





## Der Job wird zur Droge!

Häufig ist die Arbeitssucht eine Suche nach Anerkennung. Die Ursache für den Zwang, zu viel zu arbeiten, kann schon in der Kindheit liegen. Eine Zuwendung hing oft ab von der geleisteten Arbeit. Wer kennt nicht das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Die meisten Arbeitssüchtigen flüchten sich in Arbeit, um Problemen in Familie oder Partnerschaft aus dem Weg gehen zu können. Mit der Droge Arbeit können sie ihre Gefühle betäuben. Von außen bekommen sie Anerkennung und das lässt ihr Selbstwertgefühl steigen. Arbeitssucht entwickelt sich, wie andere Suchtformen auch, allmählich und wird in Phasen eingeteilt.

■ Wer die Mittagspausen durchmacht, Arbeit mit nach Hause nimmt und Überstunden leistet, bekommt Anerkennung und gilt als „Workaholic“. Der Arbeitssüchtige wirkt in der Anfangsphase aktiv und erfolgreich und hat sein Leben mühelos im Griff. Doch das ganze Leben dreht sich um die Arbeit. Selbst Hobbys oder eine ehrenamtliche Tätigkeit werden zu einer Pflicht, sind Suchtmittel und bringen Anerkennung. Freizeit muss sinnvoll verbracht werden. Ein freier Tag wird zum Problem und im Urlaub sind Arbeitssüchtige auf Entzug! Familie und Freunde werden immer mehr vernachlässigt.

■ In der zweiten Phase wird die Arbeit zu einem unkontrollierbaren Zwang und der Betroffene merkt, dass er an seine Grenzen kommt, psychisch und physisch. Um den Berg an Arbeit zu bewältigen, gönnt er sich keine Ruhepausen, arbeitet ununterbrochen und gerät in die soziale Isolierung. Zur Bewältigung beruflicher Stresssituationen wird häufig Alkohol konsumiert, werden Psychopharmaka oder Amphetamine genommen. Doch irgendwann rebellieren Körper und Geist bei der Daueranspannung. Arbeitssüchtige leiden unter körperlichen sowie psychosomatischen Beschwerden. Erschöpfung, Nervosität, Schweißausbrüche, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Rückenschmerzen, Reizbarkeit, Angstzustände, Schlafstörungen, Burnout und Depressionen treten auf.

■ In der Endphase wird der Arbeitssüchtige arbeitsunfähig. Chronische Erkrankungen oder Herzinfarkt führen zu langen Klinikaufenthalten. Süchtige können sich sogar totarbeiten. In Japan wird dieses Phänomen „Karoshi“ genannt. Fehlt die Arbeit, zeigen Arbeitssüchtige ähnliche Entzugserscheinungen wie Drogensüchtige. Das kann bis hin zum Selbstmord gehen, da Betroffene verzweifelt sind und ihnen ein Leben ohne Arbeit sinnlos erscheint.

## Raus aus der Sucht!

Arbeitssucht ist als Krankheit nicht anerkannt. Oft werden bei Ausfällen oder Erkrankungen nur die Symptome behandelt, weil der Arbeitssüchtige wieder schnell arbeiten will und muss. Betroffenen fehlt lange Zeit die Einsicht, krank zu sein, deshalb gestaltet sich eine Therapie so schwierig. Wer viel arbeitet, ist angesehen,

## BIO GERSTENGRAS PULVER

Die natürliche, pflanzliche Nährstoff-Quelle

- Pur
- Natürlich
- Wertvoll



Zutat:  
GERSTENGRAS PULVER  
Nahrungsergänzungsmittel  
Vermahlungsgrad 200 µm

## Natürlich gestärkt den Tag beginnen

**Kalium** trägt zu einer normalen Funktion der Nerven und Muskeln sowie einer Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. **Mangan** trägt zum Zellschutz bei oxidativem Stress bei.

Vitamine & Mineralstoffe	pro 10g	in % RM*
Kalium (mg)	516	25,8%
Mangan (mg)	0,4	20%
Molybdän (µg)	19	38%

\* Referenzmenge (RM) nach LMIV

In Ihrer Apotheke  
PZN 11235640



DE-ÖKO-005  
EU-Landwirtschaft

Qualität aus dem Hause

BIO-DIÄT-BERLIN GmbH  
Selerweg 43/45  
D-12169 Berlin

zielstrebig, erfolgreich und gilt als Leistungsträger, während andere Süchtige als willensschwach gelten. Erst wenn es zum totalen Zusammenbruch kommt, kann der Betroffene vielleicht erkennen, dass er Hilfe benötigt. Neben einer Psychotherapie finden Arbeitssüchtige bei Selbsthilfegruppen Unterstützung auf ihrem Weg aus der Sucht. Dort lernen und erfahren sie, auch ohne übermäßige Arbeitsleistung etwas wert zu sein.

## Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)

Arbeitssucht wird von den Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS), einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitssucht, als zwanghafter Umgang mit der Arbeit definiert und er ist vergleichbar mit dem Umgang eines Alkoholikers mit Alkohol. Die AAS-Selbsthilfe orientiert sich in ihren Meetings an den Anonymen Alkoholikern, mit Gruppentreffen und Lösungswegen, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

## Kontakt:

Anonyme Arbeitssüchtige (AAS)

AAS Interessensgemeinschaft e. V.

Postfach 1204 - 77902 Lahr

www.arbeitssucht.de

E-Mail: info@arbeitssucht.de

neue Adresse:

Kreuzstraße 13, 76133 Karlsruhe