwort zu diesem Buch schreiben möchte. Und selbstverständlich sind mir auch in meinem Berufsleben Kollegen oder Geschäftspartner begegnet, die ein offensichtliches Problem mit Angst, Stress, Nervosität hatten. Offen gestanden war fast keiner der vielen Menschen, mit denen ich eng zusammengearbeitet habe, vollkommen “symptomfrei“ – mich eingeschlossen. Wer hat nicht schon einmal Stress so empfunden, dass er wirklich belastend war, vielleicht auch auf den Magen geschlagen ist.

Stress und Nervosität sind weit verbreitete Phänomene in der heutigen Arbeitswelt und gelten durchaus als gesellschaftsfähig. Ängste hingegen, insbesondere Ängste, die mit dem Arbeitsleben zu tun haben, sind zwar weit verbreitet, aber eigentlich ein Tabuthema.

Ich habe in meinem Berufsleben als CEO verschiedener Unternehmen und Konzerne die Arbeitswelt mitgestaltet und Veränderungen vorangetrieben. Ein Fakt ist dabei: Die Beständigkeit des Wandels hat in den letzten Jahren stetig abgenommen.

In rasanter Geschwindigkeit verändern sich Themen und Trends, die unser Arbeitsleben beeinflussen. Die wirtschaftlichen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts, der permanent zunehmende Wettbewerbsdruck, die digitale Transformation und der Trend zu Homeoffice und Mobile Working erfordern von uns allen, dass wir uns radikal neu aufstellen und immer wieder infrage stellen. Die bekannten klassischen Konzepte der Arbeitsteilung oder hierarchischen Führung

sind nicht mehr zeitgemäß und unterliegen einer drastischen Veränderung im Rahmen von Change Management und Outsourcing.

Diese hohe Geschwindigkeit der Veränderung hat ihren Preis. So kann man beobachten, dass sich aus Stress und Nervosität im Laufe der Zeit tiefergreifende Ängste, Existenzängste und chronische Krankheiten entwickeln können. Ängste, die auf den Arbeitsplatz zurückzuführen sind, verursachen nicht selten lange Arbeitsausfälle oder im schlimmsten Fall ein Karriereende mit dem kompletten Ausfall der Arbeitskraft.

Es ist daher an der Zeit, das Thema Ängste am Arbeitsplatz aus der Tabuzone herauszuholen, darüber zu sprechen und aufzuklären. Mit ihrem Buch leistet Martina Effmert einen sehr wichtigen Beitrag. Sie beleuchtet die Entwicklung der Erkrankungen aus den verschiedensten Blickwinkeln und gibt Denkanstöße, liefert Übungen und Techniken und sehr pragmatische Tipps für den Arbeitsalltag.

Ich wünsche mir, dass Sie bei der Lektüre dieses Buches – als Betroffener oder als verantwortliche Führungskraft – wichtige Erkenntnisse gewinnen und dabei erfahren, dass es immer gute Chancen gibt, ein unbeschwertes, angstfreies und dann auch produktives Arbeitsleben zu führen.

Ihr

*Jan Geldmacher*

Business Executive und Independent Board Director



# ÄNGSTE IM BERUF: WICHTIGE FAKTEN

## Was ist Arbeitsplatzphobie?

Sie haben ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder vor dem geplanten Gespräch mit dem Vorgesetzten. Nachts kreisen Ihre Gedanken um die Arbeit – ob Sie perfekt auf die Präsentation vorbereitet sind, ob Sie wirklich jede kritische Frage beantworten können. Oder Sie fühlen unruhig in sich hinein, ob körperlich alles in Ordnung ist oder sich doch ein Unwohlsein einstellt, bevor Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen. Sorgen und Ängste bestimmen Ihren Alltag, Sie möchten alles richtig machen, befürchten aber, nicht gut genug zu sein und durch einen Fehler Ihren Arbeitsplatz, Ihre Freunde oder Ihren Partner zu verlieren.

Kommt Ihnen hiervon etwas bekannt vor? Ich bin mir sicher, die meisten von Ihnen werden innerlich nicken – denn die meisten kennen den einen oder anderen Gedanken, das eine oder andere Gefühl aus ihrem Arbeitsalltag. Vielleicht sogar aus mehreren Situationen.

Vorweg möchte ich Ihnen sagen, dass das nicht ungewöhnlich ist. Wenn solche Gedanken oder Gefühle ab und zu einmal vorkommen, dann handelt es sich noch lange nicht um eine Angststörung oder um eine Phobie. Ab und zu ein mulmiges Gefühl zu haben oder das Gedankenkarussell nicht stoppen zu können, ist in einem „normalen“ Arbeitsalltag völlig in Ordnung.

Näher hinschauen sollten Sie, wenn Ihnen das ungute Gefühl allzu sehr vertraut ist und es Sie in Ihrem Arbeitsalltag einschränkt und belastet. Höchste Zeit ist es, wenn dieses Gefühl in Ihrem Alltag Einzug gehalten und einen mehr oder weniger festen Platz eingenommen

hat. Und wenn es nicht bei dem mulmigen Gefühl bleibt, sondern sich daraus Panikattacken entwickeln.

Ängste im Beruf zeigen sich vielfältig und sind manchmal gut getarnt. Denn wer schiebt nicht hin und wieder eine unangenehme Sache vor sich her? Der Klassiker ist die Steuererklärung – für viele Menschen ist das eine unliebsame Aufgabe, deren Erledigung sie gerne so lange aufschieben, bis es nicht anders geht. Sicher gibt es auch bei Ihnen die eine oder andere Sache, die Sie erst auf den letzten Drücker erledigen. Das ist normal und heißt nicht, dass Sie an Prokrastination leiden, wie die „Aufschieberitis“ in der Fachsprache genannt wird. Hinter Prokrastination verbergen sich verschiedene Ursachen, zum Beispiel ein Mangel an Willenskraft oder eine Aversion gegen die Aufgabe an sich. Recht häufig steckt dahinter auch eine Angst, und zwar die Angst zu versagen.

Ängste im Allgemeinen gehören zu den psychischen Erkrankungen, die am häufigsten diagnostiziert werden. Dennoch wird nur selten offen darüber gesprochen, insbesondere dann, wenn es um Ängste am Arbeitsplatz geht. Viele Menschen, vom Auszubildenden über den Sachbearbeiter oder die Führungskraft bis hin zum Topmanager, leiden still, und das über viele Jahre.

Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen und treten oft in Zusammenhang mit anderen körperlichen oder psychischen Erkrankungen auf.

Das sind Menschen, die unter starken Ängsten in Bezug auf ihre Arbeitswelt leiden. Aber auch Menschen, die ihre Ängste als so bedrückend empfinden, dass sie im Arbeitsleben ihre wahren Talente nicht oder nur eingeschränkt zeigen können. Selbstzweifel und negative Gedanken blockieren und sind häufig ein Einstieg in eine Arbeitsplatzangst. Viele verzichten sogar auf ihre Karriere und bleiben so hinter ihren tatsächlichen Möglichkeiten zurück. Schließlich gibt es Menschen, die von der Angst vor dem Arbeitsplatz krank geworden sind. Ängste führen in der Regel zu einem Vermeidungsverhalten,

und bei der Arbeitsplatzphobie mündet dies häufig auch in körperliche Symptome. Den Arbeitsplatz zu vermeiden, hat viele negative Auswirkungen. Vom Verzicht auf eine Karriere bis hin zur Langzeit-Krankschreibung und dem Verlust des Arbeitsplatzes. Im schlimmsten Fall kann es zu einem kompletten Ausstieg aus dem Arbeitsalltag führen, das wäre dann die Frühberentung.

### MEINE ERFAHRUNG ALS COACH UND THERAPEUTIN

Ich war lange im Management namhafter Unternehmen in leitenden Positionen beschäftigt und kenne diese Ängste aus eigener Erfahrung sowie aus der Beobachtung von Kolleginnen und Mitarbeitern.

Seit nunmehr zwölf Jahren arbeite ich als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. Die Behandlung von Ängsten ist mein zentrales Thema. In meiner Praxis habe ich es mit Menschen zu tun, die unter verschiedenen Formen von Ängsten und stressbedingten körperlichen Beschwerden leiden. Dass ursächlich hinter funktionellen Störungen wie Verdauungsproblemen, Reizdarm oder Migräne häufig Ängste liegen, ist vielfach noch wenig bekannt. Das können ganz unterschiedliche Ängste oder Phobien sein, zum Beispiel Flugangst, allgemeine Ängste, Schulangst, Hypochondrie, Emetophobie (Angst vor dem Erbrechen), Zukunftsängste, Versagensängste, Panikattacken und eben auch Ängste, die sich auf den Berufsalltag beziehen.

In unserer leistungsorientierten Zeit wird eine Angst immer noch eher als Schwäche ausgelegt. Daher sprechen viele, die Angst haben, nicht darüber. Gerade in der Berufswelt sind wir darauf programmiert, die Dinge stets positiv und optimistisch anzugehen; Probleme sind keine Probleme, sondern Herausforderungen.

# DIE TIEFERLIEGENDEN AUSLÖSER VERSTEHEN

## Kann man ein Typ für eine Arbeitsplatzphobie sein?

Sie wissen nun, wie Ängste entstehen und welche unterschiedlichen Angststörungen hinter den Ängsten am Arbeitsplatz ursächlich liegen können. Wenn Sie selbst betroffen sind, sollten Sie ein ganz gutes Bild von Ihrer Angsterkrankung bekommen haben.

Nun geht es um Sie. Welche sind Ihre ganz persönlichen Auslöser für Ihre Angsterkrankung? Schauen Sie genau hin, fühlen Sie in sich hinein und finden Sie heraus, was Ihre Persönlichkeit ausmacht. Welche Persönlichkeitsmerkmale haben Sie von Geburt an mitgebracht? Welche Glaubenssätze haben Sie in Ihrer Kindheit, Ihrer Jugend entwickelt? Welche Eigenschaften und Überzeugungen sind heute noch für Sie hilfreich bzw. welche unterstützen eher Ihre Krankheit?

Dieser Blick nach innen tut jedem Menschen gut. Er hilft uns, uns selber besser zu verstehen. Und dann mit dem Blick nach vorne gerichtet wenig hilfreiche und störende innere Antreiber und Glaubenssätze zu verändern und loszulassen. Dieses Kapitel ist eine Einladung an Sie, einmal genau hinzuschauen und sich selbst ein bisschen besser kennenzulernen – denn nur, wenn Sie wissen, woher die Angst kommt, können Sie sie bezwingen.

## Persönlichkeitsmerkmale

Jeder Mensch ist anders. Was für den einen eine Kleinigkeit ist, das kann für den anderen eine große Bedeutung haben. Was den einen Menschen stresst, das mag einem anderen noch nicht einmal als besonders erwähnenswert erscheinen. Und wovor manche Menschen sich ängstigen, das nehmen andere gar nicht wahr. Wir sind alle unterschiedlich, und das ist auch gut so.

### UNSERE PERSÖNLICHKEIT IST NICHT IN STEIN GEMEISSELT

Ein Teil unserer Persönlichkeit ist vererbt. Der andere Teil wird durch die Umwelt und unsere Erfahrungen beeinflusst. Die gute Nachricht ist: Unsere Persönlichkeitsmerkmale sind nicht in Stein gemeißelt; wir haben unsere Entwicklung in der Hand, und Veränderung und Weiterentwicklung sind jederzeit möglich. Das ist insbesondere erleichternd, wenn man bei sich Merkmale erkennt, die man selbst weniger gut findet oder gar ablehnt.

Es gibt unterschiedliche Persönlichkeitsmodelle. Ich habe für Sie das Fünf-Faktoren-Modell ausgewählt, weil es weltweit als universales Standardmodell akzeptiert ist und darüber hinaus vielerorts für die Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt wird. Es wurde in den 1930er-Jahren von Louis Thurstone und Gordon Allport entwickelt und kontinuierlich angepasst. Allein in den letzten 20 Jahren wurde es in mehr als 3 000 wissenschaftlichen Studien genutzt.

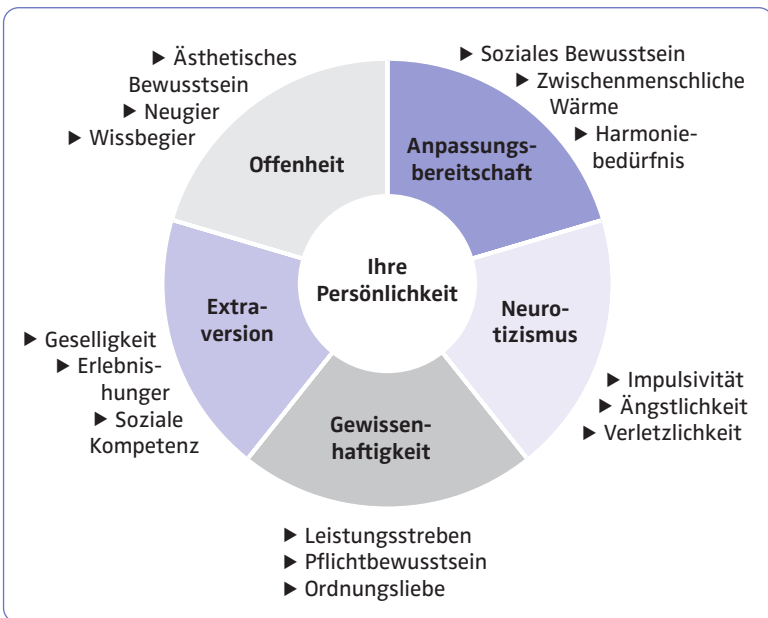
Das Fünf-Faktoren-Modell ist auch bekannt unter der Bezeichnung „Big Five“.

Das Modell beschreibt fünf Persönlichkeitsfaktoren bzw. -dimensionen, anhand derer sich die Persönlichkeit jedes Menschen erfassen lässt. Diese fünf grundlegenden Merkmale sind bei jedem Menschen

vorhanden, aber jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt. Diese Ausprägung ist größtenteils angeboren. Im Folgenden stelle ich Ihnen die fünf Merkmale kurz vor.

Vielleicht werden Sie innerlich an der einen oder anderen Stelle nicken, wenn Sie die Beschreibungen lesen. Es gibt keine „typische Persönlichkeit“ für Menschen mit einer Arbeitsplatzphobie, auffallend ist jedoch, dass viele Betroffene durch ein hohes Maß an Gewissenhaftigkeit geprägt sind, häufig in Verbindung mit einem ebenfalls hohen Grad an Anpassungsbereitschaft und Neurotizismus.

Einen ersten Eindruck von dem Zusammenspiel der Faktoren liefert Ihnen das Schaubild.



Die Entstehung einer Persönlichkeit nach dem Fünf-Faktoren-Modell

## 1. Offenheit – aktiv nach Neuem suchen

Machen Sie gerne neue Erfahrungen, lieben Sie die Abwechslung und suchen Sie ständig nach neuer Inspiration? Menschen mit stark ausgeprägter Offenheit werden von ihrer Umgebung als mitreißend, fantasievoll und vielseitig interessiert wahrgenommen. Sie werden auch als Scannerpersönlichkeiten bezeichnet.

Diese Menschen mögen Veränderungen, lieben alles Neue, sind wissbegierig und an vielen Dingen gleichzeitig interessiert – was auf Außenstehende auch unkonzentriert und sprunghaft wirken kann. Sie jagen von einem Projekt zum nächsten, und möglicherweise bleibt eine Aufgabe auch mal auf der Strecke. Nicht weil sie die Aufgabe nicht beenden wollen oder können, sondern weil eine neue, andere Aufgabe auf einmal noch viel verlockender erscheint.

Wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, dann gehören Sie vermutlich eher nicht zu dieser Personengruppe. Denn Menschen mit Ängsten im Beruf haben eher eine schwach ausgeprägte Offenheit. Sie gelten im Unternehmen als Bewahrer der Beständigkeit und sind neuen Dingen gegenüber grundsätzlich erst einmal skeptisch. Für sie sind Umstrukturierungen, neue Vorgesetzte, neue Aufgaben oder der Einsatz von neuer Technik immer eine besonders große Herausforderung, mit der sie sich häufig schwertun und die mit Angst besetzt ist. Sie sind extrem pragmatisch, mögen klare Abläufe und Routinearbeiten. Sie glänzen häufig mit detailliertem Fachwissen und einem sehr tiefen Verständnis für ihre Themen. Genau diese Liebe zum Detail kann für ihre Mitmenschen manchmal anstrengend werden und engstirnig wirken.

Die Scannerpersönlichkeit hat Barbara Sher in ihrem Buch „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“ anschaulich beschrieben.

## 2. Gewissenhaftigkeit – ergebnisorientiert sein

Bei Menschen mit Ängsten im Beruf ist die Gewissenhaftigkeit eher hoch bis sehr hoch ausgeprägt. Menschen, die in diesem Bereich hohe Werte haben, sind sehr aufmerksam, planen überaus sorgfältig und haben ein hohes Maß an Selbstkontrolle. Sie arbeiten sehr strukturiert und können sich extrem gut auf ein Thema fokussieren. Dieses Verhalten kann zuweilen zwanghaft und stur wirken, weil es beinahe jegliche Flexibilität vermissen lässt. Außerdem ist die Erwartungshaltung gewissenhafter Menschen an ihre Umwelt sehr hoch – sie erwarten von anderen ebenso viel wie von sich selbst.

Ist die Gewissenhaftigkeit niedrig, dann sprechen wir über Menschen, die sehr spontan und flexibel sind. Sie arbeiten am liebsten ganz ohne feste Termine und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, auch wenn um sie herum alles völlig chaotisch ist. Sie haben die Fähigkeit, verschiedene Projekte gleichzeitig zu betreuen, und sind daher gut als „Springer“ im Unternehmen einsetzbar. Von ihren Mitmenschen werden sie als eher unzuverlässig und schlecht organisiert wahrgenommen.

## 3. Extraversion – auf Reize von außen reagieren

Wir alle kennen Menschen, die gerne im Mittelpunkt stehen. Sie haben immer etwas Interessantes zu erzählen, ob beim Small Talk oder in einer dienstlichen Besprechung. Sie halten sich gerne in Gruppen auf, weil sie dort Anregungen und Impulse bekommen. Sie sind begeisterungsfähig, kontaktfreudig und sprühen vor Charme und Lebenslust. Intensive Farben, starke Gerüche (z. B. Parfüms), laute Musik und auch Stimmengewirr empfinden sie nicht als Belastung, sondern eher als Inspiration. Sie haben viel Energie und leben ihre Gefühle oft expressiv aus.



Auch Introvertierte sind sehr aktiv, aber eher in weniger Gesellschaft. Das heißt nicht, dass sie Sozialkontakte meiden, allerdings treffen sie sich lieber im kleineren Kreis mit vertrauten Freunden. Sie arbeiten gerne für sich allein und sind am produktivsten, wenn sie ungestört sind und ihre Ruhe haben. Sie reflektieren sehr gründlich und schreiben die Dinge eher auf, als dass sie zum Telefon greifen.

#### 4. Anpassungsbereitschaft – die eigenen Interessen wahren

Ein hoher Wert hinsichtlich Anpassungsbereitschaft bzw. Umgänglichkeit ist gleichbedeutend mit Altruismus. Diese Menschen sind hilfsbereit und kooperativ und investieren Zeit und Geld, um ihren Mitmenschen zu helfen. Sie sind sehr verständnisvoll und haben ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis, weshalb sie die eigenen Bedürfnisse oft denen der anderen unterordnen. Dadurch wirken sie möglicherweise beeinflussbar und in ihrem eigenen Standpunkt instabil.

Menschen mit einer niedrigen Anpassungsbereitschaft sind eher egozentrisch und stark auf sich bezogen. Sie misstrauen den Absichten anderer Menschen, sind weniger sozial und gehen eher in den Wettkampf als in die Kooperation oder den Kompromiss. Die Meinung anderer erleben sie nicht als wertvoll und bereichernd, sondern als Einmischung und als persönlichen Angriff. Ihr Verhalten kann auf ihr Umfeld abschreckend und einschüchternd wirken.

Das Fünf-Faktoren-Modell FFM oder Big Five ist ein Modell der Persönlichkeitspsychologie und wird in manchen Unternehmen zur Potenzialanalyse eingesetzt.

## 5. Neurotizismus – auf Rückschläge reagieren

Menschen mit stark ausgeprägtem Neurotizismus sind emotional labil, nervös, leicht reizbar und ängstlich. Die Angst vor möglichen Fehlern kann übergroß, fast zwanghaft sein. So fühlen Sie sich häufig überfordert und von ihrer Umwelt missverstanden. Ihr Weltbild ist überwiegend negativ geprägt und sie befinden sich in einem ständigen Kampf mit sich selbst und mit anderen. Sie leiden an Stimmungsschwankungen, sind oft schlecht gelaunt und lassen sich sehr schnell verunsichern. Sie reagieren intensiv auf Stress und fühlen sich häufig den Umständen ausgeliefert.

Menschen mit einer niedrigen Ausprägung in Bezug auf Neurotizismus sind hingegen in der Regel ausgeglichen, entspannt und optimistisch. Sie können mit Belastungen bemerkenswert gut umgehen, nichts wirft sie so schnell aus der Bahn. Sie genießen das Leben, sind belastbar, ruhen in sich und lassen sich nicht so schnell beeindrucken. Von außen betrachtet mag das manchmal lethargisch oder wenig sensibel wirken.

## Glaubenssätze und innere Antreiber

Menschen fühlen, denken und handeln in gleichen Situationen unterschiedlich. Wie beschrieben, ist das zum einen darin begründet, welche Persönlichkeitsmerkmale uns in die Wiege gelegt wurden. Dazu gesellen sich unsere inneren Antreiber und Glaubenssätze, die wir im Laufe des Lebens verinnerlicht haben. Diese inneren Antreiber und

Glaubenssätze bestimmen maßgeblich unser Denken, Fühlen und Handeln.

Die inneren Antreiber beruhen auf Glaubenssätzen, die wir teilweise so stark verinnerlicht haben,

Es sind unsere Hoffnungen, Erwartungen und vielleicht auch äußere Belohnungssysteme, die uns antreiben.

dass wir uns nicht bewusst sind, wenn sie auf uns einwirken. Sie sind quasi Lebensregeln, die unsere unbewussten Verhaltensmuster prägen: Sie treiben uns von innen heraus an und bestimmen unser Verhalten.

## Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Meinungen, bestimmte Annahmen über die Welt, die in der Kindheit entstehen. Sie bilden die Basis für unsere unbewussten Lebensregeln. Manche Glaubenssätze werden von Eltern, Verwandten oder anderen wichtigen Bezugspersonen, wie Erzieher oder Lehrer, übernommen. Als Kinder verinnerlichen wir unbewusst deren Ansprüche und ausgesprochene oder unausgesprochene Botschaften. Glaubenssätze entstehen auch aus der Verarbeitung unserer ureigenen Bewertung von Erlebnissen. Das bedeutet, dass Kinder manchmal ihre ganz eigenen Schlussfolgerungen aus Situationen ziehen und sich so Glaubenssätze manifestieren.

Vielleicht haben Sie sich ja schon einmal gefragt, warum Sie manche Dinge immer wieder tun, obwohl Sie es eigentlich anderes machen wollten. Warum es Ihnen schwerfällt, andere Menschen um Unterstützung zu bitten, obwohl diese Ihnen Hilfe und Unterstützung ehrlich und herzlich angeboten haben. Oder Sie können einfach nicht Nein sagen, obwohl Sie genau wissen, dass Sie sich über Ihre freundlich gemeinte Zusage im Nachhinein ärgern werden. Vielleicht können Sie Aufgaben auch nicht liegen lassen und müssen alles immer sofort und direkt erledigen. Oder Ihr Anspruch an sich selbst ist extrem hoch und alles, was Sie tun, muss immer mehr als perfekt sein.

Sehr wahrscheinlich basiert dieses Verhalten auf bestimmten Glaubenssätzen, die Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben und die tief in Ihnen verankert sind. Zum Beispiel: „Ich muss unabhängig sein“, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „Man muss nett zu den anderen sein“. Nun bestimmen diese Glaubenssätze nicht rund um die Uhr

unser Leben. Aber in Stress- und Belastungssituationen treten sie in den Vordergrund.

## Die fünf inneren Antreiber

Wir haben also unsere Persönlichkeit und unsere Glaubenssätze, die wir mit uns herumtragen. Als wäre das noch nicht genug, kommen auch noch alle Erfahrungen dazu, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben und die unsere Glaubenssätze festigen. Positive und auch negative Erfahrungen werden verstärkt und all dies lässt uns zu dem Menschen werden, der wir heute sind.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Glaubenssätze die Basis für unsere inneren Antreiber. Das Konzept der inneren Antreiber kommt ursprünglich aus Amerika und ist Teil der Transaktionsanalyse, die in den 50er- und 60er-Jahren von Eric Berne und Thomas Harris begründet wurde. In den 70er-Jahren wurde das Modell von Taibi Kahler weiterentwickelt. Er nennt fünf zentrale innere Antreiber:

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Mach es allen recht!
- Streng dich an!
- Beeil dich!

Kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor? Jeder von uns hat alle fünf Antreiber in sich, doch meist ist einer von ihnen besonders ausgeprägt. Also fühlen und hören Sie beim Lesen der folgenden Beschreibungen in sich hinein und spüren Sie nach, bei welchem Antreiber Sie sich besonders angesprochen fühlen. Sie werden den einen oder anderen stärker oder weniger stark fühlen. Ihr stärkster Antreiber ist derjenige, der besonders oft aktiv ist und sich in einer stressigen Situation bemerkbar macht.

# MIT DEM 5-SCHRITTE-PROGRAMM AUS DER ANGST

## Die Angst aus eigener Kraft überwinden

In den vergangenen Kapiteln haben Sie viel über Ängste im Beruf und über Ihre persönlichen Angstsituationen erfahren. Vielleicht haben Sie auch schon ein paar Tipps ausprobiert. Damit haben Sie den ersten Schritt zur Befreiung von der Angst getan. Nun lade ich Sie dazu ein, weitere Schritte zu wagen. Mein 5-Schritte-Programm hilft Ihnen, Ihre Angst vor der Arbeit zu überwinden. Alle Übungen und Methoden des Programms setze ich seit Jahren in meiner Praxis ein.

Lesen Sie die folgenden Schritte zuerst ganz in Ruhe durch. In Schritt 1 und 2 geht es um eine Bestandsaufnahme und um die Stär-

Machen Sie lieber wenige Übungen regelmäßig und intensiv, anstatt viele Übungen halbherzig durchzuführen.

kung des Selbstbewusstseins. In Schritt 3 bis 5 gebe ich Ihnen verschiedene Übungen an die Hand, die Sie dazu befähigen, sich von Ihrer Arbeitsplatzphobie zu befreien. Überlegen Sie, welche Übungen Sie ansprechen, und pro-

bieren Sie sie aus. Wählen Sie schließlich zwei oder drei Methoden aus, die am besten zu Ihrer persönlichen Situation und Ihren individuellen Bedürfnissen passen und mit denen Sie gut zurechtkommen. Machen Sie sich dann vertraut mit dem Ablauf und führen Sie diese Übungen gründlich und regelmäßig mehrere Tage lang zwei- bis dreimal täglich durch.

Es ist wichtig, die Übungen immer wieder zu wiederholen und zur Routine zu machen. Daher kommt es nicht auf die Masse an, sondern darauf, dass Sie einige wenige Übungen für sich entdecken, mit denen Sie längere Zeit gut und intensiv arbeiten können. Dann wird sich Ihr Angstempfinden Schritt für Schritt bessern. Wenn Sie kontinuierlich dranbleiben, werden Sie mithilfe der Übungen Ihre Ängste im Beruf überwinden.

### VORSICHT BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN

Ich muss Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es Fälle gibt, in denen man auf persönliche „Experimente“ lieber verzichten sollte. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie an einer ärztlich diagnostizierten Krankheit leiden, die sich bei Aufregung oder unter körperlicher Belastung verschlimmert. Als Beispiel wäre eine Herzerkrankung oder auch Asthma zu nennen. Grundsätzlich gilt: Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und besprechen mit ihm, ob die Übungen für Sie geeignet sind.

Bedenken Sie, dass die einzelnen Übungen eine gewisse Routine verlangen. Das braucht vor allem am Anfang ein wenig Zeit. Seien Sie großzügig und liebevoll mit sich. Wenn Sie mal keine Lust haben, dann ist das kein Drama. Machen Sie einfach am nächsten Tag weiter. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben und geduldig sind.

### DAS BRAUCHEN SIE

- Zeit: ein- bis dreimal täglich jeweils zehn Minuten; auf jeden Fall einmal abends vor dem Einschlafen
- Papier und Stift
- schöne Musik
- einen angenehmen, ruhigen Platz
- Muße, Ruhe und Lust auf die Übungen

## Schritt 1: Die Situation analysieren

Prima – Sie sind fest entschlossen, das Thema anzugehen. Sie haben erkannt, dass Sie Angst haben, und Sie akzeptieren Ihre körperlichen Beschwerden als Symptome und Zeichen für etwas, das Sie belastet und quält. Wichtig ist dieser eigene, persönliche, feste Entschluss, die Ängste im Beruf zu besiegen. Deshalb ist der erste Schritt auch die intensive Auseinandersetzung mit Ihrer Angst. Gestehen Sie sich Ihre Ängste, Sorgen und Panikattacken ein! Angst im Beruf zu haben ist weder peinlich noch schwach oder feige.

Analysieren Sie nun, wann und wie stark die Angst auftritt und wodurch sie ausgelöst wird. Das Ziel ist eine möglichst sachlich orientierte Bestandsaufnahme, auf deren Grundlage Sie die Angst gezielt angehen können. Es gibt drei Übungen zu diesem ersten Schritt. Sie können selbstverständlich alle drei Übungen durchführen oder Sie suchen sich die Übung heraus, die Ihnen am wirksamsten erscheint.

### Das Tagesprotokoll

Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre persönliche Angst, indem Sie eine Art Tagebuch führen. Dort schreiben Sie alle Aspekte auf, die zum Verständnis Ihrer Reaktionen in angstauslösenden Situationen wertvoll sind. In den ersten Wochen sollten Sie unbedingt alle Befindlichkeiten wahrnehmen und auch die positiven notieren. Später reicht es aus, nur noch die angstauslösenden Situationen zu beschreiben. Vielleicht hilft es Ihnen, das Protokoll zu bestimmten Tageszeiten in Ihren Alltag einzuplanen. Zur Erinnerung können Sie sich einen Wecker oder einen Handyalarm einstellen.

Sie werden feststellen, dass diese detaillierte und protokollierte Auseinandersetzung mit Ihrer Phobie Ihnen hilft, mehr Klarheit und Ruhe zu finden. Schon nach wenigen Wochen werden Sie merken, welche Maßnahmen und Übungen Ihnen besonders guttun. Außer-

dem ist das Aufschreiben eine zusätzliche Motivation, um die Übungen wirklich täglich durchzuführen.

Vielleicht erkennen Sie sogar Zusammenhänge, die Sie vorher noch nicht beachtet hatten. Gibt es bestimmte Tagesabläufe und Muster, die die Angst verstärken? Gibt es Wechselwirkungen mit Ihrem allgemeinen körperlichen und seelischen Befinden in Bezug auf die Angst? Welche Schlüsse können Sie daraus ziehen? Gibt es Veränderungen, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren können, damit es Ihnen besser geht?

*Beantworten Sie in Ihrem Tagesprotokoll folgende Fragen:*

- Welches Gefühl haben Sie empfunden (Übelkeit, Magengrummeln, Herzrasen, Kurzatmigkeit etc.)?
- Wenn Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala von null (gering) bis zehn (extrem stark) bewerten müssten, welchen Wert hat das Gefühl?
- Wie lange hielt das Gefühl an?
- Wie war der genaue Gefühlsverlauf? Welches Gefühl haben Sie zuerst bemerkt, wie und wohin hat sich das Gefühl ausgebreitet?
- Gab es zusätzliche Symptome (Zittern, Schwindel, Muskelverspannungen etc.)?
- Können Sie mögliche Auslöser erkennen? Eine bestimmte Situation oder Tätigkeit, bestimmte Umstände?
- Wie war Ihre allgemeine Stimmung zu dem Zeitpunkt?
- Was haben Sie dann gemacht? Welche Gegenmaßnahmen haben Sie ergriffen? Wie gut hat Ihnen das geholfen?

Sie können sich für Ihr Tagesprotokoll eine Vorlage erstellen, die Sie nur noch ausfüllen müssen. Ein Beispiel dafür finden Sie auf der nächsten Seite.



### Beispiel für ein Tagesprotokoll

Datum	Uhrzeit	Gefühl	Intensität 0-10	Dauer	Zusätzliche Symptome	Auslöser	Allgemeine Stimmung	Maßnahmen

### Das Score-Modell

Bei dem Score-Modell geht es darum, unerwünschte Verhaltensweisen zu ergründen und konkrete Schritte für eine Veränderung zu entwickeln. Mithilfe dieses Modells können Sie die Hintergründe Ihres Problems aufdecken, anhand dieser Informationen ein Ziel formulieren und im Anschluss daran herausfinden, welche Kompetenzen und Ressourcen Sie benötigen, um das Ziel zu erreichen.

Das Tool wurde Ende der 1980er-Jahre von Robert Dilts entwickelt. Die Bezeichnung „SCORE“ steht für die Denkschritte sowie den Ablauf des Modells: *S*ymptom, *C*ause (Ursache), *O*utcome (Ziel), *R*esource und *E*ffect (Auswirkung).

Wenn Sie sich an den folgenden Fragen orientieren und diese beantworten, setzen Sie sich sehr detailliert mit Ihrer Angst am Arbeitsplatz auseinander. Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und schreiben Sie auf, was Ihnen zu den Fragen in den Sinn kommt. Lassen Sie sich Zeit dafür. Sie können die einzelnen Fragenpakete auch an verschiedenen Tagen beantworten.

Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Fragen des Score-Modells, ruhig auch mehrere Tage.

Dabei läuft das Ganze wie eine kleine Zeitreise ab: Sie starten im Hier und Jetzt und schauen nach den heutigen Auswirkungen Ihrer Angst. Danach blicken Sie in Ihre Vergangenheit, erinnern sich vielleicht sogar an wichtige Schlüsselerlebnisse, die Sie später in den anderen Übungen bearbeiten werden. Es kann an dieser Stelle hilfreich sein, Bezugspersonen nach deren Eindrücken und Erinnerungen zu befragen. Im nächsten Schritt geht es um Ihre Zukunft: Wie möchten Sie sich fühlen, wenn die Ängste am Arbeitsplatz zu Ihrer Vergangenheit gehören? Und welche Ressourcen dürfen Sie aufbauen, um dieses Ziel zu erreichen? Wie sieht Ihr Bild von Ihrer Zukunft aus – einer Zukunft, in der Sie vollkommen von Ihren Ängsten am Arbeitsplatz befreit sind?

### *Symptom*

Sie beschreiben Ihren Ist-Zustand, die Gegenwart.

- Wie zeigt sich mein Problem?
- Woran bemerke ich es?
- Wann und wo tritt es auf?
- Was sehe, was höre und was fühle ich dabei?

### *Cause – Ursache*

Sie schauen nach einer möglichen Ursache in der Vergangenheit.

- Wie erkläre ich mir die Entstehung des Symptoms?
- Wie konnte es dazu kommen?
- Welche Erklärungen haben andere Personen?
- Erinnere ich mich an ein Schlüsselerlebnis, ein prägendes Ereignis?
- Ist eine Ursache ein negativer, belastender Glaubenssatz?

### *Outcome – Ziel*

Das ist der Blick in die Zukunft.

- Was möchte ich anstelle des Problems lieber haben?
- Was ist mein Ziel?
- Wenn ich alles so bekomme, wie ich es mir wünsche, wie sähe mein Leben dann aus?

### *Ressource*

Sie machen sich auf die Suche nach den notwendigen Kompetenzen, das können z. B. innere Zustände, Fähigkeiten oder auch Glaubenssätze sein.

- Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Denkweisen, Wissen etc.?
- Habe ich schon einmal in der Vergangenheit ein ähnliches Problem gelöst?
- Welche äußeren Faktoren sind bedeutend (Unterstützung, Ausstattung etc.)?
- Wer könnte mir wie helfen?

### *Effect – Auswirkung*

Zum Schluss versetzen Sie sich in Ihre neue Zukunft hinein.

- Wenn die Ressource dazukäme und das Ziel erreicht wäre – was für Möglichkeiten habe ich dann?
- Was werde ich tun, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Wie verändert sich mein Alltag?
- Wie werde ich mich fühlen?

## Ökologie-Check

Im Ökologie-Check beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob und wie die geplante Veränderung in Ihr Leben passt. Mit diesem Check klären Sie für sich, ob „Ein Leben ohne diese Angst“ mit all Ihren Lebenssituationen zusammenpasst oder ob es irgendwo eine Unverträglichkeit gibt. Sie brauchen einen Stift, ein Blatt Papier und eine gute halbe Stunde Zeit.

*Haben Sie bei dieser Übung immer die verschiedenen Lebensbereiche im Blick:*

- Liebe und Beziehung
- Geld und Erfolg
- Beruf und Berufung
- Gesundheit
- Vertrauen

*Stellen Sie sich für jeden Lebensbereich die folgenden Fragen:*

- Was werde ich in den einzelnen Lebensbereichen verlieren, wenn ich nicht mehr an Arbeitsplatzphobie leide?
- Was werde ich erreichen, wenn ich die Ängste im Beruf loslasse?
- Was werde ich erreichen, wenn ich die Ängste im Beruf *nicht* loslasse?
- Welche Vorteile habe ich durch die Krankheit, das heißt, was ist das Gute an meiner Krankheit?

*Versetzen Sie sich in das angestrebte Resultat hinein. Hypothese: Die Ängste im Berufsalltag sind besiegt.*

- Wie fühlt es sich an?
- Was werden die anderen dazu sagen?
- Wie wird sich mein Alltag im Beruf verändern?
- Woran werde ich es konkret merken und erkennen?

## Schritt 2: Selbstbewusstsein aufbauen

Wenn Sie mit Ängsten im Beruf zu kämpfen haben, dann hat das sehr viel mit einem fehlenden Selbstwertgefühl, einem nicht besonders ausgeprägtem Selbstbewusstsein und wenig Selbstvertrauen zu tun.

Im Kapitel „Das hilft bei sozialen und situationsbezogenen Ängsten“ finden Sie Übungen für eine selbstbewusste Körperhaltung etc. Diese sind ein wichtiges Element dieses Schrittes.

## Ziele festlegen – was möchten Sie verändern?

Machen Sie sich mit dieser Übung bewusst, an welchem Aspekt Sie arbeiten möchten bzw. was Sie zukünftig gerne verändern wollen. Dabei betrachten Sie die Aspekte Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz.

Für die Themen, an denen Sie arbeiten möchten, nutzen Sie die Möglichkeiten der Selbsthypnose, die in Schritt 4 beschrieben wird.

### *Selbstwert*

Das ist Ihre persönliche Form Ihrer Bewertung: Wie bewerten Sie sich selbst? Sprechen Sie eher negativ über sich und werten sich damit eher ab oder bewerten Sie sich positiv? Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

### *Selbstvertrauen*

Damit ist der Glaube an Sie selbst und an Ihre Stärken gemeint. Das Vertrauen, dass Sie über die Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um bestimmte Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

### *Selbstbewusstsein*

Das bedeutet die Kenntnis und auch die Überzeugung von Ihren Fähigkeiten und von Ihrem Handeln. Es bedeutet, sich selbst zu kennen und zu wissen, wer man ist. Mit allen Charaktereigenschaften, Stärken wie Schwächen. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

### *Selbstakzeptanz*

Sich so zu akzeptieren, wie man ist, bedeutet die Akzeptanz der eigenen Schwächen und das Wissen, dass man okay ist, so wie man ist. Das man sich annimmt mit all seinen Schwächen und Besonderheiten. Wie lautet Ihr Wunsch der Veränderung?

## Nein sagen

Gehören Sie auch zu den Kollegen, die man um jede Gefälligkeit bitten kann? Die für andere einspringen und jede unbeliebte Aufgabe übernehmen, einfach weil sie nicht Nein sagen können? Das kann im ersten Moment zwar guttun, führt aber auf Dauer häufig zu einer inneren Ablehnung und Verärgerung. In dieser Übung üben Sie, Nein zu sagen.

- Suchen Sie sich zwei oder drei exemplarische Situationen in Ihrem Arbeitsalltag heraus, in denen Sie bisher schlecht Nein sagen konnten.
- Dann überlegen Sie sich eine freundliche, aber bestimmte ablehnende Antwort und schreiben sie auf. Ich empfehle Ihnen, diese Ablehnung möglichst kurz zu halten und auswendig zu lernen, dann haben Sie in der jeweiligen Situation schnell Zugriff auf die im Gehirn gut abgelegten Formulierungen. Zum Beispiel: „Es tut mir leid, aber ich habe keine Zeit“, „Das geht leider nicht“, „Das muss ich leider ablehnen“, „Das wird Sie vielleicht enttäuschen, aber dieses Mal kann ich die Aufgabe wirklich nicht übernehmen“, „Ich finde Ihre Anfrage sehr schmeichelhaft, aber ganz ehrlich habe ich andere Pläne“, „Ich helfe gerne, aber nicht bei diesem Projekt“, „Mir macht dieses Projekt auch keinen Spaß und es ist dein Job“.
- Wenn die Situation aufgetreten ist und Sie es geschafft haben, Nein zu sagen, notieren Sie, wie Sie sich danach gefühlt haben. Waren Sie erleichtert? Hatten Sie ein schlechtes Gewissen? Haben Sie sich gut und selbstbewusst gefühlt?
- Im letzten Schritt ziehen Sie ein kleines Resümee: Könnten Sie beim nächsten Mal etwas besser machen? So könnten Sie z. B. Ihre Motivation hinterfragen, warum Sie Ja sagen wollten. Wollten Sie helfen und unterstützen oder stecken andere Gründe dahinter, wie zum Beispiel Ängste? Hinterfragen Sie Ihre Motivation ruhig selbstkritisch. Sie sind nicht ständig und überall verpflichtet, zu unterstützen und zu helfen. Nein zu sagen, steht Ihnen zu. Den-

noch kann es sein, dass Ihr Gegenüber Ihnen ein schlechtes Gewissen machen möchte, dass es Grenzen überschreitet, um seine eigenen Ziele zu erreichen.

Art der Gefälligkeit	Wie wollen Sie ablehnen, was konkret werden Sie sagen?	Danach: Wie haben Sie sich gefühlt?	Gibt es etwas, was Sie beim nächsten Mal anders machen wollen?
Situation 1			
Situation 2			
Situation 3			

### Nein sagen üben

Nehmen Sie sich vor, an einem bestimmten Arbeitstag in drei verschiedenen Situationen einfach nur Nein zu sagen. Und zwar ganz direkt und geradeheraus, ohne eine weitere Begründung und ohne Erklärung. Diese Übung hilft Ihnen, sich klar abzugrenzen und selbstbewusst aufzutreten.

Lernen Sie, Nein zu sagen, ohne sich rechtfertigen zu müssen. – Jedes Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu Ihnen selbst.

## Den inneren Kritiker bändigen

Kommen Ihnen negative und abwertende Gedanken bekannt vor? Vielleicht sogar negative innere Dialoge, die selbstkritisch und sogar bössartig sind? Wenn Sie das kennen, dann ist Ihr innerer Kritiker aktiv. Dieser innere Kritiker bewertet Sie, malt sich Katastrophenszenarien aus, treibt Sie in die Überforderung oder lähmt Sie. Vielleicht sagt Ihnen Ihr innerer Kritiker aber auch, dass Sie von Ihren Kollegen abgelehnt werden oder dass Sie bestimmte Dinge sowieso nicht können und eigentlich für Ihre Arbeit völlig ungeeignet sind. Sie schreiben diese Aussagen der inneren Stimme zu und tatsächlich sabotieren Sie sich damit selbst. Es wäre also gut, sich mit diesem inneren Kritiker zu beschäftigen.

Lesen Sie die folgenden Fragen durch und schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt. Lassen Sie sich Zeit. Gerade wenn es mehrere innere Kritiker gibt, kann der Prozess etwas länger dauern.

- Als Erstes nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift und zeichnen ein Bild Ihres inneren Kritikers.
- Nun beantworten Sie die Fragen in der untenstehenden Tabelle: Fühlen Sie in sich hinein und spüren Sie nach, in welchen Situationen und welchem Zusammenhang sich der innere Kritiker meldet und was genau er dann sagt.
- Im nächsten Schritt überlegen Sie, wie alt Ihr innerer Kritiker ist. Woher kennen Sie ihn, seit wann begleitet er Sie? Möglicherweise werden Sie feststellen, dass Sie den inneren Kritiker schon als Kind entwickelt haben. Gibt es möglicherweise mehrere davon?
- Vielleicht hat Ihr innerer Kritiker Sie sogar sehr gut bis dorthin begleitet, wo Sie heute sind. Was war seine positive Absicht? Vielleicht wollte er Sie vor etwas bewahren oder beschützen, was früher vielleicht einmal wichtig war und heute zu einem Hemmnis geworden ist.
- Können Sie ihn heute neu bewerten? Was könnten Sie ihm wohlwollend entgegenbringen?



	Wann zeigt er sich? Situation oder Zusammenhang?	Was genau sagt er?	Wie alt ist dieser innere Kritiker?/ Was war die positive Absicht des Kritikers?	Neue Bewertung. Was entgegnet Sie ihm?
Innerer Kritiker 1				
Innerer Kritiker 2				
Innerer Kritiker 3				

### Schritt 3: Entspannung lernen

Die ersten beiden Schritte haben der Bestandsaufnahme gedient. Nun kommen wir zu konkreten Maßnahmen und Übungen, mit denen es Ihnen gelingen kann, Ihre Angst langfristig zu überwinden.

#### Atmen: Das 21-Tage-Programm

Der Atem spielt eine zentrale Rolle für unsere Entspannung, er sorgt für die vegetative Ausgeglichenheit im Gegensatz zur ständigen Berufshektik. Deshalb gebe ich Ihnen hier eine Anleitung zu einer Basisübung für Ihre Atmung. Diese können Sie jederzeit und überall durchführen, wenn Sie sich generell mehr innere Balance wünschen, aber auch, wenn die Angst in Ihnen aufsteigt und Sie die inneren Panikprozesse deeskalieren möchten.

# DIE WICHTIGSTEN TIPPS IN KÜRZE

Sie haben in diesem Buch viel über Ängste am Arbeitsplatz und die Arbeitsplatzphobie gelesen und jede Menge Tipps und Übungen an die Hand bekommen, um besser damit umzugehen und sie langfristig zu überwinden. Zum Abschluss möchte ich Ihnen die wichtigsten Ratsschläge in komprimierter Form mit auf den Weg geben.

- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben, nur Sie sind für Ihr Leben verantwortlich!
- Akzeptieren Sie Ihre Angst im Berufsalltag – wenn Sie sich Ihren Ängsten stellen und diese überwinden, werden Sie am Ende feststellen, dass gar nichts Schlimmes passieren kann.
- Führen Sie ein Optimismus-Tagebuch – machen Sie sich täglich Notizen über positive Dinge.
- Richten Sie Ihren Fokus auf Ihre Stärken, erinnern Sie sich an Ihre Erfolge und verbessern Sie Ihr Selbstbild. Betrachten Sie mögliche Fehler als potenzielle Chancen.
- Verlassen Sie Ihre Komfortzone – ohne Ausnahme, jeden Tag ein Stückchen mehr.
- Planen Sie Zeiten für Ihre Übungen ein.
- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie ganz persönlich dafür brauchen. Und wenn es mal einen Tag nicht klappt, ist es nur ein kleiner Umweg. Dann nehmen Sie sich am nächsten Tag wieder eine kleine Auszeit und gehen Ihren Weg ein Stück weiter.
- Seien Sie vor allem sorgsam, geduldig und liebevoll mit sich selbst. Akzeptieren Sie, dass eine Angst oder ein Gefühl, das Sie vielleicht Jahre begleitet oder dominiert hat, nicht von heute auf morgen verschwinden wird. Es ist ein Prozess. Da geht es Schritt für Schritt

nach vorne, aber auch einmal zur Seite oder auch zurück. Der Rückschritt gehört zum Fortschritt dazu.

- Belohnen Sie sich für jeden kleinen Schritt, den Sie nach vorne gemacht haben. Gut ist besser als perfekt!
- Beanspruchen Sie zusätzlich und in Ergänzung zu Ihrer Eigeninitiative professionelle Unterstützung.
- Schreiben Sie sich einen positiven Powerspruch auf den Sperrbildschirm Ihres Handys.
- Vertrauen Sie darauf, dass Sie es schaffen werden. Verschließen Sie nicht die Augen und laufen Sie nicht weg. Bleiben Sie standhaft und zuversichtlich. Es wird Ihnen besser gehen. Die Angst darf jeden Tag kleiner werden und Ihre Erfolgserlebnisse dürfen jeden Tag größer werden. Sie bekommen das hin und Sie sind nicht alleine!

#### WARTEN SIE KURZ

Ich habe noch eine Meditation bzw. Mentalübung für Sie, die Sie kostenlos herunterladen können. Sie dauert nur sechs Minuten – ist also genau das Richtige für stressige Tage. Die Meditation bringt Sie in tiefe Entspannung und hilft Ihnen, sich selbst besser wahrzunehmen.



# ÜBERSICHT: ALLE TIPPS UND ÜBUNGEN

## Allgemeine Tipps

Test: Leiden Sie unter Ängsten im Beruf?.....	78	Pflanzliche Mittel.....	144
Therapieformen .....	101	Anti-Angst-Tricks .....	151
Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren.....	113	Übersicht über die wichtigsten Ratschläge.....	195

## SOS-Maßnahmen für alle Fälle

Atemübung .....	120	Gehmeditation .....	124
Selbstbewusste Körperhaltung....	120	Zentrierungsübung .....	125
Wasser trinken.....	122	Audiofile zum Download: Hypnoseeinleitung.....	180
Positive Selbstverstärkung .....	122	Bonus zum Download: Medita- tion zum Download.....	196
Ressourcen erkennen.....	123		
Ein-Minute-Meditation .....	124		

## Spezifische Maßnahmen

<b>Soziale und situations- bezogene Ängste .....</b>	<b>126</b>	<i>Die Aussprache trainieren.....</i>	<i>130</i>
Innerer Dialog und Powersätze ...	126	<i>Spontanvortrag .....</i>	<i>131</i>
Blickkontakt.....	127	<i>Die Lautstärke erhöhen.....</i>	<i>132</i>
... bei einer Person oder einem kleinen Kreis .....	127	Im Stehen telefonieren .....	132
... bei einer Präsentation vor einer großen Gruppe.....	128	Bewusst positive Gefühle hervor- rufen.....	133
Sicherheit in Präsentationen und Gesprächen .....	128	Konkrete Situationen einüben....	133
Rotwerden und andere Zeichen von Nervosität .....	128	Soziales Kompetenztraining .....	134
Trockener Mund oder kratziger Hals.....	129	<i>Small Talk.....</i>	<i>134</i>
Blackout .....	129	<i>Weitere Kommunikations- situationen .....</i>	<i>135</i>
Stimmtraining.....	130	Sich selbst Komplimente machen	136
		<b>Generalisierte Angststörung ...</b>	<b>137</b>
		Neubewertung.....	137
		Atmen.....	137

Gedanken verfremden .....	138	Pica-Pica-Atmung .....	143
<i>Gedanken singen</i> .....	138	<b>Hypochondrische Ängste</b> .....	<b>144</b>
<i>Stimme der Angst in Gedanken verändern</i> .....	139	Bodenkontakt herstellen.....	145
Sorgenbetrachtung .....	139	Die eigene Position verändern.....	145
<i>Sorgetagebuch</i> .....	139	Tagebuch des Wohlbefindens .....	146
<b>Agoraphobie</b> .....	<b>140</b>	<b>Zukunftsängste</b> .....	<b>146</b>
Angst annehmen und akzeptieren .....	140	Visualisierung .....	147
Sich jemandem anvertrauen.....	141	Sorgenstunde festlegen.....	147
<b>Klaustrophobie</b> .....	<b>141</b>	<b>Panikattacken</b> .....	<b>147</b>
Annehmen der Raumangst.....	142	Richtig atmen .....	148
Der Angst einen Namen geben ....	142	In den Arm atmen.....	148
Abhaken einer Checkliste der Angstsymptome .....	142	In eine Tüte atmen.....	149
		Reflexzonenmassage und Akupressurpunkte .....	150
<b>5-Schritte-Programm</b>			
<b>Schritt 1:</b> Die Situation analysieren.....	154	<b>Schritt 4:</b> Das Unterbewusstsein umprogrammieren.....	173
<i>Das Tagesprotokoll</i> .....	154	<i>Der Trancezustand</i> .....	175
<i>Das Score-Modell</i> .....	156	<i>Hypnose-Techniken</i> .....	175
<i>Ökologie-Check</i> .....	158	<i>Selbsthypnose</i> .....	176
<b>Schritt 2:</b> Selbstbewusstsein aufbauen .....	159	<i>Anleitung zur Selbsthypnose</i> .....	179
<i>Ziele festlegen – was möchten Sie verändern?</i> .....	160	<i>Audiofile zu Hypnoseeinleitung zum Download</i> .....	180
<i>Nein sagen</i> .....	161	<i>Ein gutes Gefühl im Unterbewusstsein verankern</i> .....	186
<i>Den inneren Kritiker bändigen</i> ....	163	<i>Die Angst ausatmen</i> .....	187
<b>Schritt 3:</b> Entspannung lernen ...	164	<i>Die Angst verwandeln</i> .....	188
<i>Atmen: Das 21-Tage-Programm</i> .....	164	<i>Veränderung von negativen Bildern</i> .....	189
<i>Zentrierungsübung</i> .....	167	<i>Mit EMDR von Belastungen befreien</i> .....	190
<i>Hook-ups</i> .....	168	<b>Schritt 5:</b> Das Gedankenkreisen stoppen.....	192
<i>Klopfakupressur, um Spannungen abzubauen</i> .....	169	<i>Das Gedankensystem verändern</i> .....	193
<i>Den „wunden Punkt“ massieren</i> ..	170		
<i>Progressive Muskelentspannung</i> .....	172		

# LITERATUR

- Elaine Aron, Das hochsensible Kind, mvg Verlag
- Elaine Aron, Sind Sie hochsensibel?, mvg Verlag
- Eric Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?, Fischer Verlag
- Eric Berne, Spiele der Erwachsenen, Rowohlt Verlag
- Gaby Bleichhardt, Florian Weck, Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst, Springer Verlag
- Gaby Bleichhardt, Alexandra Martin, Krankheitsängste erkennen und bewältigen, Hogrefe Verlag
- Carsten Burfein, Mobbing am Arbeitsplatz erkennen und verstehen, Springer Verlag
- Paul Dennison, Gail Dennison, Brain-Gym – das Handbuch, VAK Verlags GmbH
- Katrin von Cronsbruch, Ulrich Stangier, Ratgeber Soziale Phobie, Hogrefe Verlag
- Martina Fischer-Klepsch, Soziale Phobie, Junfermann Verlag
- Thich Nhat Hanh, Aus Angst wird Mut, Grundlagen buddhistischer Psychologie, Theseus Verlag
- Thomas Harris, Ich bin ok. Du bist ok, Rowohlt Verlag
- Gerald Hüther, Wege aus der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht
- Beate Muschalla, Arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie, Verlag W. Kohlhammer
- Fritz Riemann, Grundformen der Angst, Ernst Reinhardt Verlag
- Stanley Rosenberg, Der Selbstheilungsnerv: So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht, VAK Verlags GmbH
- Thomas Saum-Aldehoff, Big Five – Sich selbst und andere erkennen, Patmos Verlag
- Francine Sharipo, EMDR – Grundlagen und Praxis: Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen, Junfermann Verlag
- Dan Short, Claudia Weinspach, Hoffnung und Resilienz, Carl Auer Verlag
- Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden 1–3, Rowohlt Verlag
- Ulrich Stangier, David Clark, Soziale Angststörung, Hogrefe Verlag
- Bärbel Wardetzki, Kränkung am Arbeitsplatz, dtv

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3124-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3125-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3126-7 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Annette Gillich-Beltz, Essen  
**Covergestaltung:** ZERO, München  
**Titelmotiv:** Shutterstock / GoodStudio  
**Abbildungen:** [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com): OLGA: 41, Oli: 171  
**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig  
**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Endlich Ängste am Arbeitsplatz überwinden

Ein mulmiges Gefühl vor dem nächsten Meeting oder der wichtigen Präsentation, die Angst vor Kollegen oder davor, etwas falsch zu machen: Wenn negative Gefühle den Arbeitsalltag einschränken, das Privatleben belasten oder Panik entsteht, dann ist es Zeit zu handeln! Martina Effmert zeigt Ihnen konkrete Strategien aus typischen Belastungssituationen und gibt alltagstaugliche und praktische Tipps, die schnell Wirkung zeigen. Von SOS-Maßnahmen im Akutfall über Mentalübungen zum positiven Denken bis zum Stressabbau und Resilienzaufbau: Manchmal reichen schon kleine Veränderungen im eigenen Handeln, um eine große Erleichterung zu spüren.



### Mit 5-Schritte-Programm zum unbeschwerten und angstfreien Arbeiten

**MARTINA EFFMERT** arbeitet als Coach und Therapeutin an der Schnittstelle von Management und Prävention. Ihr Spezialgebiet sind psychosomatische Erkrankungen in Verbindung mit Angst, Panikstörungen und Blockaden. Aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit in Großkonzernen bilden Angsterkrankungen, die den Berufsalltag erschweren, einen besonderen Schwerpunkt. Mit Vorträgen in Unternehmen klärt sie über das Tabuthema Ängste am Arbeitsplatz auf.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3124-3



9 783842 631243 20,00 EUR (D)