



Hochstapler-Syndrom: wenn Lob Angst macht

Die gute Nachricht

Mit der Erholung des Arbeitsmarktes von den Corona-Folgen nimmt die Beschäftigung in Deutschland wieder zu: Das Arbeitsvolumen stieg im ersten Quartal 2022 im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 3,3 Prozent auf 15,4 Milliarden Stunden, wie das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung mitteilte. Die Zahl der Erwerbstätigen stieg um 690.000 auf 45,1 Millionen. Das war erstmals wieder das Niveau vor Ausbruch der Pandemie.

[Infos.](#)

Inhalt

Urlaubsgeld: S.3

46 Prozent aller Beschäftigten erhalten im Sommer eine Extrazahlung. [>](#)

Arbeit als Sucht: S.4

Jeder zehnte Arbeitnehmer ist Workaholic. [>](#)

Wenn Beschäftigte sich wie Hochstapler fühlen

Lob vom Chef, eine Beförderung, ein gelungenes Projekt: Erfolgserlebnisse geben Rückenwind und erhöhen die Motivation. Manche Menschen setzen Anerkennung jedoch unter enormen Druck. Sie leiden unter dem Hochstaplersyndrom.



„Es handelt sich um ein Phänomen, bei dem kompetente und erfolgreiche Menschen nicht von ihren Fähigkeiten überzeugt sind“, erläutert die Ärztin Dr. Michaela Muthig gegenüber AOK Original. „Sie denken von sich, dass sie nicht gut genug sind und fühlen sich wie Hochstapler, die nur so tun als ob.“ Mit jeder Anerkennung und jeder Beförderung wird das Problem schlimmer. „Die Betroffenen fühlen sich immer mehr wie Betrüger, haben Angst aufzufliegen – und erkennen dabei gar nicht, dass sie sehr gut sind.“

Ihre Erfolge führen betroffene Arbeitnehmer nicht auf ihre eigene Leistung zurück, sondern sie denken, sie hätten nur Glück gehabt oder dass andere Gründe vorliegen. Zum Beispiel: „Der wollte nur nett sein“ oder „Ich wurde bestimmt nur ausgesucht wegen der Frauenquote“. Dadurch wächst die Angst vor der nächsten Herausforderung, weil die Betroffenen befürchten, dann kein Glück mehr zu haben und die hohen Erwartungen zu enttäuschen.

Laut Muthig haben in einer Umfrage bis zu 70 Prozent der Befragten angegeben, sie hätten zumindest zeitweise solche Hochstapler-Gefühle gehabt. Andere Befragungen geben eine Häufigkeit von etwa 40 Prozent an. „Auf jeden Fall sind mehr Menschen betroffen als man denkt.“ Der Medizinerin zufolge liegen meist Denkmuster aus der Kindheit zugrunde – etwa die Annahme, immer perfekt sein zu müssen.

Durch den steigenden Erfolgs- und Leidensdruck könne es bei Beschäftigten zu körperlichen und psychischen Erkrankungen kommen, wie hohem

Blutdruck, Schlaflosigkeit, Depressionen oder Angststörungen. Zudem sinkt der Selbstwert immer weiter. „Beruflich bleiben die Betroffenen unter ihren Möglichkeiten, sie schlagen eine Beförderung aus, ergreifen Karrierechancen nicht“, schildert Muthig. Falls sie sich doch auf die größere Verantwortung einließen, litten sie zunehmend unter Stress, so dass sie irgendwann krank werden oder sogar kündigen.

Wenn die Selbstzweifel die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen und Betroffene daraus allein nicht herausfinden, sollten sie sich professionelle Hilfe suchen, rät die Buchautorin. Bei einer geringeren Ausprägung könne es manchmal schon hilfreich sein, sich mit anderen auszutauschen. In Unternehmen sei Aufklärung ganz wesentlich. „Wenn die Betroffenen erfahren, dass es dieses Phänomen gibt und dass es recht häufig ist, fällt es ihnen leichter, darüber zu sprechen“, so Muthig.

> Tipps für ein gesundes Selbstbewusstsein.

Webtipp

In der Broschüre **„Arbeitswelt im Wandel“** gibt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin einen Überblick über Daten zum Arbeits- und Gesundheitsschutz. >



Urlaubsgeld 2022

Etwas weniger als die Hälfte (46 Prozent) aller Beschäftigten in der Privatwirtschaft erhält Urlaubsgeld. Das ergab eine Online-Befragung des Internet-Portals lohnspiegel.de, welches das Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut (WSI) betreut. In tarifgebundenen Unternehmen erhalten 74 Prozent der Mitarbeiter Urlaubsgeld, aber nur 36 Prozent der Beschäftigten in Firmen ohne Tarifvertrag.

In Ostdeutschland wird deutlich seltener Urlaubsgeld gezahlt als im Westen (32 Prozent zu 48 Prozent). Das liegt den Experten zufolge vor allem an der geringeren Tarifbindung im Osten. Angesichts der hohen Inflationsraten sei das Urlaubsgeld für viele „ein Segen“, sagt WSI-Archivleiter Prof. Thorsten Schulten. Es wurden Angaben von über 66.000 Beschäftigten in der Zeit von Mai 2021 bis Ende April 2022 analysiert.

[> Infos.](#)

Geflüchtete als Hilfe

Unternehmen profitieren einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) zufolge von der Integration Geflüchteter in ihre Belegschaft. 80 Prozent der Firmen, die im Sommer 2021 an einer Umfrage teilnahmen, berichteten, die Anstellung Geflüchteter habe sie als Arbeitgeber attraktiver gemacht. Mehr als die Hälfte der Firmen gab an, dass sie dadurch die Produktivität und Beschäftigungsdauer der Belegschaft steigern konnten. 78 Prozent stellten eine höhere Zufriedenheit der Mitarbeiter fest.

Als Ergebnis ihrer Erfahrungen wollen 88 Prozent der Unternehmen im Jahr 2022 weitere Geflüchtete einstellen. DIW-Vorstandsmitglied Alexander Kritikos sagte, Geflüchtete böten ein „großes Potenzial für den deutschen Arbeitsmarkt“. Aus den Erfahrungen lasse sich für die Integration der ukrainischen Geflüchteten lernen.

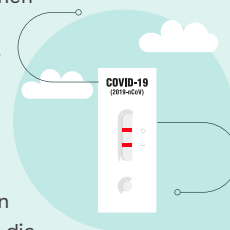
[> Infos.](#)



Rechtskolumne

Pflicht zu Corona-Test

Der Arbeitgeber kann einen Corona-Test gemäß seines betrieblichen Hygienekonzepts einseitig anordnen. Das hat das Bundesarbeitsgericht in Erfurt entschieden. Eine Flötistin der Bayerischen Staatsoper hatte gegen die Teststrategie ihres Arbeitgebers geklagt. Die Vorgabe sah eine Einteilung der Beschäftigten in Risikogruppen vor und beinhaltete die verpflichtende Durchführung von PCR-Tests in festgelegten Zeitintervallen. Die Klägerin weigerte sich, die Tests bei sich machen zu lassen, weil diese ungenau seien und einen unverhältnismäßigen Eingriff in ihre körperliche Unversehrtheit darstellten. Außerdem seien anlasslose Massentests unzulässig. Nach Abweisung der Klage durch das Landesarbeitsgericht München entschied das Bundesarbeitsgericht, dass die angeordneten PCR-Tests rechtmäßig sind. Der Arbeitgeber sei dazu verpflichtet, Leben und Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu schützen. Dabei sei der mit den Tests verbundene minimale Eingriff in die körperliche Unversehrtheit verhältnismäßig.



5 AZR 28/22

Arbeit als Sucht

Früh ins Büro und spätabends wieder raus, zu Hause nochmal Mails checken, einfach nicht loslassen können: Suchthafte Arbeit ist kein Randphänomen, das einige Führungskräfte betrifft, sondern ist in allen Erwerbstätigen Gruppen zu finden. Betroffen ist rund jeder zehnte Beschäftigte.

Forschende der Technischen Universität Braunschweig und des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) haben eine mit Unterstützung der Hans Böckler Stiftung erstellte Studie vorgelegt, die sich auf repräsentative Daten von 8.010 Erwerbstätigen aus den Jahren 2017/2018 bezieht. Demnach arbeiten 9,8 Prozent der Erwerbstätigen suchthaft.

Arbeitssucht (Workaholismus) machen die Experten an zwei Voraussetzungen fest: Betroffene Menschen arbeiten exzessiv – das heißt, sie arbeiten lange, schnell und erledigen verschiedene Aufgaben gleichzeitig. Ein zweites Merkmal ist die „Getriebenheit“: Sie arbeiten hart, auch wenn es keinen Spaß macht, können nur mit schlechtem Gewissen freinehmen, sind unfähig sich am Feierabend zu entspannen und leiden in der arbeitsfreien Zeit unter „Entzugserscheinungen“.

Führungspersonen (12,4 Prozent) sind weitaus häufiger arbeitssüchtig als andere Erwerbstätige (8,7 Prozent). „Unter den Führungskräften ist suchthafte Arbeit zudem umso stärker ausgeprägt, je höher die Führungsebene ist“, erklärten die Wissenschaftler. Die obere Etage kommt gar auf einen Anteil von 16,6 Prozent.

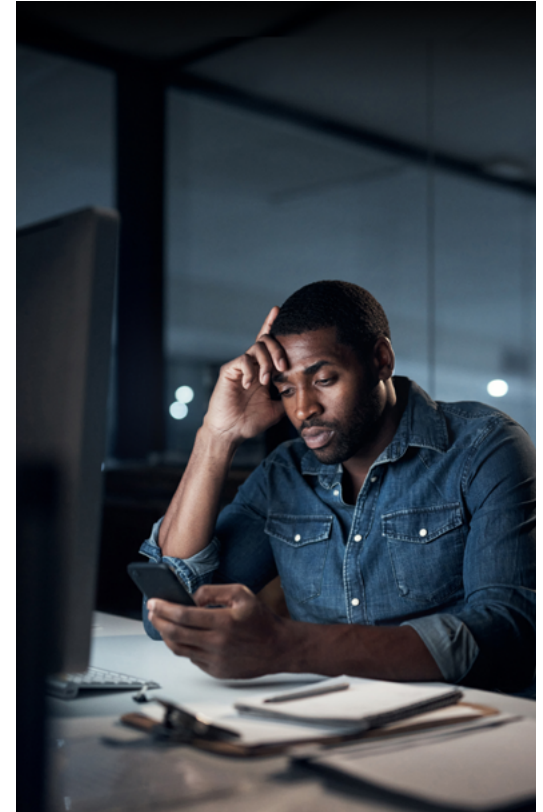
Einen starken Zusammenhang mit suchthafter Arbeit hat die Mitbestimmung: In Unternehmen mit Betriebsrat arbeiten 8,7 Prozent der Beschäftigten suchthaft, in Firmen ohne Betriebsrat sind es hingegen 11,9 Prozent. Eine besondere Rolle spielen in diesem Kontext vermutlich Betriebsvereinbarungen. Sie seien ein wichtiges Instrument, um exzessivem und zwanghaftem Arbeiten entgegenzuwirken, so die Experten.

Wissenschaftlern zufolge können unterschiedliche Gründe dazu führen, dass Menschen zu Workaholics werden, zum Beispiel die Suche nach Belohnung, Probleme im Privatleben oder häufiges Alleinsein zu Hause. Auch negative Erfahrungen in der Kindheit können eine Rolle spielen, wenn die Liebe der Eltern nicht bedingungslos, sondern an Leistung gekoppelt war.

> Studie.

Apps & Links

- > Neues Online-Angebot zu Long-Covid.**
- > Entwicklung von Löhnen, Renten und Haushaltseinkommen in 25 Jahren.**



Impressum

Herausgeber: AOK-Bundesverband GbR; Redaktion und Grafik: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG 10178 Berlin, Rosenthaler Straße 31, www.kompart.de; Verantwortlich: Frank Schmidt; Redaktion: Thorsten Severin, Stefanie Roloff; Creative Director: Sybilla Weidinger; Fotos: S.1: [iStock.com/skynesher](https://www.iStock.com/skynesher), S.2: [iStock.com/fizkes](https://www.iStock.com/fizkes), S.3: [iStock.com/shironosov](https://www.iStock.com/shironosov), [iStock.com/monkeybusinessimages](https://www.iStock.com/monkeybusinessimages), [iStock.com/pixelliebe](https://www.iStock.com/pixelliebe), S.4: [iStock.com/shape-charge](https://www.iStock.com/shape-charge); Informationen zum Datenschutz finden Sie hier: www.aok-original.de/datenschutz.html