Nancy Hanisch

KARRIERE FAKTOR Sex

Wenn sich Lieblinge am Arbeitsplatz begegnen



2. AUFLAGE
AKTUALISIERT & ERWEITERT

GOLD VERLAG

Inhalt

Über die Autorin 5

Vorwort von Hermann Scherer 16

Einleitung 18

Warum dieses Buch? 18

Wer sollte dieses Buch lesen? 20

Meine Beweggründe als Autorin 21

Ziel und Zweck dieses Buches 23

KAPITEL 1 25

Liebe und Beziehungen am Arbeitsplatz: ein Tabuthema? 25

Warum sind Beziehungen im Job ein sensibles Thema? . . 25

Wie häufig kommen Liebesbeziehungen zwischen Kolleg*innen tatsächlich vor? 29

Veränderungen in der Arbeitswelt: Trends und neue Herausforderungen 37

Schwindende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben . 39

KAPITEL 2 43

Psychologische Dynamiken hinter intimen Beziehungen im Job 43

Sexualität und ihre Bedeutung 43

Warum sind emotionale Beziehungen im Job oft komplizierter? 48

Liebe und Anerkennung: zwei fundamentale menschliche Bedürfnisse 50

Von Anfeindungen bis Verschweigen: die zusätzlichen Belastungen 52

KAPITEL 3 56

Rechtliche, ethische und karrierebezogene Aspekte 56

Gesetze und Regelungen zu Beziehungen am Arbeitsplatz 56

Formen von Lust und Leidenschaft am Arbeitsplatz 59

Die Geschlechterfrage: Unterschiede in der Wahrnehmung 62

Eifersucht, Neid und Enttäuschung: Was passiert im sozialen Umfeld? 65

KAPITEL 4 70

Auswirkungen von Beziehungen auf die Arbeitsumgebung 70

Positive und negative Effekte von Liebesbeziehungen im Job 70

Die Rolle der Kolleg*innen: im Spannungsfeld zwischen Klatsch, Konflikten und Loyalität 73

Die Rolle der Führungskräfte: unterstützen oder eingreifen? 75

Karriereknick oder Karriereboost: Wer profitiert, wer leidet? 77

KAPITEL 5 ..... **80**

Regeln, Kommunikation und Verhaltensstrategien 80

Eigene Werte und persönliche Grenzen definieren 80

Sollten Paare ihre Beziehung im Job offen kommunizieren? 83

Wie geht man mit Gerüchten und Klatsch um? 84

Was tun, wenn Kolleg*innen oder Vorgesetzte sich einmischen? 86

Welche Kommunikationsstrategien helfen in schwierigen Situationen? 88

KAPITEL 6 ..... **92**

Trennungen, Konflikte und emotionale Belastungen 92

Wie kann ich eine Trennung am Arbeitsplatz professionell bewältigen? 92

Wann ist ein Arbeitsplatzwechsel sinnvoll? 95

Psychologische Auswirkungen und Resilienzstrategien 98

Wie geht man mit gebrochenem Vertrauen um? 101

KAPITEL 7 ..... **106**

Unternehmenskultur und moderne Lösungen 106

Wie können Unternehmen eine moderne Unternehmenskultur ohne Tabus schaffen? 106

Ein neuer Blick auf Liebe und Sexualität in der modernen Arbeitswelt 109

Welche Rolle spielen Diversity und Gleichberechtigung bei diesem Thema? 112

Empfehlungen für Unternehmen und Führungskräfte 115

KAPITEL 8 ..... **117**

Deine nächsten Schritte 117

Reflexionsfragen für deine persönliche Situation 117

Weiterführende Ressourcen und Links 118

Zusammenfassung und Schlusswort 122

Danke, dass du dich eingelassen hast 126

Bleiben wir in Kontakt 127

Wenn ich mir etwas für dich wünsche 128

Einblick in die Umfrage 129

Stimmen aus der Praxis 130

Quellen 132

Liebe Leserin, lieber Leser,

was uns im Job berührt, ist selten nur beruflich. Wenn Nähe, Spannung und Macht aufeinandertreffen, wenn es zu echten Begegnungen kommt, entscheiden oft nicht die Umstände, sondern unsere inneren Werte und Grenzen darüber, wie gut wir miteinander auskommen.

Je klarer du dir darüber wirst, desto gelöster und authentischer kannst du dich in Beziehungen zeigen. Das gilt im Privaten genauso wie im Arbeitsumfeld.

Damit du von Anfang an das Beste für dich mitnehmen kannst, lade ich dich ein, deine Reise in die Welt der Arbeitsbeziehungen mit einem kurzen, aber tiefgehenden Selbsttest zu starten. Ich habe diesen speziell für dieses Buch entwickelt.

Du bekommst damit Aufschluss darüber,

- welche deiner Werte unbewusst deine Verbindungen beeinflussen.
- wie du mit Nähe, Spannung und Unklarheit umgehst.
- welche inneren Dynamiken dich im Beruf stärken oder schwächen.

Es lohnt sich, den Test zu machen. Denn je besser du dich selbst kennst, umso leichter gelingt dir der Umgang mit anderen.

Hier kommst du direkt zu deinem Bonusmaterial mit Selbsttest, Reflexionsfragen und weiterführenden Impulsen:

www.nancy-hanisch.de/wertetest

Oder ganz einfach direkt über diesen QR-Code:

Ich freue mich, dich begleiten zu dürfen.

Herzlich,

Nancy Hanisch

Vorwort von Hermann Scherer

Sichtbarkeit ist für mich mehr als ein Begriff aus dem Marketing.

Sie ist der Moment, in dem ein Mensch sich zeigt, mit Klarheit, Haltung und allem, was ihn ausmacht. Sichtbarkeit bedeutet, sich nicht länger im Mittelmaß zu verlieren, sondern den eigenen Platz einzunehmen. Wer sichtbar wird, kann berühren, bewegen und etwas verändern. Und das in allen Bereichen, am Markt, im Leben anderer und nicht zuletzt bei sich selbst.

Doch Sichtbarkeit beginnt nicht erst auf einer Bühne oder im beruflichen Außen. Sie entsteht viel früher, oft leise und im Inneren. Sie zeigt sich dort, wo wir uns selbst wirklich ernst nehmen, Verantwortung tragen und Entscheidungen treffen. Sie durchdringt unsere Beziehungen, die alltäglichen Begegnungen und jedes Miteinander mit anderen Menschen.

Genau dort setzt auch dieses Buch an, in einem Bereich, der selten offen angesprochen wird und doch eine zentrale Rolle spielt: im Zusammenspiel von Liebe, Sexualität und Arbeitsleben.

Nancy Hanisch richtet mit diesem Buch den Blick auf das, was im beruflichen Alltag oft ausgeklammert bleibt. Sie spricht über Gefühle, die auftauchen, wo eigentlich Leistung erwartet wird. Über Nähe, die entsteht, obwohl Abstand vorgesehen ist. Über Sehnsüchte, die keine Stellenbeschreibung kennt, die aber dennoch da sind. Das ist nicht nur mutig, sondern auch notwendig und längst an der Zeit. Denn wer mit Menschen arbeitet, sie führt, begleitet oder unterstützt, begegnet früher oder später solchen Themen, ob sie oder er will oder nicht.

Nancy Hanisch bringt dafür genau das mit, was dafür nötig ist: psychologische Klarheit, berufliche Erfahrung, ein feines Gespür für Sprache und Situationen sowie eine Einstellung, die nicht belehrt, sondern ermöglicht. Sie nähert sich dem Thema nicht mit Drama oder Zurückhaltung, sondern mit Tiefe und Echtheit. Und mit der Bereitschaft, Fragen zuzulassen, für die es bisher kaum Worte gab. Genau das macht dieses Buch so besonders.

Es richtet sich an Menschen auf allen Ebenen. An Führungskräfte, an Mitarbeitende, an Auszubildende und an alle, die in ihrer beruflichen Rolle nicht nur funktionieren, sondern aufrichtig handeln und in Verbindung bleiben möchten. Dieses Buch ist kein Ratgeber mit Regeln, sondern bietet Raum für Reflexion. Es eröffnet einen Blick auf jene Zwischenräume, in denen Nähe, Unsicherheit und Beziehung spürbar werden, oft unausgesprochen und dennoch entscheidend.

Was dieses Buch so wertvoll macht, ist die Haltung, aus der es entstanden ist. Es geht nicht darum, romantische Vorstellungen in die Arbeitswelt zu tragen oder Grenzen absichtlich zu verschieben. Es geht um Bewusstsein. Um die Möglichkeit, als ganzer Mensch sichtbar zu werden, auch im beruflichen Umfeld. Es geht um Verantwortlichkeit, um Klarheit und um einen neuen Umgang mit Nähe in einer Welt, in der wir funktionieren müssen und oft erwartet wird, dass wir unsere Gefühle ausblenden.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen nicht nur neue Einsichten, sondern lebendige Impulse und vielleicht den Mut, sich selbst im eigenen beruflichen Alltag neu zu begegnen – mit Ehrlichkeit, Menschlichkeit und dem Wunsch, sichtbar zu sein.

Einleitung

Warum dieses Buch?

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens am Arbeitsplatz.

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 aus der guten Zusammenarbeit mehr. Denn unser Körper begleitet uns immer und überallhin.

Plötzlich kribbelt es, werden tiefe Blicke ausgetauscht und Gespräche dauern länger als eigentlich notwendig. Die Frage ist naheliegend: Was, wenn hier gerade etwas beginnt, das über den Job hinausgeht?

Beziehungen am Arbeitsplatz sind kein neues Phänomen. Sie entwickeln sich ständig und überall: in Büros, in Fabriken, in Krankenhäusern, in Start-ups und in Konzernen. Manche entstehen aus Freundschaften, andere aus gemeinsam gemeisterten Herausforderungen, wieder andere aus einer spontanen Anziehung, die sich nicht ignorieren lässt.

Und doch sprechen wir selten offen über dieses Thema. 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 dann vorprogrammiert.

Es ist, als gäbe es eine unausgesprochene Regel: Liebe und Arbeit gehören nicht zusammen.

Aber ist das wirklich so?

Dank mobiler Arbeit, zunehmender Flexibilität und technischem Fortschritt verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben immer mehr. Vielleicht kennst du das auch: Die Trennung wird unschärfer, alles greift ineinander und klare Übergänge gehen verloren.

Gleichzeitig leben immer mehr Menschen allein und viele fühlen sich trotz voller Tage zunehmend einsam. Die Sehnsucht nach Intimität und Zugehörigkeit ist dabei unverändert stark. Sie gehört zu uns, weil sie menschlich ist. Und so wird es immer wahrscheinlicher, dem Herzensmenschen genau dort zu begegnen, wo wir einen großen Teil unseres Lebens verbringen: bei der Arbeit.

Und doch zeigt sich hier eine große Lücke. Wenn es um wertschätzende, offene Kommunikation geht, gerade mit Blick auf Beziehungen und Bindung, wird es oft still. Es fällt uns schwer, Worte für das zu finden, worüber viele nicht einmal im privaten Raum wirklich sprechen können.

Die Gründe dafür sind wenig überraschend und ziehen sich durch alle Ebenen, von der rangniedrigsten bis zur ranghöchsten Position: Scham, fehlende Worte und die Unsicherheit, wie man sich überhaupt ausdrücken darf. Und nicht zu vergessen, das mangelnde Vertrauen in sich selbst.

Man könnte das als gegeben hinnehmen und nicht weiter beachten. Doch in einer Arbeitswelt, die zunehmend vom Fachkräftemangel geprägt ist, wird genau das zum Thema. Der Wettbewerb um qualifizierte Mitarbeitende macht deutlich, wie wertvoll die Loyalität der bestehenden Belegschaft ist. Den Verlust eingearbeiteter Kräfte können viele Betriebe kaum noch tragen. Zu hoch sind die Kosten, zu aufwendig die Suche nach neuen Mitarbeitenden.

Gleichzeitig lassen sich Gefühle nicht ausblenden, sie gehören zum Menschsein dazu. Anziehung, Nähe und auch Sexualität verschwinden nicht einfach, nur weil wir arbeiten. Und trotzdem

reagieren wir oft mit Schweigen, Unsicherheit oder Abgrenzung, wenn wir diesen Dingen im Betrieb begegnen.

Vielleicht liegt genau hier eine noch zu wenig beachtete Chance: neue Worte zu finden und einen Umgang zu entwickeln, der weder tabuisiert noch übergeht.

Denn eines bleibt: Liebe lässt sich nicht verbieten. Aber wir können lernen, bewusster und verantwortungsvoll mit ihr umzugehen. Ich bin mir sicher, dass das sich lohnt.

Wer sollte dieses Buch lesen?

Du hast einen Job?
Du steckst in einem Körper?
Perfekt! Denn dann hast du die wichtigsten Voraussetzungen schon erfüllt. Aber ich fasse es natürlich noch ein wenig konkreter.
Dieses Buch ist für dich, wenn du dich in einem der folgenden Szenarien wiedererkennst:

- 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, und hast dabei zwischen Neugier und Skepsis geschwankt.
- Du fragst dich, welche Konsequenzen eine Büroromanze für deine Karriere haben könnte.
- 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. Vielleicht hast du dich bis jetzt noch nicht in eine Kollegin oder einen Kollegen verliebt, also keine direkten persönlichen Erfahrungen mit dem Thema gemacht. Trotzdem wirst du diesem im Arbeitsalltag früher oder später begegnen, in deinem Team oder im weiteren beruflichen Umfeld.

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 machte ich im Kontext Arbeitsplatz, ehrlicherweise sowohl die schönsten als auch die traurigsten. Dabei erfuhr ich Unterstützung genauso wie Ablehnung und Vorsicht. Ich wusste nicht, wie ich am besten damit umgehen soll, haderte mit mir und hatte sehr viele Fragen. Zu viele. Ich wusste nicht, wem ich mich anvertrauen und wie ich diese heikle Thematik am besten ansprechen könnte. Deshalb ist 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 vergleichbares Thema, das so stark von unausgesprochenen Regeln und gesellschaftlichen Tabus geprägt ist wie dieses. 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 können, wenn wir lernen, bewusst und reflektiert mit ihnen umzugehen. Davon bin ich überzeugt, weil ich weiß und erlebt habe, wie stark unser berufliches Umfeld unser Leben prägt, nicht nur fachlich, sondern auch emotional.

Wir gehen nicht einfach nur zur Arbeit, wir definieren uns über sie. Wir werden eins mit unseren Aufgaben und knüpfen verschiedenste Beziehungen zu den Menschen, mit denen wir täglich so viele Stunden zu tun haben. Unsere Kolleg*innen werden zu Vertrauten, zu Mentor*innen oder sogar zu unserer zweiten Familie.

Ist es da wirklich so überraschend, dass manchmal mehr daraus wird und Liebe ins Spiel kommt?

Ich habe gesehen, wie schnell Menschen verurteilt werden, wenn sie sich am Arbeitsplatz verlieben. Wie plötzlich Professionalität infrage gestellt wird, Gerüchte entstehen und aus etwas Persönlichem 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 in ihrem Team umgehen sollen.

Spätestens bei der Arbeit an meiner Masterthesis wurde mir klar, wie groß die Unterschiede und Vorbehalte sind, wenn es darum geht, wann und wo Anziehung „erlaubt" ist und wann nicht.

Ich habe verstanden, wie stark Menschen darunter leiden können, wenn sie fürchten müssen, dass Ehrlichkeit, was ihre Gefühle am Arbeitsplatz betrifft, ernsthafte Konsequenzen hat. Und wie sehr sich unsere Bewertung verändert, je nachdem, für wen sich jemand interessiert.

Für mich ist klar: Das kann so nicht bleiben.

Wir wollen geliebt und begehrt werden. Und trotzdem vermeiden wir oft genau die Gespräche, die sich darum drehen.

Mit diesem Buch möchte ich sichtbar machen, was längst da ist. Ich möchte Erfahrungen teilen, Gedanken anregen und einen Raum schaffen, in dem wir voneinander lernen können, anstatt uns voneinander abzuwenden.

Liebe ist Liebe, egal, wo sie stattfindet. Und gute Mitarbeitende sind in erster Linie Menschen.

Und gleichzeitig geht es mir nicht darum, dass Sexualität und Beziehungen ausschließlich am Arbeitsplatz stattfinden. Es geht vielmehr darum, einen bewussteren und offeneren Umgang mit einem Thema zu finden, das längst Teil unseres Lebens ist. Es nicht länger zu tabuisieren oder zu verdrängen, sondern als Teil unseres Menschseins anzuerkennen und verantwortungsvoll damit umzugehen. Denn es passiert ohnehin. Und genau deshalb braucht es Sprache, Bewusstsein und einen Umgang, der dem gerecht wird.

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 nie gewesen sind, 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, was uns Sicherheit gibt. Im zweiten Schritt wollen wir 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. Du wirst erkennen, dass Verbote oder starre Regeln nicht der richtige Weg sind. Stattdessen 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 hilfreiche 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 wirken und wie sie sich zeigen – von Machtverhältnissen bis hin 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 oder im kollegialen Umfeld professionell umzugehen.

Es ist an der Zeit, aus der viel zitierten Work-Life-Balance eine Work-Love-Balance werden zu lassen. Denn normal wird etwas erst dann, wenn wir darüber sprechen können.

Und wir begegnen uns jeden Tag neu. Mit unserem Körper und mit dem, was wir fühlen. Gerade am Arbeitsplatz!

KAPITEL 1

Liebe und Beziehungen am Arbeitsplatz: ein Tabuthema?

Warum sind Beziehungen im Job ein sensibles Thema?

Beziehungen gehören zum Menschsein dazu. Sie entstehen überall dort, wo wir uns begegnen und Zeit miteinander verbringen, im Austausch sind und eine Verbindung aufbauen. Nicht alle uns umgebenden Beziehungen werden zu intimen Beziehungen. Für letztere ist jedoch das Arbeitsumfeld geradezu prädestiniert und Liebesbeziehungen im Job sind nach wie vor ein Thema, das mit Vorsicht behandelt wird. Sie gelten als heikel, manchmal sogar als riskant. Nicht nur für die beiden Menschen, die sich ineinander verlieben, sondern auch für ihr berufliches Umfeld. Während Freundschaften im Kolleg*innenkreis meist als unproblematisch angesehen werden, löst eine romantische oder sexuelle Verbindung in der Regel Un-

sicherheiten aus. Doch warum ist das so? Warum wird Liebe im Job mit so vielen Fragen, Bedenken und sogar Ängsten verknüpft?

Ein wesentlicher Grund dafür liegt in der Natur des Arbeitsumfelds.

Unternehmen sind keine neutralen Räume, sondern komplexe soziale Systeme mit Regeln, Erwartungen und Strukturen. Innerhalb dieser Systeme gibt es klare Hierarchien, berufliche Rollen und bestimmte Verhaltensweisen, die als professionell und korrekt gelten. Eine Liebesbeziehung stellt diese Ordnung infrage.

Im beruflichen Alltag haben wir alle eine bestimmte Position inne. An diese Position werden bestimmte Erwartungen geknüpft, wie wir uns hier zu verhalten haben. Ein Teil dieser Erwartungen stammt von außen, den anderen Teil stellen wir selbst an uns. Wir zeigen nur die vermeintlich beste und professionellste Version von uns. Das ist gut so, denn es hilft uns, mit unseren Aufgaben sicher umgehen zu können. Der berufliche Raum stellt also strukturierte Abläufe und Leistung in den Vordergrund. Es gibt klare Verhaltensrichtlinien und Arbeitsvorgaben, die von Pünktlichkeit über Sachlichkeit bis hin zur Einhaltung unternehmensinterner Werte reichen.

Ganz anders ist das im persönlichen Raum, also unserem privaten Bereich, so klein er vielleicht neben dem Beruf auch sein mag. Hier stehen Entfaltung und Emotionalität im Vordergrund, hier erlauben wir uns vermeintliche Schwächen. Im Privatleben haben wir weniger Struktur und Taktung, weniger Vorgaben und Normen. Wir dürfen und müssen uns an uns selbst orientieren, an der Frage, wer wir sind und wer wir sein wollen. Vorschriften und Regeln, die uns im beruflichen Umfeld einen sicheren Rahmen geben, weichen hier flexiblen und individuell gestaltbaren Möglichkeiten.

Da werden Dienstkleidung, Office-Looks und Anzüge gegen Lieblingsshirt und Ringelsocken getauscht, die Haare nicht gestylt und statt Pumps tragen wir Birkenstocksandalen. In diesem Teil unseres Lebens zeigen wir uns in der Regel nicht von unserer professionellen Seite. Es ist wie bei einem Haus, in dem der Wohnbereich stets glänzend aufgeräumt und hergerichtet ist, der Keller aber voller Gerümpel. Wir entscheiden im privaten Bereich ganz selbstständig, mit wem wir Zeit verbringen und wie wir unsere sozialen Interaktionen gestalten.

Professionalität wird zunehmend gleichgesetzt mit abgeklärter Emotionslosigkeit.

Dies wirkt sich auch auf den Umgang mit Emotionen aus. Während im persönlichen Raum Gefühle frei gezeigt werden können, ist im Berufsleben eine gewisse emotionale Zurückhaltung gefordert, um Professionalität zu wahren und das Arbeitsklima nicht zu belasten.

So weit, so gut.

Hegen wir nun Gefühle für jemanden aus dem kollegialen Umfeld, passiert etwas unfassbar Spannendes: Wir verbinden unsere beiden Bereiche, den beruflichen und den persönlichen Raum, die wir sonst voneinander trennen.

Wir verlassen sicheres Terrain. Terrain, auf dem wir die genauen Spielregeln kennen.

Und es steht viel auf dem Spiel: Wir lassen jemanden, der bisher nur in den aufgeräumten Wohnbereich durfte, in unseren Keller blicken. Masken fallen und Unsicherheit zeigt sich.

Wir trauen uns, unsere uns wie einen Kokon umgebende und Sicherheit schenkende Berufsrolle aufzugeben und zeigen uns vorsichtig als ganzer und damit sehr verletzlicher Mensch. Denn das ist es, was eine intime Begegnung letztlich ausmacht: sich ganz zeigen.

Das ist eine sehr wesentliche Erkenntnis.

Sobald zwei Menschen sich nicht nur als Kolleg*innen, sondern auch als Partner*innen begegnen, verändert sich ihre Dynamik und damit oft auch die Wahrnehmung durch ihr Umfeld. Andere könnten sich fragen, ob sich die Zusammenarbeit verändert, ob eine der beteiligten Personen von der anderen oder generell bevorzugt wird oder ob private Konflikte ins Team getragen werden. Selbst wenn dies nicht der Fall ist, genügt oft allein die Vermutung, dass eine Beziehung berufliche Entscheidungen beeinflussen könnte, um Spannungen entstehen zu lassen.

Hinzu kommt die angenommene Herausforderung, private und berufliche Sphären dauerhaft trennen zu müssen. Während wir in unserem Privatleben frei entscheiden können, wie wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin umgehen, gibt es im Job bestimmte Verhaltensnormen. Es wird erwartet, dass persönliche Emotionen keinen Einfluss auf die Arbeitsweise haben. Doch in einer Beziehung stehen Emotionen im Vordergrund.

Gefühle lassen sich nicht mit Arbeitsbeginn an der Bürotür abgeben. Wer gerade einen Streit mit dem Herzensmenschen hatte, mit dem er gleichzeitig an einem wichtigen Projekt arbeitet, kann sich nicht immer völlig neutral und unberührt verhalten. Gleichzeitig kann auch das Gegenteil der Fall sein: Eine funktionierende Beziehung kann das Arbeitsklima für die Beteiligten verbessern, die Motivation steigern und für mehr Wohlbefinden sorgen. Doch diese positiven Aspekte befinden sich in einem großen Spannungsfeld mit den Befürchtungen, dass eine solche Verbindung die Objektivität oder das Gleichgewicht im Team stören könnte.

Ein weiterer Grund, warum Beziehungen am Arbeitsplatz als sensibel betrachtet werden, ist die Angst vor sozialer Bewertung.

Liebe und Sexualität sind Themen, über die in vielen Unternehmen nicht offen gesprochen wird. Während Flurfunk und Klatsch oft blühen, gibt es selten eine Kultur, in der Beziehungen unter Mitarbeitenden wertfrei betrachtet werden. Oft geht es weniger darum, was tatsächlich geschieht, sondern darum, wie es von außen wahrgenommen wird. Plötzlich steht nicht mehr die eigene Leistung im Vordergrund, sondern die Vermutung, dass Karrierefortschritte auf persönliche Beziehungen statt auf fachliche Qualifikation zurückzuführen sein könnten. Diese Wahrnehmung kann belasten, selbst oder gerade dann, wenn sie völlig unbegründet ist.

Neben der Frage, wie eine Beziehung während ihres Bestehens das Arbeitsumfeld beeinflusst, gibt es auch die Sorge, was passiert, wenn sie endet. Trennungen gehören zum Leben dazu, doch im privaten Umfeld ist es meist möglich, nach einer gescheiterten Beziehung auf Distanz zu gehen und sich ein neues Umfeld zu schaffen. Im Job ist das nicht so einfach.

Die Antwort darauf, warum Beziehungen am Arbeitsplatz sensibel sind, ist also sehr vielschichtig. Eine Beziehung am Arbeitsplatz ist nicht nur eine emotionale Verbindung zwischen zwei Menschen, sie beeinflusst das berufliche Umfeld deutlich. Sie kann bestehende Dynamiken verändern, Hierarchien herausfordern oder sogar Karrieren tangieren. Gleichzeitig bringt sie Emotionen in eine Umgebung, die von Sachlichkeit, Professionalität und strukturierten Abläufen geprägt ist. Genau diese Vermischung sorgt für Unsicherheiten, sowohl bei den Beteiligten als auch bei ihrem Umfeld. Das kann wundervoll und bereichernd sein, aber auch herausfordernd und spannungsgeladen.

Wie häufig kommen Liebesbeziehungen zwischen Kolleg*innen tatsächlich vor?

Wir kommen uns am Arbeitsplatz näher. Das ist, wie es ist. Wer täglich mehrere Stunden mit denselben Personen verbringt, gemeinsam Herausforderungen meistert, Erfolge feiert und Stresssituationen bewältigt, baut automatisch eine Bindung auf.

Da entwickelt sich schnell aus der Vertrautheit eine tiefere emotionale Nähe, die in eine Liebesbeziehung oder eine sexuelle Anziehung übergeht. Doch wie häufig passiert das wirklich? Handelt es sich um eine seltene Ausnahme oder sind Jobromanzen längst ein fester Bestandteil des Arbeitslebens?

Ich habe mich auf die Suche gemacht und bin auf eine vergleichsweise kleine und bunte Mischung unterschiedlicher Erhebungen, Medienberichte und Expertenmeinungen gestoßen. Obwohl es eher wenige repräsentative Untersuchungen gibt, sprechen die Zahlen eine deutliche Sprache. Verschiedene deutsche und europäische Studien zeigen, dass Liebesbeziehungen am Arbeitsplatz keine Seltenheit sind. Ich gebe zur besseren Orientierung einen Überblick:

In einer britischen Umfrage von **Totaljobs** unter 5.795 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern gaben rund ein Viertel an, ihre

Partnerin oder ihren Partner über die Arbeit kennengelernt zu haben.[1] Damit lag der Arbeitsplatz sogar vor dem Kennenlernen über Freunde, Online-Dating oder in Bars und Clubs. Zwei Drittel der Befragten hatten zudem bereits eine Kollegin oder einen Kollegen gedatet oder konnten sich dies grundsätzlich vorstellen. Hierzulande zeigen sich ähnliche Tendenzen.

Eine repräsentative Umfrage von **Viking** und dem Meinungsforschungsinstitut OnePoll unter 1.000 deutschen Arbeitnehmenden ergab, dass 42 Prozent bereits mit einer Kollegin oder einem Kollegen ausgegangen sind.[2] Fast jede fünfte befragte Person gab zudem an, schon einmal eine langfristige Beziehung mit einer Kollegin oder einem Kollegen eingegangen zu sein. 65 Prozent der Befragten berichteten außerdem, im Laufe ihres Berufslebens bereits sexuelle Fantasien über Mitarbeitende gehabt zu haben.

Dass der Arbeitsplatz auch für die Entstehung fester Partnerschaften eine Rolle spielt, greift **StepStone** ebenfalls auf: Dem Karriereportal zufolge haben sich 11 Prozent der Paare in Deutschland über die Arbeit kennengelernt.[3]

Wie unterschiedlich sich Nähe und Gefühle im beruflichen Umfeld entwickeln können, zeigt eine repräsentative Erhebung von **XING** und Forsa aus dem Jahr 2017.[4] Knapp ein Viertel der Befragten hatte sich bereits am Arbeitsplatz verliebt. Von ihnen entwickelten 80 Prozent Gefühle für eine direkte Kollegin oder einen direkten Kollegen, acht Prozent für eine vorgesetzte Person. Dabei zeigten sich auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Während Männer häufiger für Mitarbeitende, Praktikantinnen und Praktikanten oder Auszubildende schwärmten, entwickelten knapp 20 Prozent der Frauen, die sich am Arbeitsplatz verliebt hatten, Gefühle für ihren Vorgesetzten.

Doch nicht immer entwickelt sich aus Anziehung eine feste Beziehung. Mehr als 60 Prozent der Befragten der XING-Erhebung hatten am Arbeitsplatz bereits geflirtet und jeder Sechste berichtete von einer Affäre. Gleichzeitig schlossen 43 Prozent eine feste Partnerschaft mit einer Kollegin oder einem Kollegen für sich aus. Als Gründe nannten sie vor allem den Wunsch, Berufliches und Privates voneinander zu trennen, die Sorge vor negativen Folgen einer gescheiterten Beziehung sowie möglichem Tratsch im Kollegium.

Dass private Gefühle dennoch Auswirkungen auf den beruflichen Alltag haben können, zeigt schließlich die **ElitePartner**-Studie von 2019: Etwa jede sechste befragte Person gab an, bereits wegen Liebeskummers oder eines Streits mit der Partnerin oder dem Partner der Arbeit ferngeblieben zu sein.[5]

Interessant: Gerade dort, wo Menschen intensiv zusammenarbeiten, gemeinsame Projekte verfolgen oder ähnliche berufliche Herausforderungen bewältigen, können Nähe, Verbundenheit und auch Liebeleien leichter entstehen. Das gilt insbesondere für Arbeitsbereiche, in denen Teamarbeit eine zentrale Rolle spielt oder Menschen gemeinsam hohen emotionalen Belastungen begegnen. Ich denke hierbei etwa an Branchen wie das Gesundheitswesen, die Gastronomie oder das Consulting.

Weiter lässt sich feststellen, dass zwischenmenschliche Anziehung im Job nicht nur von äußerlichen Faktoren oder persönlicher Sympathie abhängt, sondern auch von strukturellen Gegebenhei-

[1] Totaljobs: How love works: The secrets of „the UK's workplace romances". https://www.totaljobs.com/insidejob/how-love-works/ (abgerufen am 11.07.2026).

[2] Overdevest, L.: Lust und Liebe im Büro – eine Studie zu Beziehungen am Arbeitsplatz. Der Viking Blog. https://blog.viking.de/studie-beziehungen-am-arbeitsplatz/ (abgerufen am 11.07.2026).

[3] Rilke, M.: Liebe am Arbeitsplatz: Wenn aus Kolleg*innen Paare werden. StepStone Magazin. https://www.stepstone.de/magazin/artikel/liebe-am-arbeitsplatz (abgerufen am 11.07.2026).

[4] New Work SE. (2017). Flirt und Affäre ja, feste Partnerschaft nein: XING-Studie zeigt, was deutsche Arbeitnehmer von der Liebe am Arbeitsplatz halten. https://new-work.se/de/newsroom/pressemitteilungen/flirt-und-affaere-ja-feste-partnerschaft-nein-xing-studie-zeigt-was-deutsche-arbeitnehmer-von-der-liebe-am-arbeitsplatz-halten? (abgerufen am 11. Juli 2026).

[5] ElitePartner: Liebe und Karriere: Jeder Sechste geht wegen gebrochenem Herzen nicht zur Arbeit. https://www.elitepartner.de/studien/liebe-und-karriere/ (abgerufen am 11.07.2026).