

# Wie von workoholic abgrenzen?

**Beitrag von „Buntermittler“ vom 31. März 2017 09:45**

Was in solchen Situationen immer sehr gut ist: *aufschreiben, was passiert ist*. Erstens für dich, andererseits aber auch um etwas in der Hand zu haben wenn der Konflikt dermaßen eskaliert dass eine Instanz von außen zu beurteilen hat was passiert ist und wer denn nun Recht hat. Im Idealfall mit Datum und - wo möglich - sogar Uhrzeit.

Ich habe das nach einigen Monaten Psychoterror mit einer Kollegin/Direktorin/Inspektorin auf Anraten eines (mittlerweile) befreundeten Lehrervertreeters gemacht und dann zufällig - weil ich mich gerade mit dem Thema beschäftigt habe - mit dem Wikipedia-Artikel über "Mobbing" verglichen: war im Grunde 1:1 die gleiche Geschichte. Der Artikel war auch sehr aufschlussreich weil darin beschrieben wurde welche Strukturen Mobbing begünstigen bzw. wie sich die Opfer fühlen, und ich habe da sehr viel wiedererkannt. Spannend war für mich auch, dass die Beteiligten in meinem Fall meines Erachtens nicht aus Bösartigkeit so agiert haben sondern aus Unfähigkeit und Überforderung.

Als das ganze dann völlig eskaliert ist hatte ich eine Art Dokumentation des Ganzen bei der Hand und gewann - überraschenderweise - den Kampf, der sich bis zum Landesschulinspektor hinaufzog.

Es gibt für die meisten beruflichen Rollen Definitionen die Anforderungen usw. begrenzen, wobei sich - vor allem überforderte Menschen - dann auch mal nicht daran halten können. In manchen Fällen reicht es, da klare Grenzen für sich selbst zu setzen, manchmal führt das aber auch nicht zum Ziel weil es nur dazu führt, sich ständig abgrenzen zu müssen und damit kaum mehr Energie für irgendetwas Anderes übrig zu haben. Eine ehemalige Freundin von mir dürfte Borderlinerin sein, und die Dame ist auf Dauer für ich einfach zu anstrengend. Sie kann sich gegenüber Entscheidungsträgern in Unternehmen usw. jedoch meist sehr gut darstellen was es schwer macht, solche Menschen aus ihren Machtpositionen zu entfernen. Es kann sein, dass du es bist, der seine Position verändern muss, um aus dem Schmarren herauszukommen. In meinem Fall bin ich damals nach wenigen Wochen aus unserer gemeinsamen Wohnung ausgezogen weil ich nicht wahnsinnig werden wollte. Hat mich finanziell, emotionell usw. Unmengen gekostet, aber war notwendig. Die eigene (psychische) Gesundheit ist ein nicht zu unterschätzendes Gut - pass dir gut darauf auf.

Ein Buntermittler