



> Psychologie

Menschen werden antriebslos, ergeben sich in ihre Situation und zeigen analoge Verhaltensweisen zum „Stockholm-Syndrom“ – sie solidarisieren sich mit ihrem Zustand und verteidigen diesen sogar.

Was kann Tina und Martin helfen?

Zunächst einmal müssen sie ehrlich ihren Zustand wahrnehmen. Da können Gespräche mit Freunden oder dem geschulten Mediziner helfen. Wichtig ist es, zu vermeiden, nur die Symptome mit Medikamenten oder gar Psychopharmaka zu bekämpfen, da auf diese Weise in der Regel weitere Probleme addiert werden.

Hören Sie den Tinas und Martins in ihrer Umgebung zu. Aus Angst vor Arbeitslosigkeit werden auch unzumutbare Arbeitsumstände ertragen, und ähnlich wie bei anderen Süchten steigert sich die Toleranz langsam. Oder aus vielen Absagen resultiert Resignation und damit die Akzeptanz eines Jobs, der permanent intellektuell unterfordert.

Boreout-Prophylaxe – geht das?

Vor Boreout bewahren können Sie sich selbst, indem Sie in der Bewerbungsphase das Stellenangebot gezielt hinterfragen, konkrete Ergebnisse der Stelle, Berichtsweg und Möglichkeiten der Zusammenarbeit und Kommunikation mit anderen Teammitgliedern überprüfen. Je mehr eine Führungskraft die Stelle anpreist, desto größer kann später die Überraschung im Job werden.

Wenn Sie in einem lange bestehenden Arbeitsverhältnis durch Veränderungen am Arbeitsplatz in die Boreout-Falle geraten, suchen Sie sich einen Moderator für Gespräche mit Ihrem Vorgesetzten oder Betriebsrat, wenn Sie es allein nicht schaffen, die Veränderung anzustoßen. Eine Versetzung in eine andere Funktion kann sowohl quantitative als auch qualitative Unterforderung wieder umkehren. Kleine Schritte aus dem Boreout!

Ebenso wie ein ausgelaugter Körper nicht abrupt entschleunigen und danach erst langsam wieder Fahrt aufnehmen kann, sollte ein Boreout-Patient in Ruhe die Anforderung steigern. Eine rasante Verdoppelung der Arbeitsquantität führt genauso zum Blowout wie ein nahtloses Anknüpfen an komplexe Aufgaben wie eine hohe Arbeitsqualität. Geben Sie sich Zeit, wieder zu wachsen.

Wenn Nichtstun bezahlt wird

Über den Burnout im Job ist in letzter Zeit viel geschrieben worden. Ein genauso großes Problem mit schwerwiegenden Folgen ist für viele Mitarbeiter Boreout. Isabell C. Krone über diese bisher unterschätzte „Bürokrankheit“.



DIE AUTORIN
Die ehemalige Personalleiterin Isabell C. Krone ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach. Daneben arbeitet sie als Dozentin an der Fachhochschule Ostfalia.

Mails checken“ von Tim Benzko läuft im Radio. Tina wünscht sich, sie hätte so viele Mails und ordentlich etwas zu tun. Stattdessen verbringt sie täglich mehrere Stunden ihrer Arbeitszeit damit, ihr Nichtstun zu verstecken. Tina surft im Internet und verbringt einige Zeit in Foren, um die Zeit totzuschlagen. Der Vorgesetzte gibt Tina nicht genug Arbeit, er macht die interessanten Dinge lieber selbst, denn keiner könnte es so gut machen wie er. Da das Unternehmen in letzter Zeit auch mal Leute entlassen hat, traut sich Tina nicht, etwas zu sagen, nachher wird ihr Arbeitsplatz gestrichen. Also versucht sie, mit dem täglichen Strom zu schwimmen und nicht aufzufallen.

Martin hat Sinologie in Berlin studiert und anschließend promoviert. Jetzt findet er keine Arbeit und ist antriebslos und frustriert. Damit er überlebt, arbeitet er als Rikschafahrer und philosophiert mit den Touristen über die Stadt und das Leben. Aber Martin langweilt sich, das Fahrradfahren macht ihn müde, aber lastet ihn nicht aus. Mit jedem Monat, der vergeht, hat er weniger Hoffnung, dass er in seinem Beruf etwas findet.

Tina und Martin leiden unter Boreout, Tina unter quantitativer Unterforderung, Martin unter qualitativer Unterforderung. Boreout macht krank, die Symptome wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Verspannungen im Skelettsystem und Herz-Kreislauf-Beschwerden sind die gleichen wie beim großen Bruder Burnout. Während Burnout die totale Erschöpfung wegen Überforderung produziert, werden bei Boreout diese Symptome durch kontinuierliche Unterforderung ausgelöst, die