

Gympass

Was sind Angstzustände bei der Arbeit und wie geht man damit um

WAS SIE DAZU WISSEN SOLLTEN

Stellen Sie sich vor: An einem üblichen Arbeitstag verrichten Sie einige Routineaufgaben, als Sie plötzlich ein beklemmendes Gefühl überfällt. Unabhängig davon, ob es dafür einen Auslöser gibt oder nicht, beginnen Sie sich unsicher zu fühlen in Bezug auf kleine Dinge und Angelegenheiten, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. Sie könnten sogar beginnen, sich darüber Sorgen zu machen, dass Sie besorgt sind. Obwohl Stress, dem Sie bei der Arbeit ausgesetzt sind, insbesondere heutzutage, häufig erwartet und als etwas Normales betrachtet wird, können andauernde, übermäßige und irrationale Angstzustände, die sich auf Ihren Alltag auswirken, Anzeichen eines ernsteren Problems infolge des Drucks am Arbeitsplatz bzw. Ihrer Arbeitslast sein.



UM PROBLEMA ORGANIZACIONAL

Eine [Studie der Weltgesundheitsorganisation](#) schätzt, dass infolge von Gesundheitsstörungen, die durch Angstzustände verursacht werden, der Weltwirtschaft jährlich Produktivitätsverluste in Höhe von einer Billion US-Dollar entstehen. Doch die Auswirkungen gehen weltweit für Unternehmen über den finanziellen Aspekt hinaus.

40%

der Berufstätigen leiden in ihrem Alltagsleben unter andauerndem Stress

72%

der Berufstätigen, die täglich Angstzustände verspüren, berichten, dass diese sich zumindest mäßig auf ihr Leben auswirken.

30%

derjenigen, die täglich Stress empfinden, nehmen verschreibungspflichtige Medikamente ein, um der Nervosität, emotionalen Problemen bzw. Schlaflosigkeit zu begegnen

Nur bei **9%**

wurde eine durch Angstzustände bedingte gesundheitliche Störung diagnostiziert



WOHER WEISS ICH, OB ICH BEI DER ARBEIT AN EINER ANGSTSTÖRUNG LEIDE?

Achten Sie auf das wiederholte Auftreten folgender Gefühle:

- Konzentrationsprobleme
- Ständige Befürchtung, dass Dinge schiefgehen können
- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- Schwindelgefühl
- Unwohlsein
- Herzrasen
- Schweißausbruch
- Muskelanspannung
- Kurzatmigkeit
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund



AUSLÖSER VON ANGSTZUSTÄNDEN

1

Hohe Arbeitslast

Eberichten zufolge ist hohe Arbeitslast eine der Hauptursachen von Stress am Arbeitsplatz. Die Erwartungshaltung, dass Mitarbeiter mehr Arbeit übernehmen können als Sie tatsächlich Zeit dafür haben, ist schädlich. Hohe Arbeitslasten führen zu einer Beeinträchtigung der Schlafqualität, zu Erschöpfung und zu innerer Unruhe.

2

Unangenehme Führungskräfte

Micromanager, Narzissten und Führungskräfte, die übertriebene Anforderungen stellen, haben Eines gemeinsam: Der Kontakt mit diesen extrem gestörten Verhaltenseigenschaften wirkt sich über längere Zeit erheblich auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter und Kollegen aus. Darüber hinaus besteht die Tendenz, dass durch das Verhalten der Führungskraft eine schädliche Arbeitsatmosphäre erzeugt wird.

3

Mangel an Autonomie

Durch Micromanagement kann ein Mangel an Autonomie verursacht werden, der dem Mitarbeiter den Eindruck vermittelt er sei nicht zuverlässig. Dadurch wird das Selbstvertrauen des Mitarbeiters geschädigt. Dieser Managementstil kann zu Kummer und Kränkung führen, wird er jedoch über einen längeren Zeitraum angewandt, kann eine Angststörung daraus entstehen.

4

Keine Zeit für Pausen

Studien zeigen, dass überlange Arbeitszeiten ohne Pause sich deutlich auf die beruflichen Ergebnisse auswirken und der anhaltende Druck durch knapp bemessene Fristen einen großen Beitrag zu Angststörungen leistet.

WIE KANN MAN ANGSTZUSTÄNDEN AM ARBEITSPLATZ BEGEGNEN

- 1 Durch körperliche Bewegung**
Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie sich bewegen. Die positive Wirkung der freigesetzten Hormone kann einen grundlegenden Unterschied in Ihrer Arbeitsweise ausmachen.
- 2 Üben Sie Selbstwahrnehmung**
Erkennen Sie die Auslöser von Angstzuständen., Selbst wenn diese nicht kurzfristig verändert werden können, werden bereits die Kenntnis und das Verstehen der Gründe dabei behilflich sein, Maßnahmen zu ergreifen und voranzukommen.
- 3 Tire folgas**
Untersuchungen zeigen, wie wichtig regelmäßige Pausen für Ihre psychische Gesundheit sind. Nehmen Sie sich Zeit, um loszulassen und sich zu erholen. Derartige Pausen sind nicht nur Ihrer psychischen Gesundheit dienlich, sondern sie werden Ihnen auch mehr Zeit zum Nachdenken und zur Selbstwahrnehmung geben.
- 4 Procure ajuda**
Mit einer Vertrauensperson über Angstzustände sprechen:
Egal ob es sich um einen Freund oder einen Spezialisten handelt – mit jemandem darüber zu sprechen, wird Ihnen dabei helfen die starken Emotionen zu verarbeiten und Ihnen Ideen bieten damit umzugehen. Es gibt keinen falschen Zeitpunkt, um sich Hilfe zu suchen. Wenn Sie sich um Hilfe bemühen, wenn Sie diese brauchen, kann dies potenzielle Schuldgefühle und Druck reduzieren und dabei helfen Selbstvertrauen zu entwickeln. Fachmännische Unterstützung, die einem Unternehmen dabei hilft, ein besser vorbereitetes Team zu entwickeln, ist für alle von Vorteil.



Gympass Partner werden.

Kontaktieren Sie uns,
indem Sie [HIER](#) klicken.