

# Arbeitsbezogene Ängste

## Tour d' Horizon der klinischen Erfahrungen und Forschung seit 2004

Dr. Beate Muschalla  
DRV Bund, Abteilung Rehabilitation und  
Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation Charité Berlin

# *Arbeit macht Angst?!*

---

- soziale Unterordnung
  - „Hackordnung“, „Mobbing“, Chefin
- Leistungsanforderungen
  - berufliches Scheitern, Controlling, gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Bedrohung durch Dritte
  - unfreundliche (gefährliche) Kunden, Patientinnen, Schüler
- Sachliche Bedrohung
  - Unfallgefahr
- Unkontrollierbare Veränderungen
  - Firmenfusion, neue Technologien, Digitalisierung

*Arbeit verändert sich*

# *Machen Arbeitsprobleme krank oder macht krank Arbeitsprobleme?*

---

- Ängste in verschiedenen Berufsgruppen (Wieclaw, 2006, Fehm & Schmidt, 2006, Price et al., 2006)
- Zusammenhang Ängste und (Belastungs-)Faktoren am Arbeitsplatz (Albini et al., 2007; Chevalier et al., 1996; Dormann et al., 2002; Lindblom et al., 2006)
- Angsterkrankungen und Auswirkungen auf die Arbeit: Arbeitsunfähigkeitszeiten und Absentismus, Produktivitätsverlust, Arbeitssicherheit (Haslam et al., 2005; Napolliello, 1980; Nieuwenhuisjen et al., 2006; Smith, 2009)
- Physiologische Reaktionen bei Arbeitsplatzphobie (Haines et al., 2002)

# *Beschreibungs-Dimensionen von Ängsten im Zusammenhang mit Arbeit*

---

- Angst als Globalkonstrukt (Angst ist gleich Angst, z.B. STAI)
- Angst entsprechend des Gegenstands (Computerangst, z.B. Beutel et al., 2004)
- Angst am Arbeitsplatz physiologisch (Payne et al., 1982; Haines et al., 2002)
- Psychopathologisch entsprechend der Angst-Qualität (AMDP, klinischer Ansatz, Job-Angst-Skala Muschalla Linden Olbrich, 2008)

# *Klinische Besonderheiten von Arbeitsängsten*

---

- Sozialmedizinisch: Arbeitsunfähigkeit (wg. Vermeidung)
- Diagnostik: Präsentation somatischer Symptome
- Behandlung: Exposition in vivo nichtkontrolliert möglich, Alternativen in sensu und Belastungserprobungen

# *Strukturiertes Arbeits-Angst-Interview*

---

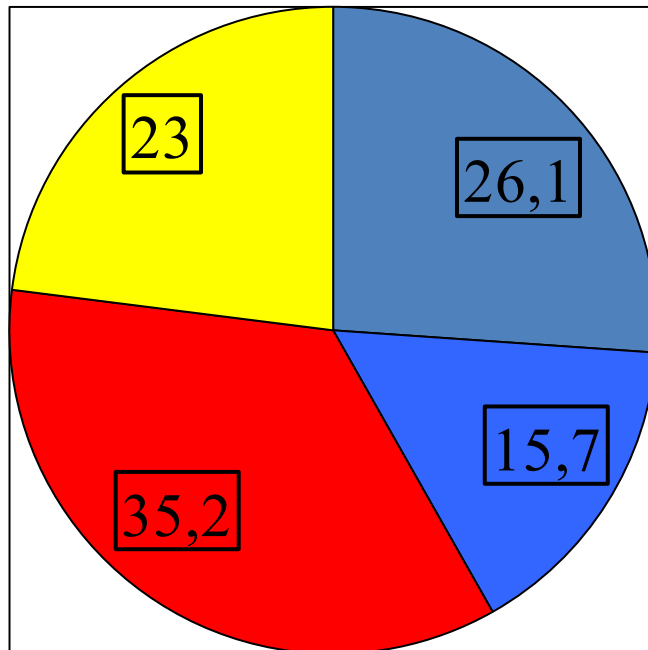
Halbstrukturiertes diagnostisches *Mini-Arbeits-Angst-Interview* (Mini-AAI;  
Muschalla & Linden, 2013; analog zu DSM-Kriterien)

Arbeitsplatzbezogene...

- Posttraumatische Belastungsstörung
- Anpassungsstörung mit Angst
- Spezifische Soziale Phobie
- Unspezifische Soziale Phobie
- Situationsängste
- Hypochondrische Ängste
- Insuffizienzängste
- Generalisierte Angst
  
- Arbeitsplatzphobie

# *Klassische Ängste und Arbeitsplatzängste*

*(Psychosomatikpatienten N=230)*



■ ohne Angst

■ nur klassische Angsterkrankung

■ klassische und arbeitsplatzbezogene Angst

■ nur Arbeitsplatzangst



# *Arbeitsängste bei Psychosomatikpatienten* (Linden, Muschalla et al., 2009)

---

- **58%** von 230 befragten Patienten litten an arbeitsplatzbezogenen Ängsten unterschiedlicher Art
- **17%** unter einer Arbeitsplatzphobie

# *Arbeitsängste in somatischen Indikationen* (Linden et al., 2009; Muschalla et al., 2014)

---

- **32%** von 209 befragten **Kardiologie-Patienten** litten an arbeitsplatzbezogenen Ängsten unterschiedlicher Art
- **5%** unter einer Arbeitsplatzphobie
- **30%** der **Orthopädiepatienten** in der Reha haben „besondere berufliche Problemlagen“

# *Arbeitsplatzängste bei psychisch gesunden (!) Erwerbstätigen* (Muschalla, Heldmann, Fay, 2013)

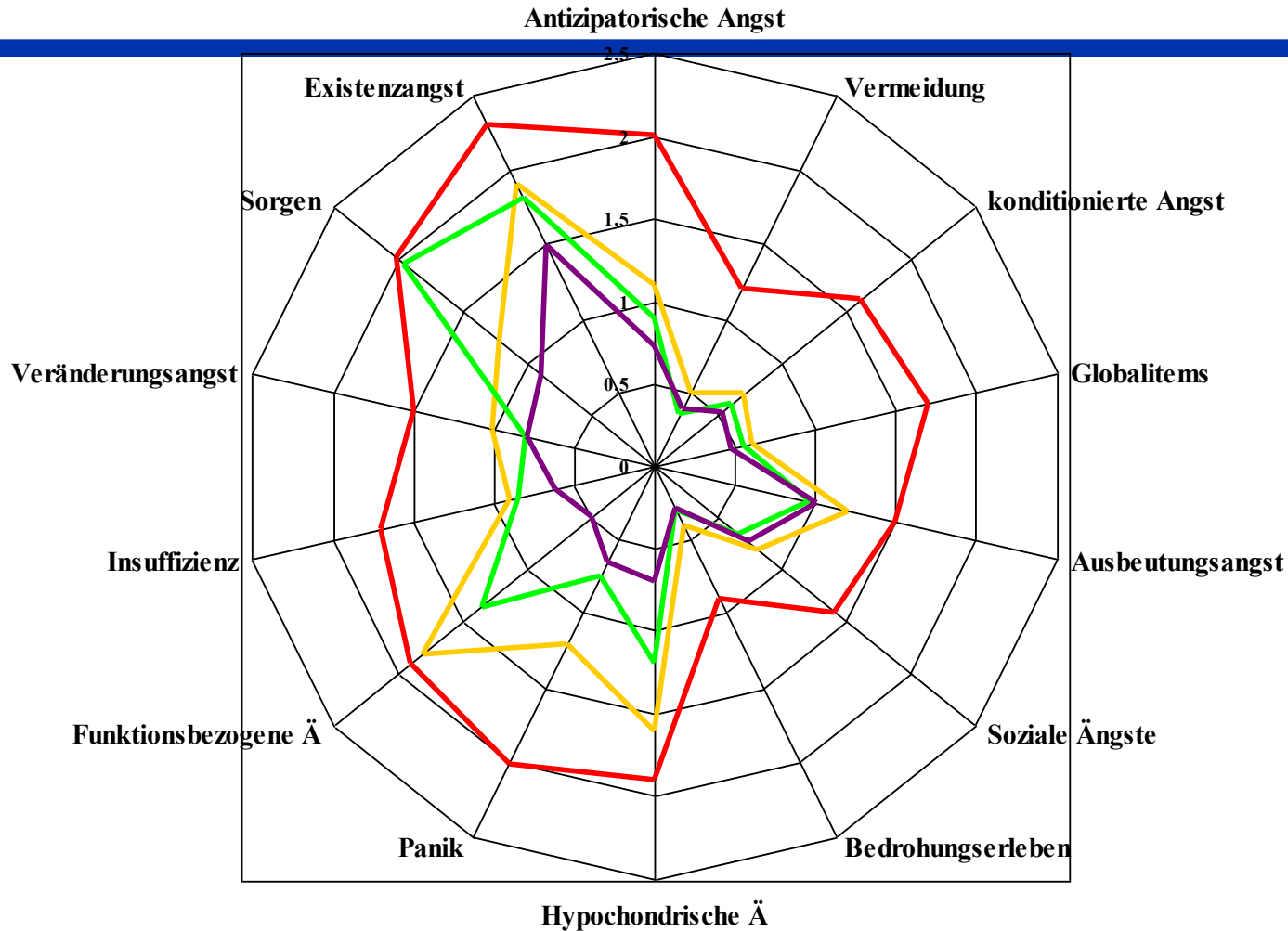
---

- 5% geben an, dass sie sich schon einmal haben „krankschreiben lassen“ weil sie „die Probleme am Arbeitsplatz nicht länger ausgehalten [hätten]“

# *Arbeitsplatzängste Deutschland und Italien*

	<b>Deutschland</b> Berufstätige verschiedener Branchen (Muschalla, Fay, Heldmann, 2013)	<b>Italien</b> Berufstätige verschiedener Branchen (Vignoli & Muschalla, 2014)
<b>Arbeitsangst</b>	<b><i>N</i> = 330</b>	<b><i>N</i> = 700</b>
Gering	<i>n</i> = 283	<i>n</i> = 579
%	85.8%	82.7%
Mäßig	<i>n</i> = 35	<i>n</i> = 90
%	10.6%	12.9%
<b>Deutlich</b>	<i>n</i> = 7	<i>n</i> = 26
%	<b>2.1%</b>	<b>3.7%</b>
<b>Schwer</b>	<i>n</i> = 5	<i>n</i> = 5
%	<b>1.5%</b>	<b>0.7%</b>

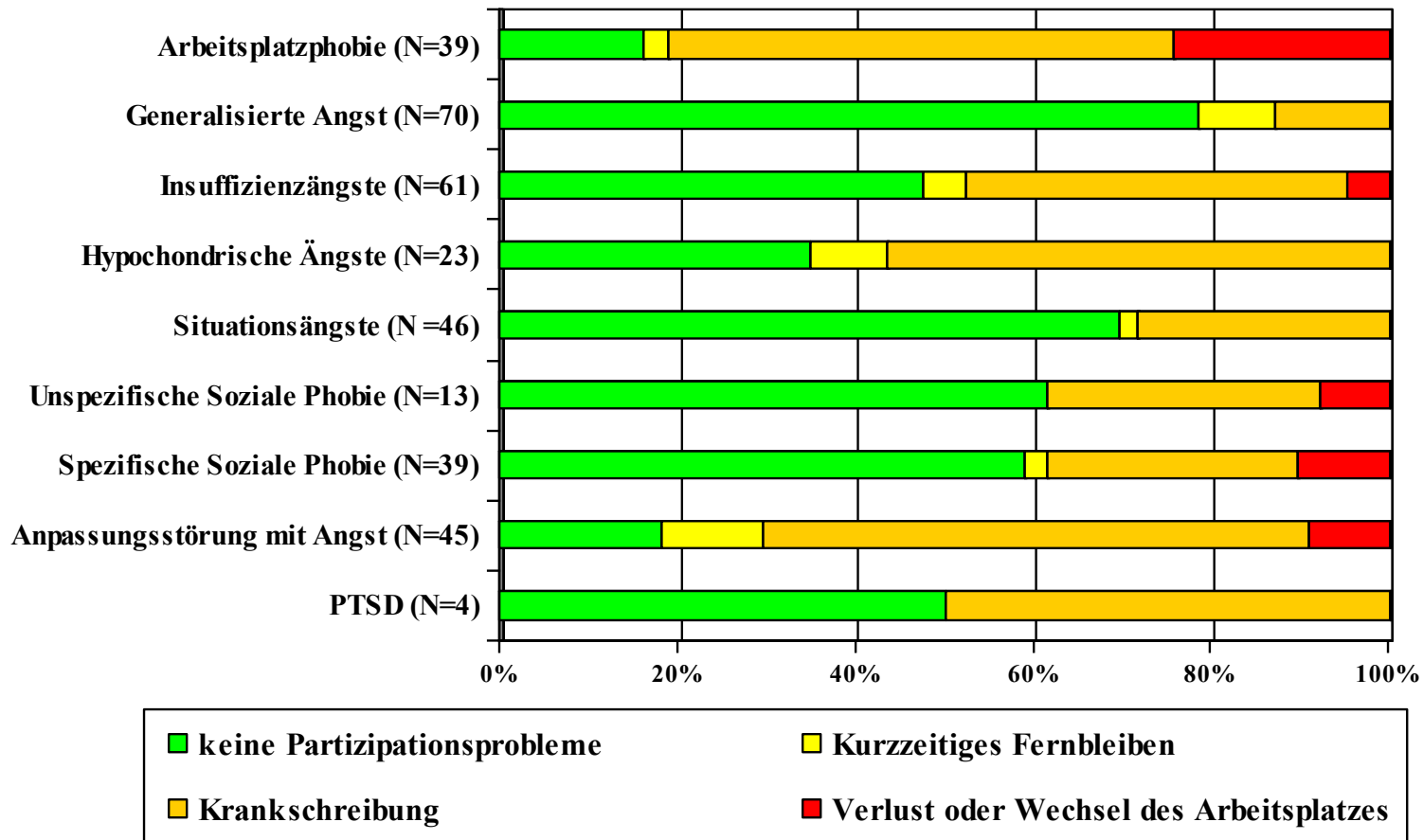
# Arbeitsängste im Indikationen-Vergleich



— Psychosomatik (N=90)    
 — Orthopädie (N=100)    
 — Kardiologie (N=182)    
 — Nicht-Klinische (N=293)

# Teilhabebeeinträchtigungen

(Psychosomatikpatienten mit Arbeitsängsten)



# Arbeitsunfähigkeit

	Patienten ohne Angst-Diagnose (N=60)	Patienten mit arbeitsplatzbezogener Angst-Diagnose (N=53)	Patienten mit klassischer Angst-Diagnose (N=36)	Patienten mit klassischer und arbeitsplatzbezogener Angst-Diagnose (N=81)	Signifikanz der Differenz $p$
Arbeitsunfähig vor Aufnahme in die Rehabilitation (%)	25%	<b>53%</b>	22%	<b>53%</b>	a.019** b.012** c1.000

, <sup>a</sup> Patienten mit arbeitsplatzbezogener Angst-Diagnose versus Patienten mit klassischer Angst-Diagnose, <sup>b</sup> Patienten mit arbeitsplatzbezogener Angst-und klassischer Angst-Diagnose versus Patienten mit klassischer Angst-Diagnose, <sup>c</sup> Patienten mit arbeitsplatzbezogener Angst-und klassischer Angst-Diagnose versus Patienten mit arbeitsplatzbezogener Angst-Diagnose

# *Arbeitsplatzwahrnehmung und Arbeitsangst*

<b>KFZA Arbeitswahrnehmung</b>	<b>Berufstätige Patienten mit psychischer Erkrankung (N = 148)<sup>1</sup></b>	
	<b>Mit Arbeitsangst (n = 85)</b>	<b>Ohne Arbeitsangst (n = 63)</b>
<b>1 Handlungsspielraum</b>	2.98** (1.12)	3.71 (1.04)
<b>2 Vielseitigkeit</b>	3.60 (0.94)	3.73 (0.87)
<b>3 Ganzheitliche Arbeit</b>	3.16** (1.21)	3.57 (1.14)
<b>4 Soziale Unterstützung</b>	2.68** (1.06)	3.77 (0.91)
<b>5 Kooperation(snotwendigkeit)</b>	3.04** (0.80)	3.52 (0.86)
<b>6 Qualitative Überforderung</b>	2.74** (1.24)	2.26 (1.10)
<b>7 Quantitative Überforderung</b>	4.07** (0.93)	3.21 (1.19)
<b>8 Unterbrechungen und Ausstattungsdefizite</b>	3.37** (1.04)	2.45 (1.14)
<b>9 Physikalische Stressoren</b>	2.91** (1.40)	2.24 (1.12)
<b>10 Information und Mitsprache</b>	2.65** (0.85)	3.21 (1.05)
<b>11 Aufstiegs- und Weiterbildungsmöglichkeit</b>	2.31 (1.00)	2.48 (1.00)

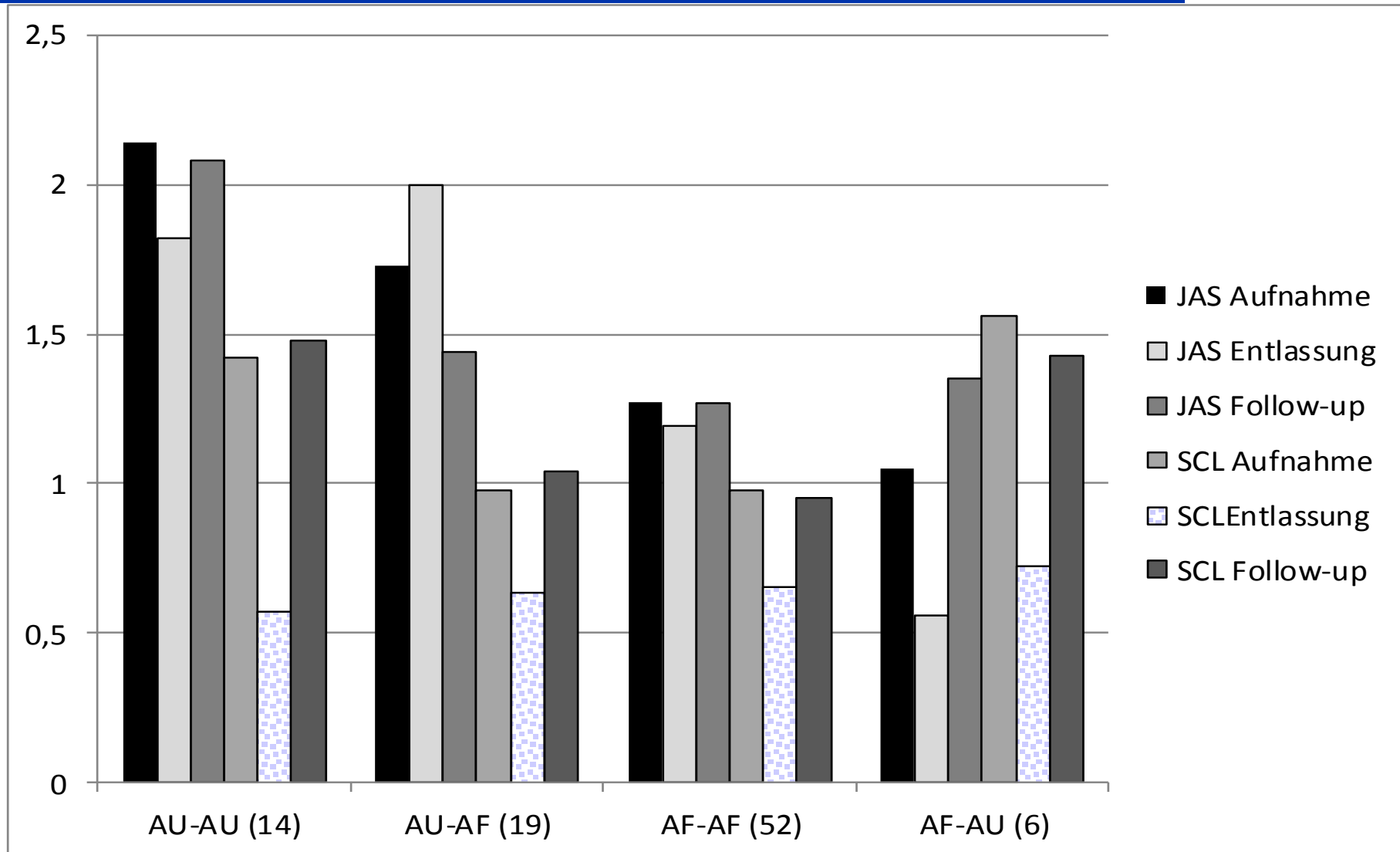


# *MBOR-Interventionen bei Arbeitsplatzproblemen*

---

- Einzel- und Gruppenpsychotherapie zur Besserung von Selbstwirksamkeit, Angstabbau, Belastungsbewältigung
- Ergotherapeutisches Leistungstraining (Konzentration, Ausdauer, Funktionstraining)
- Therapiegruppe „Konfliktmanagement am Arbeitsplatz“
- Therapiegruppe „Zeitmanagement am Arbeitsplatz“
- Therapiegruppe „Beruf und Chance - Bewerbungstraining“
- Internetsuche, Bewerbung aus der Klinik
- berufliche Reha-Beratung
- arbeitsplatzbezogene Einzelberatung
- Kontakte mit Arbeitgebern
- Berufliche Belastungserprobung
- nachgehende sozialarbeiterische Betreuung

# *“Was ist Ihr Ziel?” – “Wohlbefinden” oder “Arbeitsangst weg” reicht nicht aus*



# *Arbeits-Angst-Coping*

---

- Modul: Arbeitsorganisation und Problemlösen am Arbeitsplatz
- Modul: Selbstbehauptung im Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten
- Modul: Selbstpräsentation in Bewerbung, Vortrag, Kundengespräch
- Modul: Umgang mit körperlichen Stressreaktionen und Beeinträchtigungen
- Modul: „Stress entsteht im Kopf“: Sich Sorgen – aber richtig!

Therapiemanual mit detaillierten Formulierungsbeispielen, psychotherapeutischen Interventionen:

Muschalla, B., Fay, D., Jöbges, M., Linden, M., Ayhan, H., Flöge, B., & Heidrich, M.L. (2014). *Evaluation einer Gruppentherapie für arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie. Abschlussbericht zum DRV-Forschungsprojekt*. Brandenburgklinik Bernau und Universität Potsdam, Arbeits- und Organisationspsychologie.

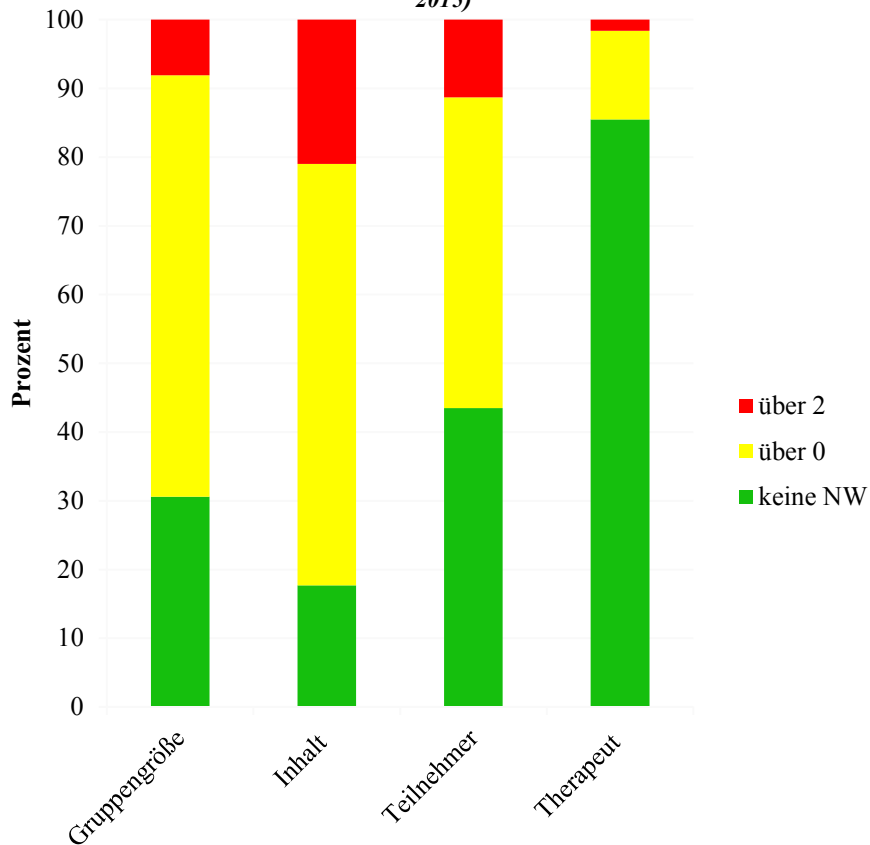
# *Arbeits-Angst-Coping-Gruppe*

*(JoCoRi; Muschalla, Fay, Hoffmann, 2016)*

1. Wenn ich bei der Arbeit unsicher oder nervös werde, kann ich mich selbst beruhigen
2. Ich kann es tolerieren, das ich mich bei der Arbeit nicht immer wohlfühle.
3. Ich kann mit meinen Kollegen und Vorgesetzten sachbezogen zusammenarbeiten, auch mit solchen die ich nicht persönlich mag.
4. Wenn bei der Arbeit ein Konflikt entsteht, spreche ich diese an oder helfe aktiv bei der Problemlösung
5. Wenn ich Probleme mit Arbeitsaufgaben oder –abläufen habe, besorge ich mir Informationen und frage den dafür Zuständigen um Rat.
6. Wenn ich viel Arbeit habe, sage ich mir, dass ich es schon schaffen werde und fange erstmal mit einem Arbeitsvorgang an.
7. Wenn ich durch gesundheitliche Probleme bei der Arbeit beeinträchtigt bin, Sorge ich dafür, dies dem Vorgesetzten so mitzuteilen, dass er Verständnis dafür gewinnen kann und wir gemeinsam eine Lösung suchen.

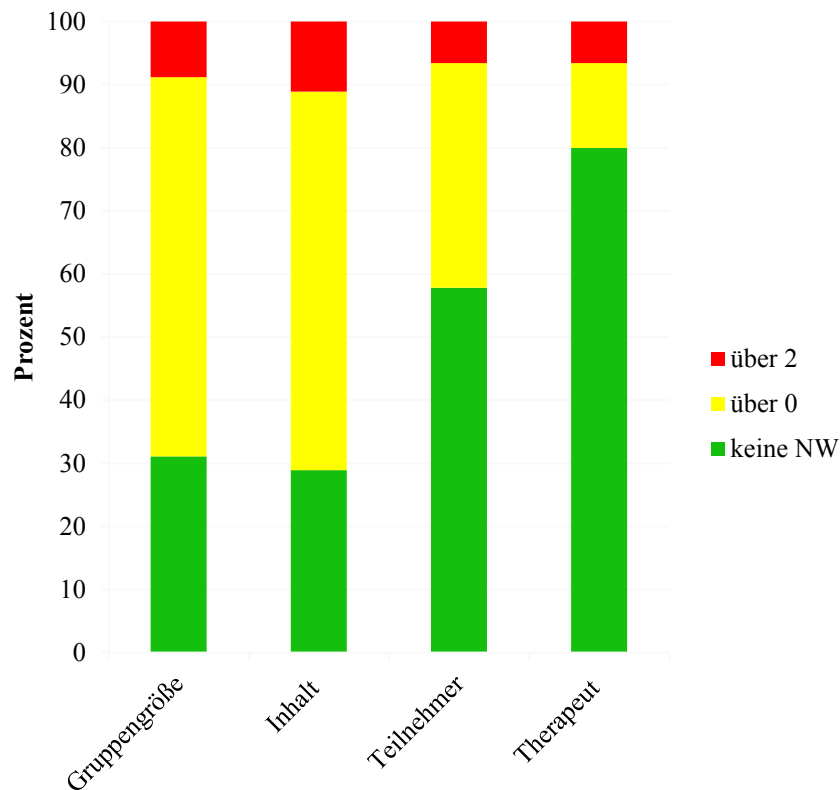
# Häufigkeiten Nebenwirkungen Arbeitsangst-Coping-Gruppe

(Instrument: UE-G-Checkliste, Linden, Fritz, Walter, & Muschalla, 2015)



# Häufigkeiten Nebenwirkungen Freizeit-Gruppe

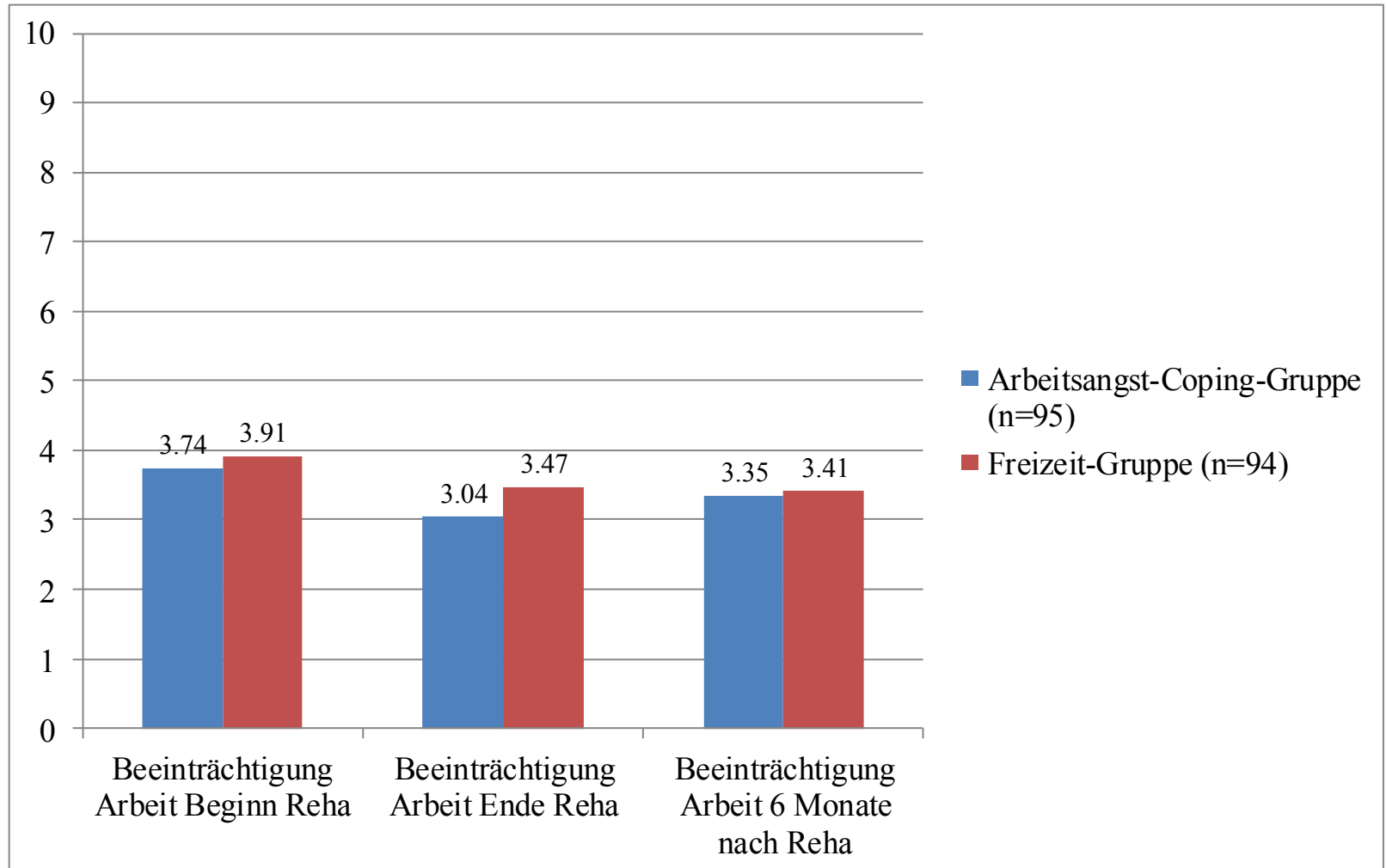
(Instrument: UE-G-Checkliste; Linden, Fritz, Walter, & Muschalla, 2015)



	Gruppe	n	MW	SD	T	p
<b>Anzahl der „Nebenwirkungen“</b> (mit 1 bis 4 geratete Items, bezogen auf den Gesamtfragebogen von 47 Items)	IG	62	7.69	7.01	.52	.60
	KG	45	6.96	7.44		
<b>Anzahl der „belastenden Nebenwirkungen“</b> (mit 3 oder 4 geratete Items, bezogen auf den Gesamtfragebogen von 47 Items)	IG	62	1.19	2.30	.31	.15
	KG	45	1.04	2.60		

# Beeinträchtigung der Arbeitsausübung

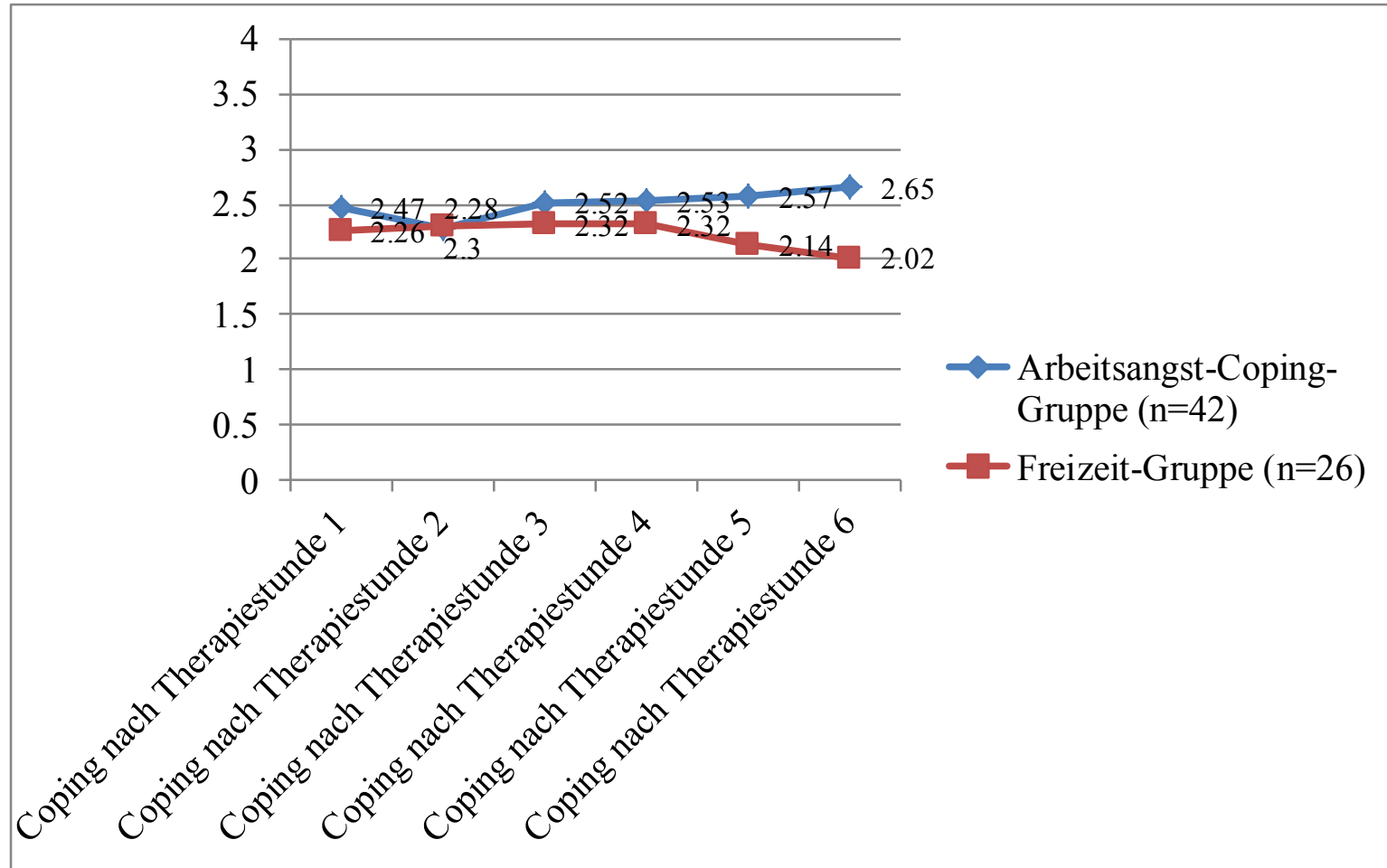
(Instrument: Patienten-Selbstrating IMET, Deck et al., 2007; Muschalla et al., 2012)



Sig. Veränderung über die Zeit (repeated measurements  $p=.000$ ), aber nicht gruppenabhängig (Interaktion Messwiederholung x Gruppe  $p=.270$ )

# Arbeitsbezogenes Coping im Therapieverlauf

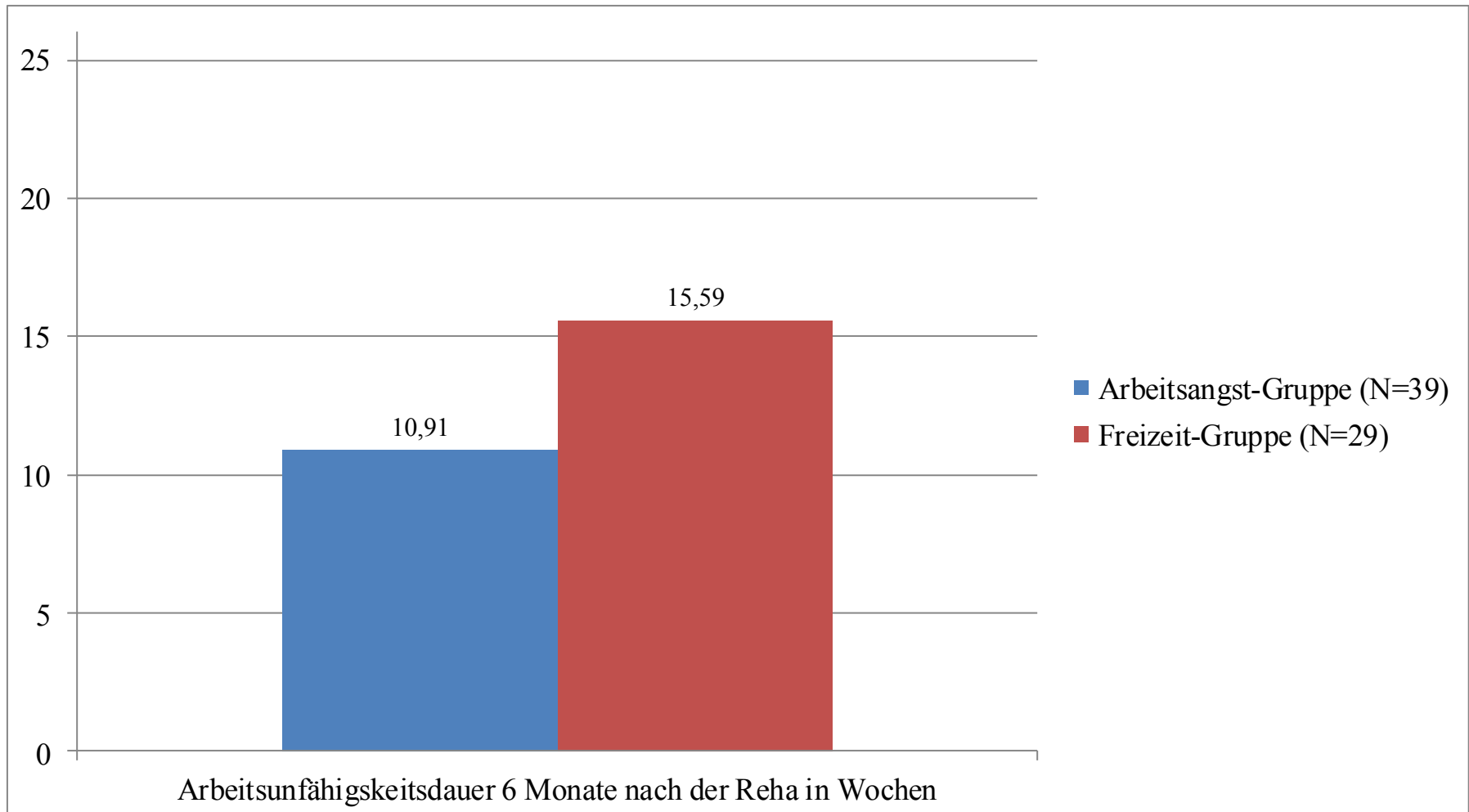
(Instrument: JoCoRi, Muschalla, Fay, Hoffmann, 2016)



Marginal Sig. Interaktion Messwiederholung x Gruppenzugehörigkeit ( $p=.056$ )

# *Arbeitsfähigkeitsdauer innerhalb 6 Monaten nach der Reha bei Patienten mit isolierten Arbeitsängsten*

*(Baseline KEINE Sig. Unterschiede zwischen Arbeitsangst-Gruppe und Freizeit-Gruppe in AU-Dauer der letzten 12 Monate, arbeitsbezogener Attribution von Gesundheitsproblemen, Alter, Schul- und Berufsabschluss, aktuelle Arbeitssituation)*





# *Zum Mitnehmen...*

- Rechtzeitige arbeitsbezogene Bewältigungsförderung (statt Vermeidungsunterstützung)
  - Symptomtoleranz
  - Arbeitsbewältigungs-Fähigkeiten, Selektive Optimierung und Kompensation
  - Settingvorteil ganztags ambulant: in vivo Exposition
  
- Person-Job-Fit: „leidensgerechte Arbeitsplätze“

Arbeitsplatz(an)passung (BEM, SWE)

Beate Muschalla, Michael Linden

**Arbeitsplatzbezogene  
Ängste und  
Arbeitsplatzphobie**

Phänomenologie, Diagnostik,  
Behandlung, Sozialmedizin

beate.muschalla@gmx.de

# Literaturauswahl

- Linden M, Muschalla B (2007). Arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie. *Der Nervenarzt*, 78, 39-44.
- Linden M, Muschalla B, Olbrich D (2008). Die Job-Angst-Skala (JAS). Ein Fragebogen zur Erfassung arbeitsplatzbezogener Ängste. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 52, 126-134.
- Muschalla B, Linden M (2008). Die Arbeitsplatzphobieskala. Ein Screening-Instrument für die medizinische Rehabilitation. *Ärztliche Psychotherapie*, 3, 258-262.
- Muschalla, B., & Linden, M. (2011). Sozialmedizinische Aspekte bei psychischen Erkrankungen. Teil 1: Definition, Epidemiologie, Kontextbedingungen und Leistungsbeurteilung. *Der Nervenarzt*, 82, 917–931.
- Muschalla, B., & Linden, M. (2011). Sozialmedizinische Aspekte bei psychischen Erkrankungen. Teil 2: Psychische Erkrankungen im medizinischen Versorgungssystem und therapeutische Maßnahmen. *Der Nervenarzt*, 82, 1187–1200.
- Muschalla B, Linden M (2013). *Arbeitsplatzbezogene Ängste und Arbeitsplatzphobie. Phänomenologie, Differentialdiagnostik, Therapie, Sozialmedizin*. Stuttgart: Kohlhammer-Verlag.
- Muschalla B (2014). Arbeitsbezogene Ängste in Forschung und Praxis – Ein aktuelles Schnittstellenphänomen. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 58, 206-214.
- Linden, M., Walter, M., Fritz, K., & Muschalla, B. (2015). Häufigkeiten und Spektrum von unerwünschten Therapiewirkungen bei verhaltenstherapeutischer Gruppentherapie, *Der Nervenarzt*, 86, 1371-1382.
- Muschalla, B., Linden, M., & Jöbges, M. (2016). Work-Anxiety and Sickness Absence After a Short Inpatient Cognitive Behavioral Group Intervention in Comparison to a Recreational Group Meeting. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58, 398-406.
- Muschalla, B., Fay, D., & Hoffmann, K. (2016). Entwicklung eines Inventars zur Erfassung arbeitsbezogener Copingfähigkeiten und Rückkehrintention (JoCoRi). *Diagnostica*, 62, 143-156.
- Muschalla, B., Angerer, P., & Knaevelsrud, C. (2017). Arbeitsfähigkeitsbeschreibung bei psychischen Erkrankungen. *Verhaltenstherapie*, 27, 27-34.
- Muschalla, B. (2017). Arbeitsängste und ihre Behandlung in der medizinischen Rehabilitation. Handwerkszeug Fähigkeitentrainings und Psychotherapie. *Die Rehabilitation*, 56, 38-46.
- Kontakt: Beate.muschalla@gmx.de