

# ARBEIT VERDIRBT DEN CHARAKTER!



**RUNTER MIT DER MASKE.** Im Job mag es manchmal helfen, ein Schwein zu sein. Zu viel Nettigkeit bringt keinen Respekt. Zu Hause muss die Maske aber runter – sonst wächst sie an und Sie erkennen sich selbst nicht mehr.

Acht Stunden Jobrollenspiel gehen an keinem spurlos vorbei: *Und plötzlich spielt man privat das Alphatier oder die Oberlehrerin.* Dabei wollte man nie so werden! Wir zeigen, warum die Arbeit Ihre Persönlichkeit verändert – und was es braucht, damit Sie nach Feierabend wieder Sie selbst sein können.

TEXT Susanne Pahler FOTOS [istockphoto.com](http://istockphoto.com)

**H**üttengaudi mit den Mädels – das ist der Plan. In zwei Monaten soll's losgehen, der Termin steht fest, die Unterkunft ist reserviert. Und kaum, dass sich alle zurücklehnen, flattert Christines berühmt-berühmte *Excel*-Liste in die Mailbox. Zwei Mausklicks später weiß jeder, zu welcher Uhrzeit am besten an- und abgereist werden sollte, wer mit wem das Zimmer teilen könnte und welche Bergtour leichten, mittelmäßigen oder schweren Muskelkater mit sich bringt.

„Dank dir“, schreiben die anderen zurück. Obwohl ihnen mehr auf der Zunge liegt: „Was zum Teufel ist los mit dir?“ zum Beispiel. Langsam wird ihnen Christine, die eine große Abteilung in einer Versicherung leitet, nämlich unheimlich. Weil sie so gar nicht mehr abschalten kann. Ein Kontrollfreak durch und durch.

**BERUFLICH WIRD PRIVAT.** Christines finden sich in jedem Bekanntenkreis. Und das generalstabsmäßige *Excel*-Listen-Schreiben ist noch einer der unanstrengenderen Auswüchse. So trifft man etwa die Lehrerin, die auch am Küchentisch am liebsten sich reden hört – als stünde sie vor 25 Halbwüchsigen. Den Polizisten, der einen immer bis zur Haustür eskortiert, weil er an jeder Straßenecke ein Verbrechen vermutet. Oder den Ober-

arzt, der nur mit Murren akzeptiert, dass jemand besser weiß, wie man gute Spaghetti bolognese kocht – weil er Widerspruch nicht gewohnt ist.

Und Hand aufs Herz: Mitunter sind wir selbst nicht besser. Oder haben Sie sich noch nie dabei ertappt, mit einer Freundin plötzlich so zu sprechen, als wären Sie gerade in einem Meeting?

**IMMER ERREICHBAR.** Kurz: Nicht nur Geld verdirbt den Charakter. Auch der Job kann das. „Selbst wenn man als junger Mensch voll Idealismus startet, wird man im Laufe der Karri-

**„Je mehr Druck im Job herrscht, desto mehr werden wir zum Kämpfer – und werfen Werte über Bord.“**

ere von den negativen Seiten geformt, die jeder Beruf hat“, sagt Michael Kastner, Professor für Organisationspsychologie an der Uni Dortmund. Warum man in diesen Strudel reingezogen wird? Weil die Arbeit einen Großteil an Aufmerksamkeit, Energie und Zeit unseres Lebens beansprucht. „Früher war Freitagnachmittag Schluss. Heute ist es durch die permanente Erreichbarkeit schwieriger, Beruf und Privatleben zu trennen.“

**ARBEITSBEZIEHUNG.** Acht Stunden Minimum verbringen die meisten von uns im Job. Klar, dass das Spuren hinterlässt. Das Berufsleben verändert den

Inhalt des Kleiderschranks, die Sprache, den Freundeskreis, unser Denken und Verhalten, sogar die eigenen Werte. Wir identifizieren uns mit unserer beruflichen Position, denn sie ist Statussymbol und Zeugnis dessen, was wir draufhaben. Und um zu funktionieren, unterwerfen wir uns den Regeln der Firma oder Branche. Mit dem Ziel, ein respektvolles Nicken von anderen zu ernten, gibt man sich mal effizient, mal ehrgeizig, mal egoistisch – je nachdem, was die Situation eben erfordert.

Ist die wirtschaftliche Lage so angespannt wie momentan, intensiviert sich das: „Je mehr Druck im Arbeitsumfeld herrscht, desto mehr werden wir zum Kämpfer und verschieben die eigenen Werte“, sagt Kastner. Der Job kann auch bereits vorhandene positive Charaktereigenschaften, aber eben auch negative verstärken. „Das ist wie in einer Beziehung: Manche Partner bringen die schönen, andere die weniger schönen Verhaltensweisen zum Vorschein.“

**AUSTRICKSEN UND AUSSTECHEN.** Gleich beim Verlassen des Büros den Kippschalter von „Job“ auf „Privat“ stellen – das schafft kaum einer. „Das ist normal“, so Psychologe Michael Kastner. „Unsere Gehirnpfade sind so eingetrampelt, dass wir das im Privatleben oft nicht mehr losbekommen.“ Das Problem beginnt dann, wenn wir – um nicht aus dem Firmenraster zu fallen – plötzlich Dinge tun, die wir früher nie für möglich gehalten und >

## „Bevor Sie Freunde treffen: raus aus dem Businesskostüm. Streifen Sie die Berufsrolle ab!“

sogar verachtet haben: So erlappt man sich etwa dabei, die Idee der Kollegin als die eigene zu verkaufen, um sich selbst besser dastehen zu lassen. Oder man kauft einen Stapel Rhetorik-Bücher, um zu erfahren, wie das funktioniert mit dem Manipulieren in der Arbeit zu den eigenen Gunsten.

„So wollte ich doch nie werden,“ denkt man dann. Und fragt sich gleich darauf verunsichert: „Aber vielleicht bin ich ja im Job nur ich selbst, vielleicht zeigt sich hier mein wahres Ich?“ Die Antwort darauf ist nicht leicht. Vor allem, weil hier meist auch das Bauchgefühl versagt. Man spürt nichts, außer, dass man sich in seiner Haut nicht mehr wohl fühlt.

**ICH, DRINGEND GESUCHT!** Der erste Schritt zur Trennung von „Job-Ich“ und „Privat-Ich“ ist eine selbstkritische Analyse des Umfelds: Haben Freunde vielleicht schon mal die Augen verdreht, weil Sie nach einem Treffen mit dem Ex von einem suboptimalen Output gesprochen haben – anstatt zu verurteilen, wie schlecht das Essen gelaufen ist? „Wenn Sie sicher gehen wollen: Starten Sie eine Umfrage: Fragen Sie gute Freunde, ob sie zum Beispiel Ihre Dauerverplantheit oder Ihr Fachjargon nervt“, rät Cornelia Topf, Coach und Persönlichkeitstrainerin ([www.metatalk-training.de](http://www.metatalk-training.de)). Hilfreich ist dabei der Selbstbild/Fremdbild-Abgleich (siehe rechts): Anhand dieses Bogens erfahren Sie konkret, wie Kollegen und Freunde Sie wahrnehmen. Haben Sie Verhaltensweisen erst einmal identifiziert, die Sie ändern möchten, dann „binden Sie Ihre beste Freundin oder Ihren Partner ein, um Ihr ungewolltes Verhalten zu identifizieren. Eine ‚Da war’s wieder!‘-Rückmeldung hilft beim Umtrainieren“, so Topf.

**SPONTAN BLEIBEN.** Auch wichtig, um sich weniger über den Job zu definieren und in der Freizeit wieder mehr Sie

selbst zu sein: „Machen Sie sich bewusst, was Ihnen gut tut – und was nicht, und handeln Sie entsprechend.“

Und bevor Sie nach der Arbeit mit dem Mädels auf ein Glas Wein gehen: ab nach Hause, zum Umziehen (damit streifen Sie Ihre Berufsrolle ab, inklusive Verhalten und Sprache) und eine

halbe Stunde auf dem Sofa abschalten. So trommeln Sie später weniger ungeduldig auf den Tisch, weil eine Bekannte bei ihrer neuen Dating-Geschichte nicht gleich auf den Punkt kommt.

Auch hilfreich, um das Leben außerhalb des Büros in seiner Fülle zu begreifen: Erweitern Sie Ihren Freundeskreis. Aktivieren Sie alte Bekannte, die aus einer ganz anderen Branche kommen. So bleiben Sie offen für Kritik und werden sehen: Ihr Job ist gar nicht so bedeutend, wie Sie das im Büro immer vermittelt bekommen. Es gibt wirklich Wichtigeres. \_\_\_\_\_

## TEST: WIE BIN ICH WIRKLICH?

Sie wissen nicht, ob Ihr Job schon auf Ihr Privatleben abgefärbt hat? Dieser Selbstbild/Fremdbild-Fragebogen hilft, blinde Flecken bezüglich Ihrer Persönlichkeit ausfindig zu machen. Sie identifizieren auf diese Weise Eigenschaften, die Sie selbst nicht wahrnehmen, die anderen aber auffallen.

### SO GEHT'S:

**Schritt 1:** Kopieren Sie diese Seite sieben Mal. Drei Fragebögen verteilen Sie an nette Kollegen, drei weitere an Freunde oder Familienmitglieder. Bitten Sie die Helfer anhand der Skala von 1 bis 7 ehrlich und ohne Rücksicht auf Verluste zu beurteilen, inwieweit die genannten Eigenschaften auf Sie zutreffen. Das übrige Exemplar und das Original bearbeiten Sie für sich: Damit schätzen Sie sich selbst – ein Mal im Privatleben, das andere Mal im Job – ein.

**Schritt 2:** Wenn Sie die Fremdbild-Bögen zurückbekommen, vergleichen Sie die Bewertung der anderen mit Ihren eigenen. Generell gilt: Verwirrt Sie ein fremdes Urteil, fragen Sie nach und lassen Sie es sich anhand eines konkreten Beispiels erklären.

**Schritt 3:** Achten Sie nicht nur auf die Differenzen. Machen Sie sich vor allem klar: Will ich im Privaten so sein wie im Arbeitsleben? Wenn nein: Wie war ich früher? Wann hat sich das geändert? Warum bin ich so geworden – liegt das am Druck, an der Branche, am Ehrgeiz?

**Schritt 4:** Überlegen Sie auch: Mit welchen positiven Privateigenschaften können Sie Ihren Job bereichern, um dort mehr Ich zu sein?

### BEWERTUNGSSKALA

- 1 trifft gar nicht zu
- 2 trifft nicht zu
- 3 trifft eher nicht zu
- 4 weiß nicht
- 5 trifft etwas zu
- 6 trifft zu
- 7 trifft voll zu

### EIGENSCHAFTEN: ICH BIN ...

1. aggressiv
2. akribisch
3. altklug
4. arrogant
5. aufmerksam
6. ausgeglichen
7. authentisch
8. beeinflussbar
9. beherrscht
10. besserwisserisch
11. charakterfest
12. dominant
13. egozentrisch
14. empathisch
15. geduldig
16. geltungsbedürftig
17. hilfsbereit
18. humorvoll
19. impulsiv
20. kompromissfähig
21. kritikfähig
22. lernfähig
23. liebenswürdig
24. offen
25. sachlich
26. tolerant