

Toxische Berufe: So erkennen Sie die heimlichen Seelenzerstörer!

Psychologe Rolf Schmiel erklärt, wie man in toxischen Jobs gesund bleibt und was Warnsignale sind, um sich abzugrenzen.

Köln – In seinem neuesten Interview mit der dpa erklärt der Psychologe und TV-Moderator Rolf Schmiel, was unter einem „toxischen Job“ zu verstehen ist. Diese Berufsfelder können die psychische Belastung der Mitarbeitenden erheblich gefährden – sie vergiften sprichwörtlich die Seele. Oft sind es übermäßige Arbeitsanforderungen und ein Verlust des menschlichen und sozialen Miteinanders, die zu einem unerträglichen Druck führen. Besonders betroffen sind häufig soziale und pflegerische Berufe, in denen das Personal oft überlastet wird, wenn einige Mitarbeitende krank sind. Dies führt laut Schmiel zu einem drastischen Anstieg psychischer Erkrankungen.

Schmiel weist auch auf Warnsignale hin: Überforderung der Führungskräfte und massive Leistungsreduzierungen sind Indikatoren für ein sich verschlechterndes Arbeitsklima. Die Folgen sind oft gravierend, mit erhöhtem Risiko für Burnout und andere psychische Störungen. Dennoch betont er die Möglichkeit zur Selbsthilfe, indem Betroffene aktiv an ihrem Umfeld arbeiten sollten – offen im Gespräch über ihre Ängste werden, Unterstützung bei Kollegen suchen und konstruktive Vorschläge an ihre Vorgesetzten herantragen.

Wer mehr über toxische Jobs erfahren möchte, kann die detaillierte Analyse im Artikel von www.radiobonn.de nachlesen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de