

## Von Sorgen bis Sozialangst: So besiegen Sie den Jobstress!

Beate Muschalla erläutert in „Psychologie Heute“ 2025, wie arbeitsbezogene Ängste erkannt und bewältigt werden können.



**Braunschweig, Deutschland** - Im Arbeitsleben kämpfen viele Menschen mit Ängsten, die ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität stark beeinträchtigen können. Beate Muschalla, Professorin für Psychotherapie und Diagnostik an der Technischen Universität Braunschweig, erläutert in der Zeitschrift „Psychologie Heute“ (06/2025), dass es verschiedene Arten von Ängsten im Arbeitskontext gibt. Dazu zählen Sorgenangst, Arbeitsplatzphobie und soziale Angst. Sorgenangst äußert sich durch ständige Gedanken an mögliche Fehler oder Schwierigkeiten. Bei der Arbeitsplatzphobie kommt es sogar zu Panikattacken beim bloßen Gedanken an die Arbeit. Soziale Angst schließlich führt zu Unsicherheiten in der Interaktion mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden.

Um diese Ängste zu bewältigen, empfiehlt Muschalla eine Selbstreflexion. Dabei sollte man sich Fragen stellen wie: Warum möchte ich bestimmten Situationen aus dem Weg gehen? Außerdem ist es hilfreich, realistische und überschaubare Ziele zu setzen. Ein Beispiel könnte sein, einen Plan für einen Vortrag in einem halben Jahr zu entwickeln. Es ist auch ratsam, Probleme mit vertrauten Personen zu besprechen und diese mit ihnen zu üben. Negative Gedanken über die eigene Arbeitsleistung sollten hinterfragt und positive Ereignisse dokumentiert werden, um Fortschritte zu erkennen. Bei stark ausgeprägten Ängsten empfiehlt Muschalla, eine Verhaltenstherapie in Betracht zu ziehen.

## **Die Rolle der sozialen Angst am Arbeitsplatz**

Soziale Angststörungen können ernsthafte Funktionseinschränkungen im beruflichen Alltag verursachen. Laut **Conquer Social Anxiety** empfinden Betroffene Angst, Scham und Traurigkeit, was sich negativ auf ihre Leistungsfähigkeit auswirken kann. Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass Menschen mit sozialer Angst auch besondere Stärken in bestimmten Positionen entwickeln können. Experten wie Dr. Luis Escobar Pinzon empfehlen, die eigenen Stärken zu nutzen und geeignete Berufe auszuwählen. Positionen mit weniger zwischenmenschlichen Beziehungen, wie zum Beispiel Computerprogrammierer oder Buchhalter, können für soziale Ängstliche vorteilhaft sein, während Berufe mit hoher sozialer Belastung, wie Callcenter-Mitarbeiter oder Kellner, eher zu meiden sind.

Während der Jobsuche ist es von Vorteil, soziale Ängste in geeigneten Rahmen zu erwähnen. Regelmäßige soziale Interaktionen am Arbeitsplatz können ebenfalls dazu beitragen, die Ängste zu lindern, doch oft ist professionelle Hilfe notwendig, um die Herausforderungen zu bewältigen.

# Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Ein umfassendes Verständnis für die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist heute wichtiger denn je. Die **Weltgesundheitsorganisation** (WHO) hat bereits im September 2022 Leitlinien zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz veröffentlicht. Schätzungen zufolge sind über 15 % der Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter im Laufe ihres Lebens von psychischen Erkrankungen betroffen, was zu einer umso stärkeren Notwendigkeit führt, diesen Herausforderungen proaktiv zu begegnen. Die WHO-Leitlinie bietet zahlreiche Empfehlungen, die sowohl organisatorische Maßnahmen als auch Schulungen für Führungskräfte und Arbeitnehmer umfassen, um die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

In der Leitlinie wird betont, dass ein schlechter psychischer Gesundheitszustand negative Auswirkungen auf das kognitive, emotionale und soziale Wohlbefinden hat. Zur Verbesserung der Situation sollen Strategien zur Stressbewältigung entwickelt und Empfehlungen für die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach psychisch bedingten Fehlzeiten gegeben werden. Mit diesen Maßnahmen will die WHO dazu beitragen, die Produktivität zu steigern und schwierige Situationen am Arbeitsplatz besser zu bewältigen.

Angesichts der weit verbreiteten Problematik ist es wichtig, die eigene psychische Gesundheit ernst zu nehmen und gegebenenfalls Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um Ängste zu überwinden und ein erfülltes Berufsleben zu führen.

| Details |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ort     | Braunschweig, Deutschland                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Quellen | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.weser-kurier.de">www.weser-kurier.de</a></li><li>• <a href="http://www.conquersocialanxiety.com">www.conquersocialanxiety.com</a></li><li>• <a href="http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov">pmc.ncbi.nlm.nih.gov</a></li></ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**