



## Angst im Job: Schwierigkeit oder Chance?

---

**Haben Sie Ängste bei der Arbeit?**

Es ist alarmierend, wie stark die Zahl der Angsterkrankungen angestiegen ist – von der Dunkelziffer der falsch oder nicht-diagnostizierten Fälle ganz zu schweigen. Häufig werden Anzeichen, wie Erröten, Zittern, Herzrasen, Schwitzen oder Atemnot einfach falsch interpretiert. Besonders soziale Phobien machen sich hier breit. Dazu gehören insbesondere Leistungs- und Kontaktangst, Behauptungs- und Beobachtungsangst. Ängste, denen eines gemeinsam ist: Wir fühlen uns der Bewertung durch andere ausgeliefert.

---

**Angst verändert den Menschen**

Angst verändert den Menschen – nicht die Situation. Denn sie entsteht nicht durch die Situation oder Ereignisse, sondern durch die negativen Phantasien und Bewertungen, die wir ihnen zuordnen. Gehirnphysiologisch haben wir Angst vor dem Unbekannten, bzw. unserer Vorstellung davon: Je weniger Bekanntes unser Gehirn im Unbekannten findet, desto geringer ist unsere Problemlösungskompetenz und desto mehr Angst haben wir.

---

**In guten wie in schlechten Zeiten ...**

Dabei lähmt die Angst unsere Handlungsfähigkeit und blockiert Intuition und Kreativität. Je größer die Angst desto größer das Kontrollbedürfnis. Angst ist aber auch ein hilfreiches Instrument: Sie fungiert als Warnmechanismus und setzt uns in Alarmbereitschaft. Dadurch haben wir eine erhöhte Leistungsfähigkeit – vorübergehend. (Oder würden Sie Ihren Wagen dauerhaft mit überhöhter Drehzahl, also im roten Tachobereich fahren?) Sie hilft uns Situationen zu bewältigen, für die wir (noch) keine ausreichende Kompetenz entwickelt haben. Und sie dient uns als Signal dafür, in welchen Bereichen wir uns weiter entwickeln können.

---

**Reiz-Reaktions-Mechanismus**

Allerdings unterliegen wir schnell dem Reiz-Reaktions-Mechanismus: Aus Angst vor der Zukunft suchen wir Schutz bei bewährten Mustern und Kräften. Einer der wichtigsten Gründe für Veränderungsblockaden jeglicher Couleur. Oder haben Sie das nicht auch schon immer so gemacht?

---

**Was hilft? Die langfristigen Ansätze**

Ängste verschwinden nicht von heute auf morgen. Diese 5 Punkte helfen Ihnen dauerhaft weiter:

- ✘ Schaffen Sie bekannte Strukturen: Je vielfältiger Ihre Erfahrungen sind, desto weniger Unbekanntes kann Sie ängstigen. Je mehr Sie schon erlebt haben, desto weniger müssen Sie fürchten.
- 

*Fortsetzung nächste Seite*

Seite 1 von 2

**Impressum:**

Herausgeber: cope OHG  
Am Alten Neckar 27; 64646 Heppenheim  
Tel. 06252 795336  
Fax 06252 795337

eMail: [infoservice@copenet.info](mailto:infoservice@copenet.info)  
Internet: [www.copenet.de](http://www.copenet.de)  
Redaktion: Christine Maurer  
Autor dieser Ausgabe: s. Rückseite

Auflage: ca. 350 Stück  
Erscheinungsweise: 12 Mal jährlich  
Abgabe und Abo kostenfrei  
ISSN: 1612-8109 - Tipps und Tricks für den Alltag

## Angst im Job: Schwierigkeit oder Chance?, *Fortsetzung*

---

### Was hilft? Die langfristigen Ansätze (Fortsetzung)

- ✘ Entwickeln Sie Selbstwertgefühl: Wenn Sie wissen, was Sie wert sind und ein ausgeprägtes Grundvertrauen haben, müssen Sie nicht gleich in Panik ausbrechen, wenn einmal etwas nicht wie gewünscht läuft.
  - ✘ Akzeptieren Sie die Angst: Die Angst vor der Angst macht den größten Stress.
  - ✘ Lassen Sie die Angst zu und handeln Sie trotzdem: Überwinden Sie Lähmung und Hilflosigkeit indem Sie die durch die Angst freigesetzten Energien für sinnvolle Aktivität nutzen.
  - ✘ Überprüfen Sie Ihre Visionen, Ihre Werte, Ihre Prioritäten: Und gestalten Sie damit die Basis, Ihre Gefühle zielorientiert prüfen zu können. Und tun Sie es jetzt. Welchen besseren Zeitpunkt gibt es denn, wenn nicht zur Jahreswende mit ihren guten Vorsätzen und ruhigeren Tagen?
- 

### Soforthilfe: Ein kurzfristiger Ansatz

Wenn Sie die Angst überkommt, hilft Ihnen diese 5-Schritte-Programm (Panse/Stegmann 2004), wieder sicherer zu werden:

1. Rationalisieren Sie Ihre Gefühle.
  2. Analysieren Sie die Tatsachen.
  3. Formulieren Sie Ihre Wünsche und sprechen Sie sie aus.
  4. Konkretisieren Sie Ihr Situationsziel.
  5. Und leiten Sie dann die entsprechenden Aktivitäten ein.
- 

### Das können Sie als Führungskraft für Ihre Mitarbeiter tun

Unterstützen Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeiter, indem Sie Angst nicht tabuisieren:

- ✘ Verabschieden Sie sich von „Es-gibt-keine-Schwierigkeiten-nur-Herausforderungen-Parolen“.
  - ✘ Pflegen Sie eine ehrliche und hilfreiche Informationskultur.
  - ✘ Schaffen Sie sich und Ihren Mitarbeitern Freiräume zur Erprobung neuer Ideen.
- 

Fazit: „Zweifle nicht an dem, der dir sagt, er hat Angst, aber hab Angst vor dem, der dir sagt, er kenne keinen Zweifel.“ (Erich Fried)

Einen konstruktiven Umgang mit der Angst und alles Gute von

Barbara Schäfer-Ernst

