

Toxische Jobs: So erkennen Sie, wenn die Arbeit zur Gefahr wird!

Erfahren Sie, wie toxische Arbeitsumgebungen die mentale Gesundheit gefährden und welche Strategien dagegen helfen können.

In Köln wird die alarmierende Realität „toxischer Jobs“ thematisiert – Berufe, die die psychische Gesundheit ernsthaft gefährden. Psychologe und TV-Moderator Rolf Schmiel warnt: In solchen Arbeitsumfeldern dominieren Kontrolle, Manipulation und übermäßige Belastung. Dies führt oft zu gravierenden mentalen Problemen, die sich durch Schlafstörungen, Angstzustände und Gereiztheit äußern. Besonders gefährdet sind soziale Berufe, in denen Mitarbeitende häufig am Limit arbeiten müssen, während die Unterstützung ausbleibt. Schmiel betont, dass unter Druck stehende Mitarbeiter oft nicht den Mut finden, ihre Belastungen zu äußern – entscheidend ist es, das Problem offen anzusprechen und sich Unterstützung zu suchen.

Die Zeichen einer toxischen Arbeitsumgebung sind oft subtil: Steigende Anforderungen und mangelnde Unterstützung können dazu führen, dass Mitarbeitende sich gegenseitig attackieren, statt sich zu helfen. Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme und sogar Herzinfarkte sind häufige Folgen. Mitarbeitende sollten daher aktiv werden und gegensteuern, beispielsweise durch Sport oder den Austausch mit Kollegen. Schmiel empfiehlt, Ideen zur Verbesserung der Arbeitsstruktur mit Vorgesetzten zu teilen – ist das nicht erfolgreich, sollte auch ein Jobwechsel in Betracht gezogen werden. Für weitere Informationen zu diesem Thema, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www.radiobielefeld.de.**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de