

## Test: „Wie sehr tobt in Ihrem Büro der Wahnsinn?“

(in Klammern dahinter: Auf welcher Seite im Buch finden Sie dazu „Rettungsmaßnahmen“?)

		stimmt voll	eher ja	eher nicht	stimmt nicht	
<b>A. Ihre Arbeit und Sie</b>						
1	Ich habe fast täglich mit abstürzender Software zu kämpfen. <i>Seite 25</i>	3	2	1	0	
2	Mir fällt das Abschalten schwer. <i>Seite 47</i>	3	2	1	0	
3	Ich ertrinke in der E-Mail-Flut. <i>Seite 28</i>	3	2	1	0	
4	Bei uns jagt ein Meeting das nächste. <i>Seite 33</i>	3	2	1	0	
5	Ich lasse oft das Licht an – Hauptsache, man sieht mich. <i>Seite 15</i>	3	2	1	0	
6	Ich weiß, dass ich in puncto Organisation chaotisch bin. <i>Seite 49</i>	3	2	1	0	
7	Mir fällt es schwer, bei Aufträgen mal Nein zu sagen. <i>Seite 41</i>	3	2	1	0	
8	Ich schlepe mich auch krank zur Arbeit. <i>Seite 43</i>	3	2	1	0	
9	Mein Zeit-Management ist miserabel. <i>Seite 50</i>	3	2	1	0	Summe:
10	Meine Work-Life-Balance stimmt nicht. <i>Seite 45</i>	3	2	1	0	
<b>B. Ihre Kollegen und Sie</b>						
1	Bei uns gibt es Abteilungsparasiten (faul auf Kosten anderer). <i>Seite 80</i>	3	2	1	0	
2	Bei uns kommt es zu sexuellen Übergriffen. <i>Seite 69</i>	3	2	1	0	
3	Meine Kollegen protzen; Neid ist weit verbreitet. <i>Seite 79</i>	3	2	1	0	
4	In unserer Abteilung gibt es einen Blaumacher. <i>Seite 82</i>	3	2	1	0	
5	Bei den Urlaubsplänen gibt's regelmäßig Zoff. <i>Seite 87</i>	3	2	1	0	
6	Unser Team ist gespalten. <i>Seite 88</i>	3	2	1	0	
7	Ich bin Opfer von Mobbingangriffen. <i>Seite 92</i>	3	2	1	0	
8	Ein Kollege riecht unangenehm. <i>Seite 97</i>	3	2	1	0	
9	Lästereien sind bei uns an der Tagesordnung. <i>Seite 103</i>	3	2	1	0	Summe:
10	Ein Kollege von mir wird gemobbt. <i>Seite 91</i>	3	2	1	0	
<b>C. Ihr Chef und Sie</b>						
1	Der Chef hat besondere Lieblinge im Team. <i>Seite 126</i>	3	2	1	0	
2	Ich trau' mich nicht, meinem Chef die Meinung zu sagen. <i>Seite 130</i>	3	2	1	0	
3	Alle schleimen beim Chef wegen eines neuen Postens. <i>Seite 124</i>	3	2	1	0	
4	Mein Chef ist anerkennungsgeizig hoch zehn. <i>Seite 134</i>	3	2	1	0	
5	Mein früherer Kumpel ist plötzlich mein Chef. <i>Seite 116</i>	3	2	1	0	
6	Ich fühle mich durch meinen Chef unsachlich kritisiert. <i>Seite 139</i>	3	2	1	0	
7	Mein Chef ist ein selbstherrlicher Autokrat. <i>Seite 128</i>	3	2	1	0	
8	Mein Chef ist ein Waschlappen, ohne Rückgrat. <i>Seite 141</i>	3	2	1	0	
9	Mein Chef neigt zu Erpressung und Bossing. <i>Seite 132</i>	3	2	1	0	Summe:
10	Ich habe Muffensausen vor dem Gehaltsgespräch. <i>Seite 143</i>	3	2	1	0	

Addieren Sie die Punkte in den Bereichen **A. Arbeit**, **B. Kollegen** und **C. Chef** – so sehen Sie, wo Ihr größtes Gesundheitsgefährdungspotenzial lauert.

>>>

Der Test erhebt natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Und er entspricht auch nicht strengen sozialwissenschaftlichen Kriterien. Trotzdem kann er Ihnen erste Hinweise liefern auf Veränderungsnotwendigkeiten am Arbeitsplatz.

### **0 – 30 Punkte**

Bei Ihnen im Büro geht es noch relativ erträglich zu. Es mag Belastungsfaktoren geben, aber vermutlich gibt es auch Unterstützung, z.B. durch die Kollegen. Tipp: Lenken Sie Ihr Augenmerk bewusst auf die Dinge, die gut laufen.

### **31 – 60 Punkte**

Es gibt schon etliche Aspekte, die in Ihrem Büro schief laufen. Sie sollten darauf achten, wann Sie sich unwohl fühlen – manchmal hilft ein Austausch unter Kollegen, um sich zu entlasten. Haben Sie immer ein Auge auf Ihre Gesundheit!

### **61 – 90 Punkte**

Ihr Arbeitsplatz ist stark „wahnsinnsgefährdet“. Die Belastungen, die Sie empfinden, können Ihrer Gesundheit schaden. Sie sollten also unbedingt Gegenmaßnahmen ergreifen, um nicht langfristig Schaden zu nehmen. Kein Job der Welt ist es Wert, dass Sie dafür Ihre Gesundheit ruinieren.

## **Wo lauert nun Ihr größtes Gesundheitsgefährdungspotenzial?**

### **A. Ihre Arbeit und Sie**

Falls Sie hier die höchste Punktzahl erreicht haben, kann das zwei Ursachen haben: Vielleicht liegt es an Ihrem Arbeitsplatz, der schlecht organisiert ist. Oder Sie selbst sind schlecht organisiert. Im ersten Fall finden Sie manchmal Unterstützung bei Ihrer Sicherheitsfachkraft oder bei der Berufsgenossenschaft bzw. Unfallkasse. Falls Sie die Ursache bei sich selbst ausfindig gemacht haben: Wie wäre es mit Seminaren zum Thema „Zeit-Management“ oder „Selbst-Management“? Auch ein Schatten-Coaching kann helfen: Hier schaut Ihnen jemand, den Sie dafür bezahlen, an einem ganz normalen Arbeitstag über die Schulter und gibt Ihnen hinterher wertschätzend-konstruktives Feedback und Tipps für konstruktive Veränderungen.

### **B. Ihre Kollegen und Sie**

Wer hier die meisten Punkte erzielt hat, sollte ehrlich zu sich selber sein, wie er selbst mit den Kollegen umgeht: Wer sich an Lästereien und Gerüchteküchen beteiligt, darf sich nicht wundern, wenn er selbst einmal Opfer wird. Bemühen Sie sich stets um die Rolle des Vermittlers, auch zwischen gespaltenen Team-Gruppen, und tragen Sie bei zu einem positiven Teamklima. Wer unter Mobbing-Angriffen leidet, sollte nicht darauf hoffen, dass diese schon irgendwie vorüber gehen würden – aktives Handeln ist angesagt! Tipps dazu finden Sie ab Seite 87.

### **C. Ihr Chef und Sie**

Ihr Chef ist die Instanz im Büro, die Ihnen das Leben am meisten erschwert? Oft fühlt man sich in solchen Situationen hilflos ausgeliefert. Das schwächt das Selbstwertgefühl und damit wiederum das weitere Auftreten. Selbstsicherheit demgegenüber lässt sich trainieren wie ein Muskel – und manch ein Chef war nach einem offenen, konstruktiven Wort beeindruckt vom Rückgrat des Mitarbeiters. Haben Sie wirklich alles versucht, um auf der Gesprächsebene Konflikte zu lösen? Dann hilft vermutlich wirklich nur noch der Gang zum Betriebsrat oder das Ausschauhalten nach einem neuen Job.

## **Grundsätzliche Tipps, um den „Wahnsinn Büro“ gesund zu überstehen:**

- Achten Sie darauf, genügend zu essen! Durchgearbeitete Pausen belasten Ihre Konzentration und sorgen für Fress-Attacken nach Feierabend!
- Nehmen Sie sich fünf- bis sechsmal täglich eine Auszeit von 10 Sekunden (das ist nur 1' am Tag!). In dieser Zeit denken Sie bewusst an irgendetwas anderes, z.B. Ihren letzten Urlaub. Damit steigen Sie kurz aus dem Hamsterrad aus und sind abends weniger k.o.!
- Schalten Sie nach Feierabend richtig gut ab! Klingt leichter gesagt als getan? Wertvolle Tipps dazu gibt es auf Seite 47!
- Überhaupt brauchen Sie eine gesunde Lebensbalance. Sich ausschließlich über die Arbeit zu definieren, ist auf Dauer nicht gesund – es muss noch etwas anderes geben in Ihrem Leben. Tipps zur Work-Life-Balance finden Sie ab Seite 44.
- Suchen Sie intensiven Kontakt zu Kollegen und bauen Sie ständig weiter an Ihrem sozialen Netzwerk, das auch in Krisen Halt geben kann. Gerade wenn Sie neu sind im Job, finden Sie Tipps ab Seite 55.