

Mein Job und ich – eine gesunde Beziehung?

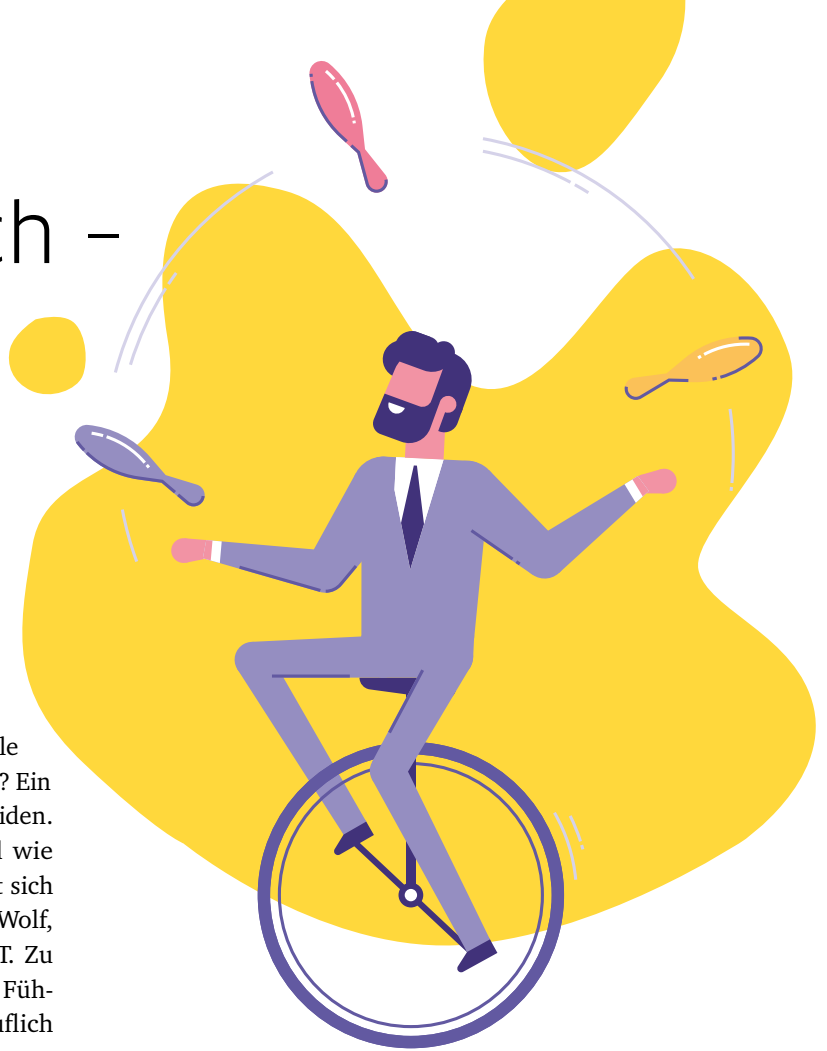
Oft ist es eine Partnerschaft fürs Leben: Rund 35 Jahre sind wir heutzutage berufstätig. Manchmal ist gar mit dem Job verheiratet. Erlaubt ist alles, was den eigenen Lebensvorstellungen entspricht und Körper wie Seele guttut. Doch wo liegt das persönliche Optimum? Ein Test gibt Auskunft und hilft, Burn-out zu vermeiden.

„Was wir von unserem Job erwarten und wie wir unsere Arbeit erleben – das unterscheidet sich von Mensch zu Mensch“, sagt Dr. Alexander Wolf, Facharzt für Innere Medizin bei ias PREVENT. Zu ihm kommen in erster Linie Geschäftsführer, Führungskräfte, Manager – Menschen mit beruflich hohen Anforderungen und einem eng getakteten Zeitplan. „Ich erlebe Manager, die 15 Stunden am Tag arbeiten, dafür aber eine hohe Wertschätzung und Befriedigung erfahren und damit im völligen Gleichgewicht sind. Andere wiederum geben bewusst nicht 100 Prozent, weil sie eigene Grenzen erfahren haben und wissen, wie viel sie sich selbst zumuten können. Ihre Leistungsfähigkeit und ihr Erfolgserleben können dennoch sehr hoch sein.“

Der Blick in den Spiegel

Egal ob Workaholic oder Teilzeitmensch – das berufliche Optimum zu finden, ist leichter gesagt als getan. Vielen Berufstätigen fehlt die Zeit zur Selbstreflexion. Sie merken nicht, dass Energiereserven langsam schwinden und was sie ganz konkret belastet. Bis gesundheitliche Beschwerden auftreten ...

„Geraten Menschen in eine gesundheitliche Schiefelage, suche ich nach körperlichen sowie seelischen Ursachen. Stechen berufliche Themen hervor, arbeite ich gern mit dem AVEM-Test.“ AVEM steht kurz für arbeitsbezogene Erlebens- und Verhaltensmuster und ist ein persönlichkeitsdiagnostischer Test zur Früherkennung von Stress und Burn-out. „Der mehrdimensionale Test zeigt ungeschminkt, wie Probanden ihr Verhalten und Erleben der Arbeitstätigkeit einschätzen – und ob ihre Gesundheit gefährdet ist.“



Typische Stressreaktionen des Körpers sieht Dr. Wolf in Schlafstörungen, Übergewicht oder auch Bluthochdruck. Ein frühes Gegensteuern kann ihre Entwicklung hin zu schweren und chronischen Erkrankungen verhindern.

Schwäche zeigen kann Stärke sein

Der AVEM-Test verrät: Ziehe ich Kraft aus meiner Arbeit oder zehrt mich mein Job in Wahrheit auf? Wenn ja, was stresst oder belastet mich konkret?

Ob überhöhtes Engagement, Perfektionsstreben, fehlende Wertschätzung durch Vorgesetzte oder der Familie – die Ursachen variieren. Sind mögliche Handlungsbereiche erst mal identifiziert, können gezielte Maßnahmen entwickelt werden. In manchen Fällen reicht es, die eigene Sicht auf die Dinge zu verändern. Manchmal muss die Arbeit an sich neu organisiert werden und ein offenes Gespräch mit dem Arbeitgeber ist unumgänglich.

„Wir sind unserem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, sondern haben unser Wohlbefinden zum großen Teil selbst in der Hand“, macht Dr. Wolf Mut. „Wir müssen uns nur die richtigen Fragen stellen.“ Der AVEM-Test ist dabei eine große Hilfe.

Sie haben Fragen zum AVEM-Test?

Schreiben Sie uns: alexander.wolf@ias-gruppe.de