

## «Back to Work 2020» aus psychologischer Perspektive:

### Die Mitarbeitenden während und nach der Homeoffice-Phase

Zürich, 8.4.2020 – Von Nadine Schmid, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Wir Menschen haben psychologische Grundbedürfnisse, die für unser Erleben und Verhalten von zentraler Bedeutung sind. Prof. Dr. Klaus Grawe definierte vier Grundbedürfnisse, die empirisch gut untersucht und belegt sind. Es handelt sich um das Bedürfnis nach 1) Lustgewinn, 2) Bindung und Zugehörigkeit, 3) Orientierung und Kontrolle und 4) das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz.

Für unser Wohlbefinden ist es unumgänglich, dass unsere Grundbedürfnisse erfüllt werden. Die Pandemie mit multiplen unkontrollierbaren Elementen und unvorhersehbaren Folgen kann bei vielen Mitarbeitenden Verunsicherungen und Ängste auslösen. Weil die Homeoffice-Phase zudem ungewohnt lange ist und möglicherweise von sozialer Isolation und Einsamkeit begleitet wird, können Sorgen und Ängste weiter intensiviert werden. Die psychischen Grundbedürfnisse sind nicht mehr ohne weiteres erfüllt, was zu Unwohlsein, persönlichen Krisen oder psychischen Symptomen (z.B. Ängste, depressive Gefühle, Schlafstörungen) führen kann.

Die Homeoffice-Phase kann aber auch im positiven Sinne eine prägende Zeit für die Mitarbeitenden sein - etwa im Erleben von Komplexitätsreduktion, Entschleunigung und Fokussierung auf das Wesentliche (was ist notwendig, was ist verzichtbar?). Damit stellen sich für Führungskräfte folgende Fragen:

- Welche prägenden Erfahrungen haben Mitarbeitende in der Homeoffice-Phase hinsichtlich ihrer psychischen Grundbedürfnisse möglicherweise gemacht?
- Mit welchen beruflichen und persönlichen Themen kehren sie zurück an ihren Arbeitsplatz?

---

**Lustgewinn:** Das Bestreben nach erfreulichen, lustvollen Erfahrungen

Positives Erleben / Ressourcen	Negatives Erleben / Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Neu-Orientierung bei persönlichen Werten (wie möchte ich mein berufliches und privates Leben gestalten?), Work-Life-Balance (persönliche Präferenzen/Lebensstil, Entschleunigung, Achtsamkeit etc.)</li> <li>– „Das Beste daraus machen“: Kreative Ideen umsetzen, Ressourcen (wieder)entdecken (Kraft finden in der Natur, endlich wieder ein Buch lesen etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Durch auferlegte Nähe Konflikte in Partnerschaft und Familie verbunden z.B. mit innerer Anspannung, Schlafproblemen, Ängsten</li> <li>– Sorge vor drohender Arbeitslosigkeit, Ansteckung/Erkrankung oder medizinischem Versorgungsengpass, mit innerer Anspannung, Angst/Panik, Aufbau von Suchtverhalten</li> <li>– Durch Wegfall von bisherigen Strukturen, Abwechslung und gewohnten Bewältigungsstrategien:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Konfrontation mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Einsamkeit oder depressiven Gefühlen</li> </ul> </li> </ul>

- 
- b) Re-Aktivierung von vergangenen Krisen (Ängste, Depressionen, Traumatisierungen), Aufbau von Suchtverhalten
  - Mangelnde Selbstfürsorge bezüglich Bewegung/Sport, Ernährung, Entspannung
  - Durch Wegfall von bisherigen Strukturen Ungleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben einhergehend z.B. mit innerer Anspannung, Erschöpfung, Schlafstörungen
  - Finanzielle Sorgen und Einschränkungen, Reduktion von materiellen Möglichkeiten, Existenzängste
- 

**Bindung und Zugehörigkeit:** Das Bedürfnis nach Mitmenschen, nach Nähe und Eingebundensein

Positives Erleben / Ressourcen	Negatives Erleben / Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erleben von Solidarität: Einander helfen</li> <li>– Erleben von Eingebundensein: Wir sind alle betroffen, wir sind alle wichtig beim Einhalten der Verhaltensmassnahmen, jeder trägt zur Verbesserung der Situation aller bei</li> <li>– Emotionale Nähe mit anderen durch Selbstoffenbarung gerade in Krisenzeiten z.B. per Skype/Telefon etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Isolation, physische und emotionale Distanz</li> <li>– Unsicherheit und Angst: Wie entwickelt sich die Kultur bezüglich Homeoffice weiter? Bei Erkältungssymptomen daheimbleiben oder am Arbeitsplatz erscheinen? Angst vor Stigmatisierung</li> <li>– Hilflosigkeit und Einsamkeit: kranke Familienangehörige nicht besuchen können, Sterbe- und Trauerprozesse nicht begleiten können, nicht für andere da sein können, Quarantäne in der eigenen Familie</li> <li>– Einsamkeit: sich nicht mehr im sozialen Arbeitsumfeld bewegen, Reduktion von Sozialkontakten</li> <li>– Konflikte in Partnerschaft und Familie, sich dadurch in nahen Beziehungen distanziert fühlen</li> </ul>

---

---

**Orientierung und Kontrolle:** Die Überzeugungen, ob im Leben Kontrollmöglichkeiten bestehen, es vorhersehbar ist und ob es sich lohnt, sich einzusetzen

Positives Erleben / Ressourcen	Negatives Erleben / Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Einhalten von Massnahmen und Verständnis von Sinn und Notwendigkeit dieser Massnahmen (physische Distanz, Händewaschen, Daheimbleiben) gibt Gefühl von Orientierung und Kontrolle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sorgen wegen unsicheren weiteren Folgen, Angst um Arbeitsplatzsicherheit, Existenzängste</li> <li>– Überforderungsgefühle und Stresserleben mit Home-Office und Homeschooling der Kinder</li> <li>– Stresserleben: Homeoffice mit geforderter Konzentrationsleistung sowie teils aufwändigeren Prozessen (Kommunikation, Organisation)</li> <li>– Das Virus und die vom Bund auferlegten Verhaltensmassnahmen als Reduktion von Handlungsoptionen und -spielraum, Erleben von Kontrollverlust – die Einschränkung von Selbstbestimmung und Autonomie kann Gefühle ständiger Gefahr und Angst bis hin zu Panik auslösen</li> <li>– Unsicherheitserleben durch Wegfall der bisherigen Tagesstruktur: Ungleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben, mangelnde Abgrenzung und Erholung</li> </ul>

---

**Selbstwerterhöhung und -schutz:** Das Bedürfnis, sich selber als gut, kompetent, wertvoll und von anderen geliebt zu fühlen

Positives Erleben / Ressourcen	Negatives Erleben / Belastungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Durch erfolgreiches Homeoffice vermehrt Anerkennung für Leistung unter besonderen Umständen</li> <li>– Durch erfolgreiche Anpassungsleistung an die Homeoffice-Umstände Stärkung des Selbstwertes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verunsicherung im Selbstwert durch Erleben der Krise, der mangelnden Kontrolle, der unklaren weiteren Folgen und deren Bedeutung im beruflichen und privaten Kontext</li> </ul>

---

**Für Führungskräfte ist die aktuelle Krise eine besondere Hausforderung: Wie ihre Mitarbeitenden erleben sie sich selbst privat und beruflich in der Krisenzeit und wissen nicht, wie die Krise verlaufen wird und was mittel- und langfristige Folgen sein können. Dennoch ist die Vermittlung von Sicherheit und Orientierung wie auch der Wiederaufbau von Vertrauen zentral. Umso wichtiger ist es, dass Führungskräfte sich bei Bedarf fachlichen Support holen.**

#### **Nadine Schmid**

Ich bin 1979 in Schaffhausen geboren und habe 2011 das Studium in Psychologie mit einem Master in Klinischer Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Freiburg/CH abgeschlossen. Von 2011 bis 2015 absolvierte ich die postgraduale Weiterbildung zur Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit kognitiv-behavioralem und interpersonalem Schwerpunkt am Klaus-Grawe-Institut in Zürich, wobei ich zusätzlich einen Master of Advanced Studies/MAS der Universität Basel erworben habe. Mit diesem fundierten Wissen und dem nötigen psychotherapeutischem Rüstzeug arbeitete ich insgesamt acht Jahre als Psychotherapeutin im stationären Rahmen, zuletzt vier Jahre auf der Psychotherapiestation im Sanatorium Kilchberg/ZH, einer Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Nach der Mutterschaftspause entschloss ich mich zur Selbständigkeit und führe seit Anfang 2019 eine Praxis für Psychotherapie in Zürich mit folgenden Behandlungsschwerpunkten: Stressbedingten Erkrankungen / Burnout, Angststörungen, individuelle Standortbestimmungen, Begleitung von Veränderungsprozessen und persönlichen Entwicklungen.

Weitere Informationen: [www.schmid-psychotherapie.ch](http://www.schmid-psychotherapie.ch)

Nadine Schmid / Fachpsychologin für Psychotherapie FSP  
www.schmid-psychotherapie.ch  
© By Nadine Schmid