

Prego applicare qui l'etichetta adesiva !

Bitte hier die Nummer aufkleben !!!



Nachfolgend finden Sie einen Artikel, der sich mit dem Thema „**Arbeitssucht**“, also mit der krankhaften Fixierung auf Arbeit, beschäftigt.

Lesen Sie den Text aufmerksam durch und bearbeiten Sie anschließend die zwei Teilaufgaben. Sie haben insgesamt **40 Minuten** Zeit zur Verfügung.

Worthilfen

Sucht – *dipendenza*

besessen – *ossesso, fissato*

Selbsthilfegruppe – *gruppo d'aiuto reciproco, di aiuto- aiuto*

Belastung – *sforzo, carico*

Erholung – *riposo*

Magenbeschwerden – *disturbi gastrici*

Missbrauch – *abuso*

Schwindel – *giramento di testa*

sich eingestehen– *ammettere*

Betroffene – *persone colpite*

in Teilzeit arbeiten – *lavorare part time*

Arbeitssucht - Besessen vom Job

- A** **Wenn Urlaub als Übel wahrgenommen wird: Jeder siebte Deutsche ist gefährdet, arbeitssüchtig zu werden. Sogar anonyme Selbsthilfegruppen gibt es schon für krankhafte Workaholics.** Für Petra Mintzek war Leistung immer wichtig. "Schon in der Schule hatte ich trotz guter Noten das Gefühl: Du musst noch mehr machen." Als sie nach dem Abitur eine Lehre zur Bankkauffrau beginnt, verstärkt sich dieser Druck. Obwohl ihre Chefs sie lobten, war sie nie mit sich zufrieden und leistete unzählige unbezahlte Überstunden. Selbst wenn sie spätabends nach Hause kam, dachte sie nur an den Job. Heute weiß die 42-Jährige, dass sie ein Problem hat: Sie ist arbeitssüchtig, ein Workaholic. Petra Mintzek, ist mit diesem Problem nicht allein: Jeder siebte Deutsche sei gefährdet, eine krankhafte Arbeitsfixierung zu entwickeln, schätzt der Bonner Arbeitspsychologe Stefan Poppelreuter. Etwa 400.000 Menschen seien akut arbeitssüchtig. Die Existenz der Betroffenen bestehe nur noch aus der Arbeit und minimalen Erholungsphasen für Schlaf, Essen und Hygiene.
- B** Die Gedanken an den Job lassen sie häufig auch in der Freizeit nicht mehr los. Beim Gespräch mit Freunden reden sie regelmäßig über ihre nächsten beruflichen Aufgaben oder checken nebenbei ihre geschäftlichen E-Mails. "Die Arbeit wird räumlich und zeitlich, physisch und psychisch entgrenzt", sagt Poppelreuter. Kann dann einmal partout nicht gearbeitet werden, weil etwa Feiertage anstehen, fühlen sich Workaholics unwohl. "Sie brauchen permanent das Gefühl, produktiv zu sein", erläutert Rüdiger Trimpop, Professor für Betriebspsychologie an der Universität Jena. Sie übernehmen daher immer mehr Aufgaben, an denen sie auch in der Freizeit arbeiten. Die Ergebnisse ihrer Arbeit werden mit der höheren Belastung aber meist immer schlechter.
- C** Die ständige Arbeitsbelastung setzt dem Körper dabei heftig zu. Die Folgen seien Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindel und Schlafprobleme, sagt Marianne Resch, Professorin für Arbeitspsychologie an der Universität Flensburg. Workaholics bräuchten dringend Erholung. Doch stattdessen machen sich viele mit zu viel Kaffee oder Nikotin für den Job fit. "Das macht es ihnen natürlich noch schwerer, nach der Arbeit zu entspannen", sagt Poppelreuter. Um herunterzukommen, greifen viele zu Alkohol oder Medikamenten.
- D** Petra Mintzek griff zum Essen, um Stress abzubauen. "Nachdem ich zehn Kilo zugenommen habe und nur noch drei Stunden geschlafen habe, bin ich zu einem Psychologen gegangen. Erst dort ist mir bewusst geworden, wie besessen ich von der Arbeit war." Sich die krankhafte Fixierung auf die Arbeit einzugestehen, ist der erste Schritt zur Besserung. "Um die Sucht dann zu überwinden, braucht man Unterstützung", sagt Trimpop. Daher sollten Berufstätige mit ihren Familien und Freunden möglichst früh über das Problem sprechen. Wer ein gutes Verhältnis zum Chef hat, kann ihn auch informieren - gerade falls ein Betroffener die Arbeit erst einmal komplett ruhen lassen muss
- E** Um mehr innere Distanz zum Job zu gewinnen, nehmen kranke Arbeitnehmer am besten erst mal einen längeren Urlaub, rät Psychologin Resch. Anschließend müssten sie dann lernen, private Termine genauso wichtig zu nehmen wie berufliche. Eine Freizeitbeschäftigung mit Anderen kann den Arbeitssüchtigen zusätzlich helfen, ihre ungesunde Jobfixierung zu überwinden. Beispiele hierfür sind das regelmäßige Training in einer Fußballmannschaft oder ein Engagement bei einer karitativen Einrichtung. "So lernen die Betroffenen, dass man auch außerhalb des Jobs Erfolg haben kann."

F

Außerdem gibt es in vielen Städten in Deutschland Stammtische der "Anonymen Arbeitssüchtigen" (AAS). Hier können sie sich austauschen und über Hilfsangebote informieren. Auch Petra Mintzek haben die AAS geholfen. Alle zwei Wochen trifft sie sich mit anderen Arbeitssüchtigen in Mainz. "Hier kann ich frei von meinen Problemen erzählen." Ihr hat die Therapie ermöglicht, ihr Leben zu ändern. Sie arbeitet jetzt in Teilzeit, genießt es, für ihre Kinder zu kochen oder Freunde zu treffen.

1) Legga le seguenti 11 frasi e attribuisca ai singoli paragrafi (A - F) le frasi corrispondenti scegliendo tra le 11 frasi proposte. Ad ogni paragrafo è possibile abbinare una sola frase. (5 punti)

1	Für die Therapie ist es notwendig in Teilzeit zu arbeiten.
2	Jeder siebte Deutsche läuft Gefahr, arbeitssüchtig zu werden.
3	Betroffene müssen lernen, dass auch die Freizeit wertvoll und wichtig ist.
4	Schlafprobleme und Kopfschmerzen sind oft die Ursache von Arbeitssucht.
5	Bei Arbeitssüchtigen verschwindet oft die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit.
6	Um wieder gesund zu werden, müssen Betroffene zuerst akzeptieren, dass ihre Arbeit sie krank macht.
7	Selbsthilfegruppen können eine wichtige Hilfe sein, um das Problem zu überwinden.
8	Für die Betroffenen sind private Termine wichtiger als berufliche.
9	Für die Therapie ist es wichtig eine gute Beziehung zu seinem Chef zu haben.
10	Arbeitssucht führt oft zum Missbrauch von Alkohol, Medikamenten und Nikotin.
11	Die Arbeitsresultate von Workaholics sind von konstant hoher Qualität.

A	B	C	D	E	F
2					

2) Completate le seguenti frasi (in italiano!) rispettando le informazioni del testo. (5 punti)

1	L'esistenza delle persone dipendenti dal lavoro spesso consiste solo in lavoro con ... <i>fasi minime di riposo per dormire, mangiare e per curare la propria igiene.</i>
2	Le persone dipendenti dal lavoro si assumono sempre più incarichi di lavoro che ...
3	Per le persone colpite da questo problema il forte consumo di caffè e di nicotina rende ancora più difficile ...
4	Petra Mintzek è andata dallo psicologo dopo che ...
5	Per le persone dipendenti dal lavoro, attività di tempo libero assieme ad altre persone possono aiutare a ...
6	Petra Mintzek lavora adesso part time e...