

# ANGST BEI DER ARBEIT

## Coachguide Expression

### Vom Tabu zum Thema

Lange Zeit mussten wir als Coaches dabei helfen, Bewältigungsstrategien für die Angst bei der Arbeit zu mobilisieren, ohne dass das Wort Angst im Coachingdialog auch nur in den Mund genommen werden durfte. Stattdessen sollte von Lampenfieber, Harmoniebedürfnis, Arbeitsüberlastung, Perfektionismus, Ungeduld etc. gesprochen werden. Wurde das Phänomen versehentlich doch mal beim Namen genannt, konnten wir sicher sein, vom Klienten dafür ins Unrecht gesetzt zu werden, dass wir seine Situation vollkommen falsch interpretiert hatten.

Das hat sich zum Glück geändert. Heute darf offen über Angst bei der Arbeit gesprochen werden.

Im Coaching wird von dieser Enttabuisierung mittlerweile auch reichlich Gebrauch gemacht. Dabei geht es sowohl um die Frage, wie mit den eigenen Ängsten umzugehen ist – mit solchen, die sich aus der Arbeit selbst ergeben, aber auch denen, die aus anderen Lebensräumen mit zur Arbeit gebracht werden. Und es geht immer wieder auch um die Fragen, wie mit bemerkten, aber nicht angesprochenen Ängsten von Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen umzugehen ist. Und manch eine engagierte Führungskraft fragt sich sogar, wie sie in ihrem Umfeld ein Klima von psychologischer Sicherheit bieten kann.

Natürlich gibt es für all die Fragen rund um den Umgang mit der Angst kein Patentrezept. Aber es gibt ein paar Dinge, die zur Stärkung von Vertrauen – dem gewichtigsten Gegenspieler der Angst – auf den Plan gerufen werden können, so dass die Angst nicht zum bestimmenden Faktor wird. Vertrauen stärkend wirkt z.B.:

- Bindung: Dafür sorgen, dass man Verbundenheit mit anderen erlebt.
- Herausforderungen bewältigen: Sich die eigenen Kompetenzen bewusst machen und diese zur schrittweisen „Gefahrenabwehr“ einsetzen.
- Aufmerksamkeitslenkung: Sich auf die Sicherheit im Hier und Jetzt konzentrieren, bevor die Gedanken dazu ansetzen, bedrohliche Zukunftsszenarien zu ersinnen.

Denkbar ist aber auch, dass eine lange nicht bewußt wahrgenommene Angst zu einem allgegenwärtigen, unterschwellig störenden Faktor geworden ist, der die Lebensqualität in verschiedenen Bereichen zu beeinträchtigt droht. Erkennbar ist so eine unterschwellig agierende Angststörung daran, dass eine innere Getriebenheit verspürt wird, die kaum noch beruhigt werden kann. In dem Fall sollte zur Identifizierung der verdrängten Angst ein Psychologe zu Rate gezogen werden.



### Vertrauen versus Angst

Als Führungskraft können Sie behilflich sein, indem Sie Mitarbeiter:innen, bei denen sie eine Zunahme von Angst beobachten bei der Stärkung des Vertrauens unterstützen, indem Sie anregen,

- sich mit Ihnen und anderen aus dem Team stärker als bisher zu verbinden,
- sich die eigenen Kompetenzen bewusst zu machen und diese sukzessive zur „Gefahrenabwehr“ einzusetzen und
- indem Sie die Aufmerksamkeit immer wieder in die gegenwärtig sichere Situation lenken.

In dem Ihnen zugänglichen Coachpool finden Sie Coaches, die Erfahrung im Coaching von Angstthemen haben.

Und sicher können Sie mit Ihrem Coach auch darüber sprechen, wie Sie in Ihrem Verantwortungsbereich einen Container psychologischer Sicherheit bereitstellen können.

Viel Erfolg,  
Ihr Coachguide-Team

Und hier noch ein Ratgeber zum Thema: Arbeiten ohne Angst von Martina Effmert; erschienen im Humboldt Verlag 2022