

Claudia Guderian

Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden

Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen!

mvgverlag 

Was sind Arbeitsblockaden?

»Es fängt damit an, dass ich mir den Wecker stelle und denke: Ich habe so viel zu tun, ich muss ganz früh aufstehen. Und wenn der Wecker losgeht, denke ich: Ach nee, ich habe überhaupt keine Lust. Ich stelle ihn noch mal aus. Und noch mal aus. Und irgendwann denke ich: Jetzt muss ich aber aufstehen. Und dann schaffe ich das endlich, mich wenigstens zum Frühstück hinzusetzen. Ich fahre schon mal den Computer hoch, baue alle Bücher auf, die ich brauche, und setze mich hin. Ich fange an, eine Seite zu lesen. Und nachdem ich eine Seite gelesen habe, merke ich: Ich weiß überhaupt nicht mehr, was ich gelesen habe. Versuche es dann noch mal und noch mal und verstehe irgendwie gar nichts. Und bekomme dann langsam Panik, weil da ganz viele Bücher neben mir stehen, die ich alle noch durcharbeiten muss.«

Vielleicht erkennen Sie sich ein Stück weit wieder in dieser Schilderung von Martina Hansen, Mathematikstudentin aus Berlin. Plötzlich geht nichts mehr bei der Arbeit. Die Sache wird einfach nicht fertig. Wie von Geisterhand schieben sich Hindernisse in den Weg. Das Projekt, das einem viel bedeutet, wird abgebrochen. Die Enttäuschung ist groß. Man gefährdet oder verliert dadurch wichtige Aufträge. Das Berufsziel kann gefährdet sein, manchmal sogar das Lebensziel oder die Existenz einer ganzen Familie.

In dieser Gestalt zeigen sich Arbeitshemmungen oder Arbeitsblockaden. Termindruck, Examensstress, Frust, Scham und Verstecken sowie ein verlorener Glaube an die eigenen Fähigkeiten gehen oft damit einher. Ziele werden aufgegeben, häufig kurz bevor man sie erreicht hat. Große Ziele, wie das Lebensziel: als Diplomat in den auswärtigen Dienst gehen oder als Jurist eine internationale Karriere in Brüssel aufbauen; oder mittlere Ziele: eine eigene Firma gründen, sich selbständig machen, ein neues Produkt auf den Markt bringen; oder auch »kleinere« Ziele: die Wohnung gründlich aufräumen, ein Auto durch den TÜV bringen, eine Hausarbeit für Studium oder Ausbildung schreiben.

Jahre und Jahrzehnte später wird oder würde man bedauern, den einmal beschrittenen Weg nicht bis zum Ende gegangen zu sein. Zumal man schon so weit gekommen war.

»Ich hatte schon achtzig Prozent meiner Examensarbeit fertig«, schildert Martina Hansen, »als plötzlich gar nichts mehr ging. Und ich konnte eben nicht sehen, dass ich mehr als zwei Drittel bereits geschafft hatte und mir nur noch sehr wenig fehlte, sondern ich nahm nur wahr, dass ich nicht fertig wurde und überhaupt nicht wusste, wie ich hätte fertig werden können. Meine Wahrnehmung war völlig verloren gegangen. Ich spürte nur noch ein unbestimmtes *Es geht nicht. Ich kann es nicht. Ich lasse es.*«

Wo treten Arbeitsblockaden auf?

Arbeitshemmungen können in allen Berufszweigen auftreten. Besonders anfällig sind Menschen, die sich ihre Arbeitszeit (oder Teile davon) in eigener Regie einteilen und oft nur wenig Rückmeldung über den Sinn und Zweck ihrer Arbeit empfangen. Das können Geschäftsführer einer Firma genauso sein wie Sachbearbeiter; es trifft Handwerker, Landwirte, Lehrer, Assistenten wie Manager, Beamte wie Angestellte, Studenten wie Hausfrauen, Redakteure wie so genannte Kreative.

Leichte Arbeitsblockaden

Sie haben ein Projekt, an dessen Verwirklichung Sie sitzen. Sie tun diese Arbeit mehr oder minder gern und oft. Sie beherrschen jeden Handgriff, jede Arbeitsanforderung, jedes Detail. Wenn Sie richtig dabei sind, kann Sie nichts und niemand bremsen.

Aber an manchen Tagen erkennen Sie sich selbst nicht mehr wieder. Dann geht Ihnen alles sehr langsam von der Hand. Sie müssen plötzlich über Dinge nachdenken, die Ihnen sonst selbstverständlich sind. Ihnen fallen Worte, Zusammenhänge und Termine nicht ein.

Sie vergessen, wo Sie einen Gegenstand hingelegt haben, den Sie dringend benötigen. Sie stellen fest, dass Ihre Gedanken ständig abschweifen. Sie können nicht bei der Sache bleiben. Sie können nicht entscheiden, was Sie zuerst erledigen sollen. Ihre Telefonate dauern doppelt so lange. Sie kommen mit nichts auf den Punkt.

Und dann lächeln Sie und wissen Bescheid. Ihnen ist völlig klar, warum Sie heute alles sehr schwer »auf die Reihe bekommen«. Denn jeder Mensch hat dieses Problem schon einmal am eigenen Leibe erlebt. Es tritt auf,

- wenn Sie erschöpft sind
- wenn Sie nicht gesund sind
- wenn Sie am Abend vorher lange aus waren
- wenn Sie die Arbeit zu spät begonnen haben
- wenn Ihr Arbeitsschritt gerade so schwierig (oder langweilig) ist, dass Sie vor lauter Widerwillen etwa die Planung vernachlässigt haben, unter Zeitdruck geraten sind und dadurch den Überblick verloren haben
- wenn schwierige Lebensumstände eingetreten sind
- wenn Sie gerade mit einer anderen Tätigkeit beschäftigt sind, die so anstrengend ist, dass Sie Ihre Aufgabe eben nur mit der halben Aufmerksamkeit erledigen können.

In solchen Fällen läuft die Arbeit am nächsten Tag nicht wie gewohnt. Diese leichten Arbeitsstörungen sind nur von kurzer Dauer, und jeder Mensch bekommt sie wieder in den Griff. Meistens hat man seine probaten Mittel für solche Fälle bereit: einen starken Kaffee, Ausruhen und Auskurieren, Erledigen der vordringlichen Probleme oder einfach: in ruhigerer Gangart weiterarbeiten.

Mittelschwere Arbeitsblockaden

Schwieriger wird es schon bei den mittelschweren Arbeitsstörungen. Davon spricht man, wenn zu den oben genannten noch folgende Punkte hinzutreten:

- wenn zu viele Aufgaben auf einmal zu bewältigen sind
- wenn dieser Zustand auf Dauer anhält
- wenn am Arbeitsplatz Vertretungssituationen eintreten, die überfordern
- wenn der eigene Arbeitsstil und die Arbeitsstruktur in Bereichen schlecht koordiniert oder wenig effektiv sind
- oder wenn neue, unbekannte Arbeitsfelder auftreten, die einem Probleme machen.

In einer solchen Situation gegenzusteuern ist nicht mehr so einfach. Aber grundsätzlich gilt, dass jeder Mensch leichte und mittelschwere Arbeitsblockaden selbst wieder in den Griff bekommen kann. Hier hilft eine grundlegende Überprüfung des Arbeitsstils und der Arbeitsstruktur, wie sie in den folgenden Kapiteln angeboten wird.

Schwere Arbeitsblockaden

Schließlich gibt es auch schwere Arbeitsstörungen, die so bezeichnet werden,

- wenn die Arbeit nur noch als Qual erlebt wird
- wenn die Lust und Freude an der Arbeit noch nie erlebt worden ist
- wenn keine Arbeit mehr begonnen werden kann
- wenn der Erfolg der Arbeit sich überhaupt nicht mehr einstellt
- wenn schwere psychische Symptome (Gedanken an Selbstmord) hinzutreten.

In diesen Fällen ist unbedingt professionelle Hilfe durch einen Psychotherapeuten oder Arbeitspsychologen – oder beide – angeraten.

Das Charakteristische an solchen schweren Störungen ist, dass man sie auch dann nicht mehr abstellen kann, wenn man sich wirklich darum bemüht oder wenn die eigene Lebenssituation es unbedingt erfordern würde.

Was kann man dagegen tun?

Die meisten Arbeitsblockaden lassen sich, auch auf Dauer, beheben. Bei leichten und mittleren Blockaden kann man sich gut selbst helfen; bei schweren Arbeitsstörungen braucht man mindestens eine weitere Person, die einen bei der Arbeit begleitet.

Test: Wie stabil ist meine Arbeitsstruktur?

Ist Ihnen schon häufig ein Projekt (fast) geplatzt, weil Sie zu spät dran waren? Nehmen Ihre Arbeiten einfach kein Ende? Müssen Sie mehr Überstunden machen als Ihre Kollegen bei gleicher Arbeitsbelastung? Nehmen Sie sich oft große Dinge vor, die dann nicht zum Abschluss kommen? Sind Sie im Job öfter abgelenkt als Ihre Kollegen? Türmen sich auf Ihrem Schreibtisch unerledigte Vorgänge, sodass Sie, wenn Sie darüber nachdenken, Magenschmerzen bekommen?

Dann testen Sie, ob Ihre Arbeitsstruktur so haltbar ist, wie sie sein könnte. Mit einer guten Arbeitsstruktur vervielfältigen Sie Ihre Leistungsfähigkeit und entspannen sich dabei noch!

Wie heißt das Projekt/die Projektgruppe, an dem/der Sie gegenwärtig arbeiten:

Beziehen Sie Ihre Antworten auf dieses Projekt. Kreuzen Sie an, ob der Satz auf Sie genau zutrifft (Kästchen 1), ob er in Ihrer gegenwärtigen Situation überhaupt nicht stimmt (Kästchen 5) oder ob ein Wert zwischen 1 und 5 eher Ihre Lage beschreibt.