

Nancy Hanisch

Karrierefaktor Sex

Wenn sich Liebliche am Arbeitsplatz begegnen



GOLD VERLAG

Nancy Hanisch

Karrierefaktor Sex

Wenn sich Lieblinge am
Arbeitsplatz begegnen

Intimität am Arbeitsplatz –
Chancen, Risiken, Tabus

GOLD VERLAG

Inhalt

Vorwort von Hermann Scherer	12
Einleitung	14
Warum dieses Buch?	14
Aber ist das wirklich so?	15
Wer sollte dieses Buch lesen?	16
Meine Beweggründe als Autorin	16
Ziel und Zweck dieses Buches	18
 Kapitel 1 – Liebe und Beziehungen am Arbeitsplatz – ein Tabuthema?	 20
Warum sind Beziehungen im Job ein sensibles Thema? .	20
Wie häufig kommen Liebesbeziehungen zwischen Kolleg*innen tatsächlich vor?	24
Veränderungen in der Arbeitswelt: Trends und neue Herausforderungen	29
Schwindende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben	31
Neue Herausforderungen	33
 Kapitel 2 – Psychologische Dynamiken hinter intimen Beziehungen im Job	 34
Sexualität und ihre Bedeutung	34
Mit allen Sinnen	35
Normen und Reglementierungen	37

Warum sind emotionale Beziehungen im Job oft komplizierter?	38
Liebe und Anerkennung – zwei grundlegend menschliche Bedürfnisse	40
Von Anfeindungen bis Verschweigen – die zusätzlichen Belastungen	42

Kapitel 3 – Rechtliche, ethische und karrierebezogene Aspekte 46

Gesetze und Regelungen zu Beziehungen am Arbeitsplatz	46
Formen von Lust und Leidenschaft am Arbeitsplatz	49
Die Geschlechterfrage – Unterschiede in der Wahrnehmung	52
Eifersucht, Neid und Enttäuschung – was passiert im sozialen Umfeld?	54

Kapitel 4 – Auswirkungen von Beziehungen auf die Arbeitsumgebung 58

Positive und negative Effekte von Liebesbeziehungen im Job	58
Die Rolle der Kolleg*innen – im Spannungsfeld zwischen Klatsch, Konflikten und Loyalität	61
Die Rolle der Führungskräfte – unterstützen oder eingreifen?	63
Karriereknick oder Karriereboost – wer profitiert, wer leidet?	65

Kapitel 5 – Regeln, Kommunikation und Verhaltensstrategien	68
Eigene Werte und persönliche Grenzen definieren	68
Sollten Paare ihre Beziehung im Job offen kommunizieren?	71
Wie geht man mit Gerüchten und Klatsch um?	72
Was tun, wenn Kolleg*innen oder Vorgesetzte sich einmischen?	74
Welche Kommunikationsstrategien helfen in schwierigen Situationen?	76
 Kapitel 6 – Trennungen, Konflikte und emotionale Belastung	 79
Wie kann ich eine Trennung am Arbeitsplatz professionell bewältigen?	79
Wann ist ein Arbeitsplatzwechsel sinnvoll?	82
Psychologische Auswirkungen und Resilienzstrategien	84
Wie geht man mit gebrochenem Vertrauen um?	87
 Kapitel 7 – Unternehmenskultur und moderne Lösungen	 91
Wie können Unternehmen eine offene Unternehmenskultur ohne Tabus schaffen?	91
Ein neuer Blick auf Liebe und Sexualität in der modernen Arbeitswelt	94
Welche Rolle spielen Diversity und Gleichberechtigung in diesem Thema?	96
Empfehlungen für Unternehmen und Führungskräfte	99

Deine nächsten Schritte	101
Reflexionsfragen für deine persönliche Situation	101
Weiterführende Ressourcen und Links	102
 Zusammenfassung und Schlusswort	 106
Danke, dass du dich eingelassen hast	109
Bonusmaterial	110
Wenn du tiefer gehen möchtest	110
Bleib inspiriert!	111
Bleiben wir in Kontakt	112
Worte, die bleiben	113
Wenn ich mir etwas für dich wünsche	114
Über die Autorin	115
Quellen	116

Einleitung

Warum dieses Buch?

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens bei der Arbeit.

Tag für Tag begegnen wir unseren Kolleg*innen, führen Gespräche, teilen Erfolge und Misserfolge, stehen gemeinsam unter Stress oder lachen miteinander in der Kaffeepause. Manchmal entwickelt sich dabei mehr aus der guten Zusammenarbeit. Denn unser Körper begleitet uns immer und überallhin.

Plötzlich kribbelt es, werden Blicke ausgetauscht, Gespräche dauern länger als eigentlich notwendig. Und dann kommt die Frage auf: was, wenn hier gerade etwas beginnt, das über den Job hinausgeht?

Beziehungen am Arbeitsplatz sind kein neues Phänomen. Sie passieren ständig und überall: in Büros, in Fabriken, in Krankenhäusern, in Start-ups und Konzernen. Manche entstehen aus Freundschaften, andere aus gemeinsam gemeisterten Herausforderungen, wieder andere aus einer spontanen Anziehung, die sich nicht ignorieren lässt. Und doch wird über dieses Thema selten offen gesprochen. Intime Verbindungen am Arbeitsplatz gelten als Tabu, werden belächelt, verschwiegen und meist nur hinter vorgehaltener Hand heimlich besprochen. Es wird übereinander und nicht miteinander gesprochen, Missverständnisse sind vorprogrammiert. Es ist, als gäbe es eine unausgesprochene Regel: Liebe und Arbeit gehören nicht zusammen.

Aber ist das wirklich so?

Dank Mobilarbeit, zunehmender Flexibilität und technischem Fortschritt verschwimmt die Trennung zwischen Arbeit und Privatleben immer weiter, unsere hauptsächlichen Lebensbereiche verschmelzen stetig mehr miteinander. Gleichzeitig erreicht die Anzahl an Einpersonenhaushalten und gefühlter Einsamkeit Rekordwerte. Die Sehnsucht nach Intimität und Zugehörigkeit ist genauso menschlich wie ungebrochen. Es liegt näher denn je, den Herzensmenschen am Arbeitsplatz zu finden, gewollt oder zufällig.

Doch die Bilanz für wertschätzende und offene Kommunikation mit dem Ziel der gestärkten Mitarbeitendenbindung fällt mehr als ernüchternd aus. Nur äußerst selten gelingt es, Worte dafür zu finden, worüber meist schon im privaten Schlafzimmer kaum zufriedenstellend geredet werden kann. Die Gründe dafür sind positionsübergreifend wenig überraschend: Scham, fehlendes Vokabular und mangelndes Selbstvertrauen.

Das könnte man als traurige Tatsache hinnehmen, wären da nicht der wachsende Fachkräftemangel und der regelrechte Wettstreit um geeignetes Personal. Kaum ein Unternehmen kann es sich noch erlauben, etablierte Mitarbeitende zu verlieren. Zu hoch sind die Kosten, zu lang und aufwendig die Rekrutierungswege.

Anziehung, Versuchung und Sexualität lassen sich nicht einfach unter der Arbeitskleidung oder dem Schreibtisch verstecken, doch das ist alles andere als akzeptiert. Warum verfallen wir in peinlich berührtes Schweigen, warum lästern wir oder grenzen diese Personen aus, wenn sich zwei Menschen genau hier ihrer tiefsten Menschlichkeit bewusst werden?

Wir brauchen Worte über das heimische Schlafzimmer hinaus. Denn während es Lieblinge überall gibt, sind qualifizierte Mitarbeitende längst zur Mangelware geworden. Nur mit Offenheit und Sensibilität kann ein Unterschied gemacht werden in einer Arbeitswelt, in der das Herz längst über das Geld siegt.

Denn eines ist sicher: Liebe lässt sich nicht verbieten. Aber wir können lernen, mit ihr umzugehen.

Wer sollte dieses Buch lesen?

Du hast einen Job?

Du steckst in einem Körper?

Perfekt!

Dieses Buch ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Szenarien wiederer kennst:

- ▶ Du hast dich schon einmal in einen Kollegen oder eine Kollegin verliebt und wusstest nicht, wie du damit umgehen sollst.
- ▶ Du hast beobachtet, wie sich Beziehungen im Job entwickeln – vielleicht mit Skepsis, vielleicht mit Neugier.
- ▶ Du fragst dich, welche Konsequenzen eine Büroromanze für deine Karriere haben kann.
- ▶ Du bist Führungskraft und stehst vor der Herausforderung, professionell mit Beziehungen in deinem Team umzugehen.
- ▶ Du möchtest verstehen, warum Liebe am Arbeitsplatz oft als Tabu betrachtet wird und was sich ändern müsste, damit wir entspannter damit umgehen können.

Kurz gesagt: Wenn du arbeitest, ist dieses Buch für dich. Denn selbst wenn du dich persönlich noch nie in einen Kollegen oder eine Kollegin verliebt hast, wirst du mit diesem Thema konfrontiert werden – sei es durch dein kollegiales Umfeld, dein Team oder deine Unternehmensführung.

Meine Beweggründe als Autorin

Arbeit und Sexualität sind die beiden Themen, die mein Leben am meisten beeinflusst haben. Das eine bewusst gewählt, das andere einfach ganz selbstverständlich. Meine prägendsten Erfahrungen mit Liebe und Sexualität sind im Kontext Arbeitsplatz entstanden. Die schönsten und die traurigsten. Ich habe Unterstützung erfahren und

Ablehnung. Ich habe nicht gewusst, wie ich am besten damit umgehen soll, habe mit mir gehadert und sehr viele Fragen gehabt. Ich wusste nicht, wem ich mich anvertrauen kann und wie ich die Thematik am besten anspreche.

Deshalb ist das Thema Liebe am Arbeitsplatz für mich mehr als ein theoretisches Konzept. Es ist eine Frage, die mich auf vielen Ebenen berührt hat.

Es gibt kaum ein Thema, das so stark von unausgesprochenen Regeln und gesellschaftlichen Tabus geprägt ist wie Liebe am Arbeitsplatz. Und genau das möchte ich ändern. Ich möchte Raum schaffen für eine ehrliche, offene Auseinandersetzung. Ich möchte zeigen, dass Beziehungen im Job nicht nur Risiken, sondern auch Chancen bergen – wenn wir lernen, bewusst und reflektiert mit ihnen umzugehen.

Ich selbst habe erlebt, wie stark unser berufliches Umfeld unser Leben prägt und das nicht nur fachlich, sondern auch emotional. Wir definieren uns über unsere Arbeit, identifizieren uns mit unseren Aufgaben und knüpfen Beziehungen zu den Menschen, mit denen wir täglich zu tun haben. Unsere Kolleg*innen werden zu Vertrauten, Mentor*innen oder sogar zu unserer zweiten Familie. Ist es da wirklich überraschend, dass manchmal mehr daraus wird und Liebe ins Spiel kommt?

Gleichzeitig habe ich gesehen, wie schnell Menschen verurteilt werden, wenn sie sich am Arbeitsplatz verlieben. Wie plötzlich Professionalität infrage gestellt wird, wie Gerüchte entstehen, wie aus einer privaten Angelegenheit ein berufliches Problem wird. Ich habe Geschichten gehört von Paaren, die sich verstecken mussten, von Menschen, die durch ihre Gefühle ihre Karriere gefährdet sahen, und von Führungskräften, die nicht wussten, wie sie mit Beziehungen im Team umgehen sollen.

Spätestens bei der Erstellung meiner Masterthesis habe ich verstanden, dass es große Unterschiede und Vorbehalte dazu gibt, wann und wo es okay ist, dass wir jemanden anziehend finden und wann nicht.

Menschen können messbar so sehr darunter leiden, dass sich ihr Risiko, psychisch zu erkranken, massiv erhöht, wenn sie bei der Öffentlichmachung ihrer Gefühle am Arbeitsplatz existenzielle Folgen

fürchten müssen. Und dann gibt es natürlich auch noch die Frage, für wen wir uns interessieren und inwieweit allein das Geschlecht der Person die Meinungsbildung verändert.

Das kann so nicht bleiben.

Wir wollen geliebt und begehrt werden.

Wie kann es also sein, dass wir immer noch lieber versetzt, gekündigt oder krank werden, anstatt in den Dialog zu treten über das, was wir uns alle wünschen?

Mit diesem Buch möchte ich sichtbar und verständlich machen, dass es eben einfach so ist, wie es ist. Ich möchte Erfahrungen weitergeben, Gedanken teilen und Wünsche zu Papier bringen. Damit wir voneinander lernen können, anstatt uns abzustößen, denn: Liebe ist Liebe. Egal, wo sie stattfindet. Und gute Mitarbeitende sind in erster Linie eins: Menschen.

Und ich möchte klarstellen: Das ist kein Plädoyer dafür, Sexualität ausschließlich am Arbeitsplatz auszuleben. Es ist vielmehr der Versuch, ein Tabu weniger zwischen uns zu haben.

Ziel und Zweck dieses Buches

Hand aufs Herz: Wie oft hast du erlebt, dass eine intime Begegnung zwischen Kolleg*innen offen und transparent so besprochen worden ist, dass sich hinterher alle weiter gut begegnen konnten?

Ich habe es kein einziges Mal erlebt.

Wenn wir uns in einer Situation befinden, in der wir bisher noch nicht waren, ist der erste Schritt zumeist der Abgleich mit anderen. Einmal, um zu prüfen, ob noch mehr Menschen schon einmal das Gleiche empfunden haben und wir uns sozusagen in bester Gesellschaft befinden, das schafft Sicherheit. Im zweiten Schritt wollen wir dann herausfinden, wie sich die Situation der anderen weiterentwickelt und die Lösung ausgesehen hat. Zumindest, wie es ausgegangen ist. So lernen wir voneinander und übernehmen dann die Anteile, die uns hilfreich erscheinen, für uns selbst.

Dieses Buch ist deshalb mehr als eine Sammlung von Fakten und Statistiken.

Es ist eine Einladung an dich, anders über Beziehungen im Job nachzudenken. Statt Verbote oder starre Regeln vorzugeben, möchte ich Raum für eine differenzierte Auseinandersetzung schaffen. Dazu werde ich wissenschaftliche Erkenntnisse mit realen Geschichten und persönlichen Erfahrungen verbinden.

Mein Ziel ist es, Mitarbeitenden, Führungskräften und Unternehmen Werkzeuge an die Hand zu geben, um besser mit diesem Thema umzugehen: mit Klarheit, Professionalität und einem Bewusstsein für die psychologischen, ethischen und sozialen Aspekte, die damit verbunden sind.

Du wirst erfahren,

- ▶ warum Beziehungen am Arbeitsplatz so häufig vorkommen und warum sie oft als Problem wahrgenommen werden;
- ▶ welche psychologischen Dynamiken hinter Büroromanzen stecken – von Machtverhältnissen bis zu emotionaler Abhängigkeit;
- ▶ wie Unternehmen einen modernen, gesunden Umgang mit dem Thema fördern können;
- ▶ wie du als Einzelperson bewusster mit deinen eigenen Gefühlen und denen deiner Kolleg*innen umgehen kannst.

Dieses Buch soll dir helfen, Klarheit zu gewinnen. Egal, ob du selbst betroffen bist oder vor der Herausforderung stehst, mit Beziehungen im Team professionell umzugehen.

Es ist Zeit, aus der viel zitierten Work-Life-Balance eine »Work-Love-Balance« zu machen.

Denn normal ist etwas erst, wenn wir darüber sprechen können. Und wir begegnen uns jeden Tag wieder neu.

Am Arbeitsplatz. Mit unserem Körper. Mit unseren Empfindungen.

**WO MENSCHEN ZUSAMMENARBEITEN,
WIRD ES PERSÖNLICH.**

Anziehung, Irritation, Nähe, Unsicherheit.

Gefühle im Job sind kein Ausnahmefall, sondern menschlich. Doch gerade wenn es um Liebe, Begehren oder Grenzen geht, fehlen oft Worte, Haltung und Raum.

Dieses Buch öffnet Türen für neue Gespräche. Es macht Mut, das zu betrachten, was da ist. Mit Klarheit, mit Feingefühl und ohne Scham.

Unser Körper begleitet uns überall hin. Und wo sich Menschen begegnen, begegnen sich Emotionen.

Für alle, die berufliche Beziehungen nicht nur aushalten, sondern lebendig und bewusst gestalten wollen. Und für alle, die spüren, dass wir auch im Beruf ganz Mensch sind.



9 783982 740324

Goldverlag.com

GOLD
VERLAG

Karrierefaktor Sex

Wenn sich Lieblinge am Arbeitsplatz begegnen

Nancy Hanisch

Nancy Hanisch

Karrierefaktor **Sex**

Wenn sich Lieblinge am Arbeitsplatz begegnen



GOLD
VERLAG