

Arbeitsplatzprobleme und Mobbing?

Probleme mit Arbeitskollegen oder dem Chef?



Ein Großteil unseres Lebens verbringen wir auf der Arbeit. Viele Menschen verbringen mehr Zeit mit ihren Arbeitskollegen oder Geschäftspartnern als mit ihrer eigenen Familie. Somit hat die Arbeitsplatzsituation einen erheblichen Einfluss auf unsere Psyche.

Viele Menschen erleiden eine psychische Erkrankung durch ihren Arbeitsplatz, weil Sie sich überfordert fühlen, sich dem ständigen Leistungsdruck und Zielvorgaben nicht gewachsen fühlen, oder mit Kollegen und Vorgesetzten nicht mehr klar kommen. Die Anforderungen im Job sind derart gestiegen, dass die Krankheitstage von Mitarbeitern aufgrund psychischer Beeinträchtigungen in den letzten Jahren stark angestiegen sind. Jeder achtet auf sich selbst und die Arbeit wird für einige Betroffene nur noch zu einer Art Überlebenskampf.

Es stellen sich Symptome ein wie: Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Schlafstörungen, Panikattacken, Schlafstörungen, Grübeln, Erschöpfung, Burnout oder Depressionen. Dies sind ernsthafte Alarmzeichen, die wir unbedingt beachten sollten und die uns auffordern etwas in unserem (Arbeits-) Leben zu verändern. Viele Klienten berichten, wie negativ sich die belastenden Arbeitsplatzerlebnisse auf die eigene Familie auswirken und die Zeit für die so wichtige Regeneration verloren geht.

Viele Betroffene stellen sich Fragen wie:

- Wie kann ich mit den ständig steigenden Anforderungen und dem Druck besser umgehen?
- Wie kann ich wieder das Gefühl bekommen zu leben anstatt gelebt zu werden?
- Wie komme ich aus dieser Mobbing-Situation wieder heraus?
- Wie kann ich mich gegenüber Mitarbeitern und dem Chef besser abgrenzen?

Sollten Sie einige Symptome an sich entdecken, ist es sinnvoll, frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein psychotherapeutisches Coaching kann helfen wieder klarer zu sehen und entscheidende Lebensveränderungen vorzunehmen, um wieder aktiver Gestalter seines Lebens zu werden. Dies führt uns zurück zur Lebenszufriedenheit und psychischer Gesundheit.

