

Auswertung zum Workaholic-Test

Sie haben 24 bis 30 Punkte

Sie sind ein Workaholic. Bitte suchen Sie sich Hilfe!

Sie lieben Ihren Job. Er ist das wichtigste in Ihrem Leben und steht an erster Stelle. Ihre Gedanken kreisen ständig um den Job und Sie arbeiten praktisch immer und überall. Eine 60-Stunden-Woche ist für Sie normal. Auch wenn Sie denken, dass momentan alles in Ordnung ist, kann sich das schnell ändern.

Irgendwann leidet auch Ihre Gesundheit unter dem aktuellen Zustand. Wenn Sie nicht arbeiten, wissen Sie nichts mit sich anzufangen. Das ist fatal, denn es wird Sie in ein tiefes Loch stürzen, wenn Sie aus irgendwelchen Gründen Ihren Job verlieren sollten.

Sie weisen alle vier Anzeichen eines Workaholics auf:

- ***Sie können nicht delegieren.***

Die meisten Workaholics tun sich schwer damit, Verantwortung zu teilen oder gar einzelne Aufgaben abzugeben. Entweder, weil sie fürchten dann die Kontrolle darüber zu verlieren. Oder, weil sie glauben, das Ergebnis wäre dann nur halb so gut. Wenn überhaupt. Sie neigen entweder zum Perfektionismus oder zum Kontrollfreak, oder zu beidem. Und beides sind sichere Wege in Frustration und soziale Isolation.

- ***Sie sprechen immerzu vom Job.***

Egal, ob Sie in der Kaffeeküche stehen, einen Kongress besuchen oder abends mit Freunden in einer Bar zusammenstehen – es dauert nicht lange, bis Sie das Gespräch auf den Job gelenkt haben: Branchenzahlen, Projektfortschritte, Personalien, Ihr Chef, die Karriere – das ist es worum Ihre Gedanken kreisen. Umgekehrt: Sobald das Gespräch nicht darum geht, beginnen Sie sich umgehend zu langweilen.

- ***Sie vernachlässigen private Aufgaben.***

Schauen Sie sich einmal kritisch in Ihrer Wohnung um: Türmen sich Schmutzwäsche und Geschirr in der Spüle? Die Haushaltsmitglieder

monieren längst überfällige Reparaturen? Sie vergessen regelmäßig einzukaufen oder die Besorgungen, die man Ihnen aufgetragen hat? Auch das sind typische Anzeichen, dass sich Ihre Prioritäten ungleich verschoben haben und Ihr Kopf kaum noch frei ist.

- **Sie vereinsamen.**

Je mehr Sie sich in die Arbeit stürzen, desto weniger Zeit haben Sie für die Familie, Freunde, Bekanntschaften. Logisch, aber gefährlich. Damit fehlt Ihnen zugleich die Inspiration durch Fachfremde – denken Sie nur an das *studium generale*: je mehr man über den Horizont der eigenen Disziplin blickt, desto größer der Lerneffekt. Zum anderen fehlt das soziale Korrektiv: Oft sind es allein die guten Freunde, die einem unverblümt sagen, dass man sich zum Nachteil verändert hat.

Analysieren Sie Ihre Situation:

- Sind Sie noch glücklich?
- Wie geht es Ihnen gesundheitlich?
- Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Sprechen Sie mit Freunden und der Familie darüber. Wahrscheinlich ist es notwendig, dass Sie sich eine längere Auszeit gönnen. Haben Sie schon einmal über ein Sabbatical nachgedacht?