Boreout: Stress durch quälende Langeweile im Job

careerbuilder.de /blog/2013/09/05/boreout-stress-durch-quaelende-langeweile-im-job/

Gastautor

In Arbeit zu versinken ist hochangesehen, aber vor Langeweile einzugehen ein Tabu. Doch auch Unterforderung und Langeweile können krank machen und im sogenannten Boreout enden. Wie ändert man diesen Zustand? Der Business Coach Sabine Dinkel nimmt die Situation hier genauer unter die Lupe.

Ein Burnout gehört heutzutage fast schon zum guten Ton. Aber ein Boreout? Die Hemmschwelle für Betroffene ist dann natürlich noch größer. Doch so selten, wie man selbst vielleicht denkt, ist dieser Zustand gar nicht. Laut Stressreport 2012 fühlen sich fünf Prozent der Arbeitnehmer mengenmäßig und 13 Prozent fachlich im Job unterfordert. Was ist also zu tun, wenn man merkt, dass man betroffen ist von der Windstille der Seele, wie Friedrich Nietzsche die Langeweile hintersinnig benannte?

Der Arbeitstag zieht sich wie Kaugummi

Noch fünf öde Stunden bis zum Feierabend. Für den Fall, dass der Chef plötzlich den Kopf zur Tür reinsteckt, parken Sie einen Stapel Akten auf dem Tisch und haben im Rechner eine diffizile Excel-Tabelle geöffnet. Sie haben bereits Ihre privaten E-Mails erledigt, bei Facebook die aktuellen Urlaubsfotos hochgeladen, ausgiebig Ihren schwadronierenden Kollegen zugehört – und Kaffee und Zigaretten schmecken aufgrund der bereits zugeführten Menge auch nicht mehr lecker.

Nix zu tun und trotzdem müde

Ganz egal, wie Sie den Tag überstehen, am Abend sind Sie hundemüde. Und ziemlich gefrustet. Denn morgen ist wahrscheinlich wieder so ein öder Tag, den Sie irgendwie hinter sich bringen müssen – bis endlich das Wochenende naht. Sie fühlen sich leer, antriebslos und zerschlagen. Und das schon seit Wochen. Doch merken soll es besser keiner, vor allem nicht Ihr Chef.

Tarnung ist alles

Wer bei der Arbeit nicht viel zu tun hat, wird erfinderisch, um ja nicht den Eindruck zu erwecken, faul oder gar überflüssig zu sein. Zum Beispiel bläst man die wenigen Aufgaben, die man hat, mordsmäßig auf und zeigt sich seinen Kollegen gegenüber total gestresst. Parallel dazu nutzt man den Arbeitstag für diverse private Aktivitäten, die sich leicht hinterm Bildschirm verstecken lassen (im Internet surfen, Online-Shopping, soziale Netzwerke, Urlaubsplanungen…).

Symptome, die dem Burnout ähneln

Sich permanent müde und abgeschlagen fühlen, an Schlafstörungen leiden, über Kopf- und Rückenschmerzen klagen und den „Lebenskitzel“ verloren haben bis hin zu offenkundigen Depressionen – diese Symptome schreiben wir typischerweise dem Burnout zu. Sie treten aber auch bei Boreout-Betroffenen auf, denn der dauerhafte Zustand quälender Langeweile ist purer Stress.

Die Unterforderung beim Boreout kann sich darin äußern, dass Sie einfach zu wenig zu tun haben oder die Aufgaben, die Sie erledigen, sind zu einfach und anspruchslos und bringen keine motivationsfördernden Erfolgserlebnisse mit sich.

Betroffen? Finden Sie es heraus

Machen Sie sich bewusst, dass nur Sie selber den Teufelskreis durchbrechen können, indem Sie aus der „Opferhaltung“ herauskommen wieder selbstwirksam werden. Um richtig zu handeln, ist es wichtig zu prüfen, ob Sie eine dauerhafte Flaute im Job haben.

Beantworten Sie sich doch einmal folgende Fragen:

- Auf einer Skala von 1 (total unzufrieden) bis 10 (überglücklich) – wie zufrieden bin ich derzeit mit meinen Aufgaben? Und wie zufrieden wäre ich (realistischerweise) gerne?

- Habe ich zu wenige Aufgaben?
- Sind mir die Aufgaben zu anspruchslos?
- Wann hatte ich zuletzt eine wichtige Herausforderung zu meistern, die mich gefordert und zufriedengestellt hat?
- Warum mache ich den jetzigen Job eigentlich? Brauche ich ihn als „Brot und Butter-Job“, um zum Beispiel meinen Kredit abzuzahlen oder habe ich im Laufe der Zeit meine eigentlichen Ziele und meine Berufung aus den Augen verloren?
- Und was wünsche ich mir stattdessen?

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten, können Sie wichtige Hinweise für Ihre nächsten Schritte bekommen.

Wie Sie die Lebensgeister wieder wecken können

Haben Sie einfach zu wenig zu tun und das Unternehmen liegt Ihnen dennoch am Herzen? Folgende Tipps können Ihnen helfen:

- Sie sollten Ihrem Chef reinen Wein einschenken und ihn um zusätzliche Aufgaben oder ein spannendes Projekt bitten.
- Lässt sich aus Ihrer jetzigen Stelle machen? Sie könnten die gewonnene Zeit für eine spannendere Tätigkeit nutzen.
- Vielleicht ist das Unternehmen groß genug, um einen internen Stellenwechsel vorzunehmen? Die Personalverantwortlichen helfen Ihnen sicher gerne weiter.
- Sind Sie fachlich unterfordert, können Fort- und Weiterbildungen die Perspektive bieten, um anschließend in Ihrem Unternehmen (oder anderswo) mehr Verantwortung oder gänzlich andere Aufgaben zu übernehmen.
- Vielleicht gibt es zentrale Projekte, an denen Sie sich beteiligen können? Oder ein Vorhaben, das Sie Ihrem Chef mit einem von Ihnen erstellten „Konzeptpapier“ schmackhaft machen, wie zum Beispiel eine spannende Social Media Marketing-Strategie.
- Wenn das alles nicht hilft, bleibt oft nur ein Arbeitgeberwechsel oder ein komplett neues Betätigungsfeld.
- Oder Sie machen sich selbstständig. Es wird gemunkelt, dass Selbstständige so gut wie nie unter Boreout leiden. Denn mit dem damit verbundenen Unternehmergeist sind Sie in der Regel mit Herzblut bei der Sache und gehen selbst an unangenehme Routineaufgaben mit einer anderen Haltung heran.

Nie wieder Langeweile?

Dennoch sollten wir uns bewusst machen, dass es in nahezu jedem Job auch schale und quälende Routineaufgaben gibt, auch in der Selbstständigkeit. Wichtig ist jedoch, dass die Anzahl der spannenden und herausfordernden Aufgaben stets größer sein sollte, als die der langweiligen. Ein Verhältnis von 70 zu 30 wird dabei als ideal und realistisch angesehen. Auch sollten wir den Mut entwickeln, uns beruflich den Themen zu widmen, die wir als sinngebend empfinden und die unseren Werten möglichst nahekommen.

Über die Autorin*Sabine Dinkel ist Mitglied des Netzwerks Karriereexperten.com, das Berater- und Coachingnetzwerk rund um Beruf, Job und Karriere. Sie war lange in der Personalentwicklung eines großen Konzerns tätig, bis sie sich mit ihren Lieblingstätigkeiten als Business Coach und Existenzgründerberaterin selbstständig gemacht hat. Menschen, die sich beruflich um- oder neuorientieren möchten oder auf der Suche nach ihrer Berufung sind, werden von ihr wertschätzend und humorvoll begleitet. Weitere Informationen unter http://sabinedinkel.com*

Bildquelle oben: © gpointstudio – Fotolia.com