

## High werden – Adrenalinkicks\*

Durch einen übervollen Terminplan und unzureichende Vorbereitung erzeugen wir oft Druck, Spannung, Chaos – und holen uns damit Adrenalinkicks. Wir vergessen, Prioritäten zu setzen und ein angemessenes Tempo zu wählen. Wir nehmen uns zu wenig Zeit, um zu genießen oder um uns einzulassen. Dadurch sind wir häufig gehetzt, durcheinander und zerstreut. Typische Verhaltensweisen wie die folgenden können wir an uns bemerken und allmählich loslassen:

1. Reisen oder Projekte ohne genügend Information oder Vorbereitung angehen.
2. Keine Fragen stellen, wenn man sich verirrt hat oder ratlos ist.
3. Die Gebrauchsanweisung nicht lesen, bevor man etwas benutzt.
4. Sich Sorgen machen.
5. Schwierige Menschen (zornig, instabil, kontrollierend, kritisch, zerstreut, fordernd, Hetzsüchtige, Leute, die zu schnell sprechen), co-abhängige Beziehungen.
6. Adrenalinsüchtige.
7. Leute provozieren – man provoziert sie, weil man sich langweilt.
8. Kein Sozialleben.
9. Autowartung kurz vor dem Zusammenbruch, Tanken, wenn der Tank fast leer ist.
10. Geschwindigkeitsüberschreitung.
11. Krankheit.
12. Körpersignale ignorieren.
13. Junk Food, besonders Süßigkeiten. Überessen.
14. Nicht genügend Ruhepausen, Bewegung oder Spiel.
15. Keine regelmäßigen Untersuchungen machen lassen.
16. Maßloses Geldausgeben; Leben ohne Finanzplan.
17. Kein Kontoausgleich, Termine für Zahlungen oder Steuererklärung nicht im Blick behalten.
18. Zu viele Kreditkarten.
19. Unrealistische Abgabetermine.

20. Zeitlücken vollstopfen (immer noch etwas auf den Terminplan setzen, in jede freie Minute etwas Zusätzliches hineindrücken)
21. Gleichzeitig Wasser laufen lassen, Essen wärmen und das Auto starten – während man sich für eins entscheiden sollte. Multitasking.
22. Auf einer Leitung eine Bitte um Rückruf hinterlassen und dann auf der anderen ein komplexes Gespräch führen.
23. Übermäßig schwierige Kurse belegen.
24. Unrealistische To-do-Listen; zu knappe Terminplanung.
25. Kein Spielraum für Unerwartetes.
26. Zu viele Unterbrechungen.
27. Nonstop-Arbeiten, keine Toilettenpause.
28. Eile.
29. Zuspätkommen.
30. Keine Reserveschlüssel; ungenügende Sicherheit des Eigentums.
31. Informationsüberfluss.
32. Zu viele Nachrichten aus aller Welt.
33. Zu viele Zeitschriftenabos.
34. Zu viele Titel aus der Bücherei auf einmal ausleihen und noch weitere vorbestellen..
35. Zu viele Kurse, Vorträge, Organisationen, Verpflichtungen.
36. Keine Reparaturen an Kleidung und anderem Besitz.
37. Gerümpel. Kaputtmachen, Fallenlassen, Verschütten, Verlegen, Umkippen.
38. Sachen nicht wegräumen.
39. Chaotisch im Umgang mit Zeit, Papier, Leuten, Ideen, Gegenständen und Platz.
40. Süchte ausleben. Dem eigenen Programm nicht folgen.

\* © Workaholics Anonymous World Service Organization, mit deren Genehmigung übersetzt, angepasst und abgedruckt.

# AAS

## Anonyme Arbeitssüchtige

Selbsthilfegruppe für Menschen  
mit Arbeitsstörungen  
oder Arbeitssucht

## Woran merke ich, dass ich arbeitssüchtig bin?

AAS Interessengemeinschaft e.V.  
Kreuzstr. 13  
76133 Karlsruhe  
[info@arbeitssucht.de](mailto:info@arbeitssucht.de)  
[www.arbeitssucht.de](http://www.arbeitssucht.de)

Stand 11/2022

## Die Zwanzig Fragen\*

- 1) Begeistert dich deine Arbeit mehr als deine Familie oder irgendetwas anderes?
- 2) Kommt es vor, dass du einmal durch die Arbeit hetzt und dann wieder überhaupt nichts zustande bringst?
- 3) Nimmst du Arbeit mit ins Bett? Ins Wochenende? In den Urlaub?
- 4) Ist Arbeit das, was du am liebsten tust und wovon du am häufigsten sprichst?
- 5) Arbeitest du mehr als 40 Stunden pro Woche?
- 6) Verwandest du deine Hobbys in Projekte, die Geld bringen?
- 7) Übernimmst du die vollständige Verantwortung für die Ergebnisse deiner Arbeitsbemühungen?
- 8) Haben deine Familie und Freunde es aufgegeben zu erwarten, dass du pünktlich bist?
- 9) Übernimmst du zusätzliche Arbeit, weil du befürchtest, sie würde sonst nicht erledigt?
- 10) Unterschätzt du, wie lange ein Projekt brauchen wird und hetzt dich dann ab, um es fertig zu stellen?
- 11) Glaubst du, dass es in Ordnung ist, Überstunden zu machen, wenn du deine Arbeit gerne tust?
- 12) Wirst du ungeduldig mit Menschen, für die neben der Arbeit noch andere Dinge wichtig sind?
- 13) Hast du Angst, dass du deine Arbeit verlierst oder ein Versager bist, wenn du nicht hart arbeitest?
- 14) Ist die Zukunft eine Quelle ständiger Sorgen für dich, auch wenn alles sehr gut läuft?
- 15) Gehst du die Dinge mit viel Energie und Konkurrenzdenken an, sogar beim Spielen?
- 16) Reagierst du gereizt, wenn andere dich bitten, deine Arbeit zu unterbrechen, um etwas anderes zu tun?
- 17) Haben deine Überstunden deine Familie oder andere Beziehungen verletzt?
- 18) Denkst du beim Autofahren, Einschlafen oder während andere sprechen an deine Arbeit?
- 19) Arbeitest oder liest du während des Essens?
- 20) Glaubst du, dass mehr Geld die anderen Probleme in deinem Leben lösen wird?

Wenn du drei Fragen mit Ja beantwortest, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass ein Problem mit Arbeitssucht vorliegen könnte. Nachdem du über deine Antworten auf die obigen Fragen sorgfältig nachgedacht hast und

vielleicht sogar mit deiner Familie und Freunden darüber gesprochen hast, erkennst du vielleicht, dass es ein Problem gibt. Bei den meisten von uns dauerte es lange, bis wir die Symptome unseres Problems vollständig begriffen hatten. Die Genesung begann, sobald wir uns mit arbeitssüchtigen Verhaltensweisen identifizierten. Das war unser Erster Schritt. Das Bewusstsein unseres Problems öffnet die Türe zu möglichen Lösungen.

## Wo die Zeit bleibt\*

### Es ist NIE ZEIT...

Dinge wegzuräumen  
Dinge richtig zu machen  
sicher zu fahren  
geduldig zu sein  
zu fragen  
dem Autohandbuch zu folgen  
auf Körpersignale zu achten  
zuzuhören  
Reserveschlüssel anfertigen zu lassen  
die Gebrauchsanweisung zu lesen  
Prioritäten bei der Arbeit zu setzen  
die Tankanzeige im Blick zu behalten  
sich auszuruhen oder zu entspannen  
nach dem Weg zu fragen  
eine Checkliste zu machen  
sich abzuregen  
zu meditieren oder zu beten  
zur zahnärztlichen Kontrolle zu gehen  
sich an ein Budget zu halten  
einen Riss zu flicken  
Gefühle zu teilen  
sein Konto auszugleichen  
sich seine Freunde weise auszusuchen  
gesundes Essen auszuwählen  
auf Führung zu warten

### — aber IMMER ZEIT...

— danach zu suchen  
— sie später zu korrigieren  
— in Unfälle zu geraten  
— sich für Unhöflichkeit zu entschuldigen  
— unter Vermutungen zu leiden  
— längere Reparaturen machen zu lassen  
— Krankheiten zu haben  
— um Wiederholung zu bitten  
— ausgesperrt zu sein  
— ein neues Gerät kaputtzumachen  
— nach Arbeitsschluss noch zu bleiben  
— dass einem das Benzin ausgeht  
— auszubrennen oder zusammenzubrechen  
— sich zu verlaufen  
— wegen einer Sache heim zu rennen  
— einen Herzinfarkt zu haben  
— sich Sorgen zu machen  
— sich einen Zahn ziehen zu lassen  
— Schulden zu machen  
— ein neues Kleidungsstück zu kaufen  
— einen Therapeuten aufzusuchen  
— wegen geplatzter Schecks anzurufen  
— schmerzhaft Beziehungen zu beenden  
— schlechte Ernährung zu ertragen  
— an Eigenwillen zu leiden

\* © Workaholics Anonymous World Service Organization, mit deren Genehmigung übersetzt, angepasst und abgedruckt.