

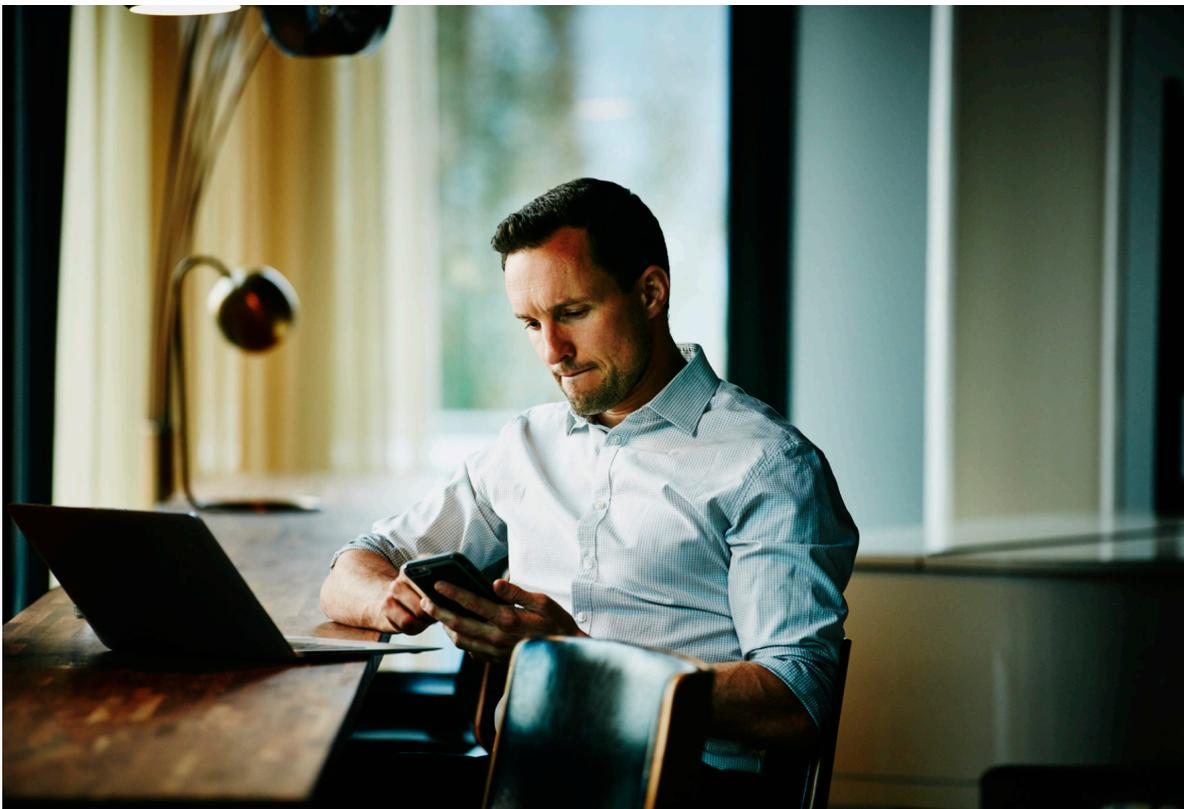
HOME > KARRIERE > BEZIEHUNGSUNFÄHIGKEIT JOB: WIE IHR LAUT EINER COACHIN DAGEGEN ANKOMMT

# Häufige Jobwechsel, fehlendes Vertrauen: Wie ihr Beziehungsunfähigkeit im Job erkennen und gegen sie ankommen könnt



Lisa Dittrich

🕒 15:45, 07 Mrz 2023



**Symbolbild) Beziehungsunfähigkeit im Job: Wie ihr sie laut einer Expertin erkennen könnt.** ©Getty Images/ Thomas Barwick

Teile diesen Artikel mit deinen  
Freunden – 24 Stunden kostenlos und  
ohne Anmeldung.



## Laut der Beziehungscoachin Carolyn Litzbarski kann sich Beziehungsunfähigkeit auch im Job anzeigen.

Sie könne sich durch zahlreiche kurze Stationen im Lebenslauf und mangelnde

PLUS WIRTSCHAFT POLITIK KARRIERE LEBEN WISSEN



Litzbarski plädiert dafür, dieses Muster bei sich zu erkennen und herausfordernde Situationen auszuhalten, um an sich zu wachsen.

Mehrfach wurde der jungen Generation (als denjenigen, die nach 1990 geboren wurden) das Prädikat „beziehungsunfähig“ verliehen. Der Autor Michael Nast spricht in seinem Buch „Generation Beziehungsunfähig“ gar von „einem Massenphänomen der individualisierten Gesellschaft.“

Statt sich wie ihre Eltern früh an die Ehe, ein Haus und ein Kind zu binden, verschieben junge Menschen diese Bindungen heute tendenziell nach hinten. Und der Zwischenzeit? Verwirklichen, entwickeln und finden sie sich – begleitet von oft nur kurzweiligen Affären oder frühzeitig beendeten [Liebesbeziehungen](#).

Die Beziehungscoachin Carolyn Litzbarski sieht diesen Trend derweil nicht nur im Privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Wie sich Beziehungsunfähigkeit im [Job](#) ihr zufolge zeigen kann, warum sie problematisch ist und wie ihr dagegen ankommen könnt, erklärt sie im Interview mit Business Insider.

### LEST AUCH



Was ihr beim Schluss machen alles falsch machen könnt – und wie ihr es laut Paartherapeuten besser macht

## Was ist Beziehungsunfähigkeit?

Der Begriff „Beziehungsunfähigkeit“ ist ein alltagspsychologischer. Er bezeichnet das Problem von Menschen, die sich zwar eine Beziehung wünschen und probieren, eine zu führen, diese jedoch nicht dauerhaft aufrechterhalten können. Die Journalistin Nina Pauer schrieb das Phänomen 2016 vor allem [Männern](#) zu, die Beziehungsunfähigkeit als Ausrede nutzen, wenn die Komplexität der Psyche zu viel Raum einnimmt. Sie schrieb auf „[Zeit Online](#)“: „Man ist bedauerlicherweise nun

einmal zu kompliziert, um sich einem Leben in Partnerschaft auszusetzen.“

Andere Autoren betonen, dass häufige Partnerwechsel heute nicht mehr allein Männersache ist. Beziehungsunfähigkeit sei auch bei Frauen en vogue. Die Autorin Nicole Maibaum meint in ihrem Buch „Am liebsten Geliebte. Glücklich ohne Ehering“ etwa, dass Frauen vor allem dann ihre Beziehung beenden, wenn diese nicht mehr zufriedenstellend für sie ist. Und Gerhard Brandl führt das Phänomen auf einen zunehmenden Narzissmus zurück. Für ihn steht fest: Liebe wird heutzutage dem Ego unterworfen.

## LEST AUCH

---



**Macht in Beziehungen: Ein Paartherapeut erklärt, wann sie zum Problem wird**

---

## Es braucht Beziehungen für die eigene Entwicklung

Die Beziehungcoachin Carolyn Litzbarski führt das Problem darauf zurück, dass junge Menschen heute nichts verpassen wollen. Wenngleich sie die Beziehungsunfähigkeit als griffiges Schlagwort empfindet, gibt es der Coachin zufolge jedoch per se keine Unfähigkeit, Beziehungen zu führen. Sie spricht lieber von Beziehungsherausforderungen, also die Erschwernis, Beziehungen zu finden, zu führen oder aufrechtzuerhalten.

Im Interview mit Business Insider erklärt sie, dass wir Menschen viele Jahre unser Leben so gestalten können, wie wir das wollen. „Wenn dann der Bindungswunsch kommt, besteht die Herausforderung darin, zu lernen, wie man Kompromisse eingehen kann“, so die Coachin.

Ohne Frage sei es wichtig, sich selbst zu verwirklichen. Doch, so betont Litzbarski, auch Beziehungen jeder Art seien wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung. Man brauche ein Gegenüber – sei es in Freundschaften, Partnerschaften oder beim beruflichen Kontakt. Andernfalls könne man sich nicht in dem Maße entwickeln, wie es innerhalb einer festen sozialen Beziehung der Fall sei. „Es braucht andere Menschen, um an sich zu wachsen“, fasst Litzbarski zusammen.

## LEST AUCH

---



**Ein Psychotherapeut erklärt, warum eine Beziehung mit einem Narzissten schwerwiegende Auswirkungen auf künftige Partnerschaften haben kann**

---

## Welche Parallelen gibt es zwischen privater und beruflicher Beziehungsunfähigkeit?

Der Coachin zufolge beschränkt sich die Beziehungsunfähigkeit oder in ihren Worten die Beziehungsherausforderung jedoch nicht allein auf den privaten Bereich. Sie sieht Parallelen zwischen beruflichen und privaten Problemen. „Fühlt man sich von einem Kollegen unfair behandelt, gründet das auf der gleichen Basis, wenn man sich in einer Liebesbeziehung schlecht behandelt fühlt.“ Laut der Expertin wirken hier die gleichen Dynamiken.

Während sich Beziehungsunfähigkeit in Partnerschaften vor allem durch viele kurze Beziehungen und Affären anzeigen könne, sehe man sie im beruflichen Kontext vor allem an Lebensläufen, die viele einzelne und vor allem kurze Stationen aufweisen. „Vielleicht finden sich hier viele Kündigungen innerhalb der Probezeit“, ergänzt Litzbarski. Die Coachin sagt weiter, dass Jobwechsel an sich nichts Schlechtes seien. Zeige sich hier jedoch ein Muster, könne das zumindest darauf hindeuten, dass jemand Probleme hat, etwas zu finden, sich auf etwas einzulassen oder sich aktiv mit Herausforderungen auseinanderzusetzen.

In gut funktionierenden Beziehungen gebe es ein Wir-Gefühl, welches hilft, gemeinsame Herausforderungen zu bewältigen und durch Krisen trägt. Ist man beziehungsunfähig, fehle dieses Gefühl. Man sieht sich der Coachin zufolge eher als Individuum, weniger als Team. Ähnlich zeige sich das auch im Job: „Beziehungsunfähige Arbeitnehmer partizipieren weniger im Team, nehmen nicht an Events teil oder gehen nicht mit Kollegen in die Mittagspause“, erklärt Litzbarski.

### LEST AUCH

**Lasst toxische Beziehungen hinter euch: Gesunde Freundschaften helfen, länger zu leben und Wunden schneller zu heilen**

## Fehlendes Vertrauen und Commitment

In beiden Fällen steht der Coachin zufolge dahinter das allgemeine Problem, zu vertrauen. In der Ratgeberliteratur wird der Begriff der Beziehungsunfähigkeit häufig auch mit dem der Bindungsangst gleichgesetzt und auf Verlustängste zurückgeführt. Einfach gesagt: Derjenige, der beziehungsunfähig ist, hat Angst, verlassen zu werden oder zu viel Autonomie abgeben zu müssen. In der Folge halten Beziehungsfähige andere Menschen auf Distanz oder verlassen Beziehungen frühzeitig. Partner verlassen Liebesbeziehungen und Arbeitnehmer verlassen Arbeitgeber, weil sie nicht vertrauen können und nicht verletzt werden möchten.

Beziehungsunfähige sind laut der Expertin nicht imstande, sich zu verpflichten und Herausforderungen zu stellen. Daher verlassen sie Beziehungen zum Beispiel beim ersten Anflug von Streit und Jobs beispielsweise bei ersten Konflikten mit Vorgesetzten. Bevor sie verlassen oder gekündigt werden, ziehen sie lieber selbst die Reißleine.

#### LEST AUCH



**Power Couples: Warum es für Paare eher Gewinn als Risiko ist, wenn beide den gleichen Beruf haben**

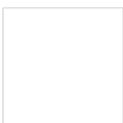
## Beziehungsunfähigkeit im Job: Wo liegt das Problem?

Menschen, die bereits häufig nach kurzer Zeit ihren Job gewechselt haben, sollten laut der Expertin nach einem Muster suchen. Vielleicht war es immer der gleiche Punkt, an dem sie den Job gewechselt haben – etwa, wenn Probleme mit Kollegen oder dem Chef aufkamen oder es zu Änderungsprozessen innerhalb des Unternehmens kam. Offenbart sich euch ein solches Muster, solltet ihr euch der Expertin zufolge fragen, ob es womöglich an euch selbst und nicht allein an den äußeren Umständen lag.

Dass ihr euch mit diesem vermeintlichen Problem auseinandersetzt, sei vor dem Hintergrund wichtig, dass Beziehungsunfähigkeit im Job eurem eigenen Wachstum im Weg stehen kann. Die Arbeit sei ein Ort für soziale Kontakte „und wer sich nicht voll darauf einlässt, also beispielsweise viel arbeitet, aber nicht viel partizipiert, versäumt es, sich mit sozialen Kontakten zu nähren“, so Litzbarski.

Die Arbeit biete die Möglichkeit, mit Menschen verschiedenster Wertesysteme zusammenzukommen – und damit aber auch den idealen Nährboden für Konflikte. Litzbarski sagt: „Aus meiner Coachingerfahrung weiß ich, dass genau diese Konflikte wachsen lassen können.“ Wer es schaffe, sich diesen auszusetzen, lerne unglaublich viel. Und: Je größer die Reibung mit anderen Menschen ist, desto größer fällt laut Litzbarski die eigene Entwicklung aus.

#### LEST AUCH



**7 Anzeichen, dass eure Arbeit euch mehr erfüllt als eure romantische Beziehung**

## Wie ihr gegen eure Beziehungsunfähigkeit im Job ankommt

Natürlich bedeute das nicht, dass ihr euch ewig in einem miesen Job durchschlagen müsst. Jeder kann der Coachin zufolge frei entscheiden, ob und wann er einen Job kündigen möchte. „Kommt es jedoch häufiger vor, dass man beispielsweise auf Probleme mit Vorgesetzten trifft oder dass man aufgrund von Veränderungen, auf die man keinen Einfluss hat, den Job verlässt, sollte man sich selbst eine Deadline setzen“, so Litzbarski.

Koche in einem der Impuls hoch, zu kündigen, solle man noch etwas länger durchhalten und das Problem zeitlich begrenzt durchstehen. Natürlich stehe es einem frei, nach der eigenen Frist dennoch zu kündigen. Trotzdem kann man laut Litzbarski in der Zwischenzeit nur gewinnen. Litzbarski erklärt: „Zum Beispiel erhöht sich die eigene Frustrationstoleranz oder man lernt, sich Konflikten zu stellen.“

Carolyn Litzbarski sieht Beziehungsunfähigkeit im Job keineswegs als unlösbares Problem, sondern vielmehr als Chance. Sie weiß, dass Muster, die sich etabliert haben, sich durchaus auch ändern lassen. Solltet ihr von diesen Herausforderungen betroffen sein, könne es helfen, wenn ihr aktiv in Beziehungen auf der Arbeit eintretet. „Das kann bedeuten, sich an sozialen Aktionen zu beteiligen, in Trainings oder auf Netzwerkevents zu gehen.“ Letztlich helfe all das, was auf die Sozialkompetenz einzahle, schließt Litzbarski.

**LEST AUCH**



**Liebe am Arbeitsplatz: Diese Probleme bringt sie oft mit sich – und so umgeht ihr sie laut einer Expertin**

**Mehr von uns**



**Ukraine meldet ersten Abschuss des russischen "Terminator"-Panzers, der als eines der modernsten...**



**Putins hat eine ganze Reihe geheimer Kinder. Sie leben ein Luxusleben wie einst die Zaren**



**Ich bin offiziell im Homeoffice, reise aber heimlich durch die Welt**





**Ich habe sechs Jahre lang auf Kreuzfahrtschiffen gearbeitet – diese zehn Dinge solltet ihr wissen, bevor ihr bucht**



**Wer gegen sich selbst wettet, erreicht seine Ziele besser, so eine Studie**



**Russland benutze aufblasbare Panzer, denen aber die Luft ausgehe, sagt die ukrainische Armee**



**Ich habe 30 Tage lang eine Übung gemacht, die nur eine Minute dauert – und war überrascht, wie viel flacher mein Bauch geworden ist**

**Darum tragen erfolgreiche Menschen immer das Gleiche – ihr solltet euch ein Beispiel daran nehmen**

**Wagner-Gruppen-Chef droht Putin - weil seiner Eliteeinheit im Ukraine-Krieg Munition ausgeht**

**An der Grenze stauen sich kaputte Panzerhaubitzen: Slowakei blockiert Reparatur deutscher Waffen für den...**

## Verwandte Artikel

- **Ich bin offiziell im Homeoffice – habe aber einen Nebenjob, mit dem ich heimlich um die Welt reise**
- **Paare reden inzwischen offener über Geld: Aber jeder Sechste findet den Partner zu verschwenderisch**
- **Ich arbeite jeden Montag so wenig wie möglich – um keinen Burnout zu bekommen**
- **Wedding Planner: Ich wünschte, Hochzeitsgäste würden endlich aufhören, diese drei Dinge zu tun**
- **Noch zusammen? Das wurde aus den Pärchen von Perfect Match**

## Mehr zum Thema

Beziehung

Jobs

Karriere

Psychologie

## Aktuelle News

- **Häufige Jobwechsel, fehlendes Vertrauen: Wie ihr Beziehungsunfähigkeit im Job erkennen und gegen sie ankommen könnt**
- **Anna Alex investiert in das Startup ihres früheren „Super-Praktikanten“**
- **Richtig sparen: So könnt ihr zum Frugalist werden und diese 6 Spartipps helfen euch dabei**
- **Ich bin offiziell im Homeoffice – habe aber einen Nebenjob, mit dem ich heimlich um die Welt reise**
- **Statt Tesla: Darum hat Morgan Stanley Ferrari zum neuen Top-Automobilwert ernannt**



**Business**

Krypto: Börsenvergleich, Coins & Prognosen  
 Bitcoin Kurs manipuliert?  
 Immobilienpreise sinken  
 Passives Einkommen  
 News & Infos zur Inflation  
 Kinder bekommen: Ab wann?  
 Fähigkeiten im Lebenslauf

**Gründerszene**

Startup Gehälter  
 Startup Pitchdecks  
 Startup-Finanzierung  
 Enpal Erfahrungen  
 Bootstrapping: Vor- und Nachteile  
 Die Höhle der Löwen

**Insider Picks**

Samsung Galaxy S23 mit Vertrag  
 Akku Staubsauger Stiftung Warentest  
 Testsieger: Beste Gesichtsschminkt  
 Stiftung Warentest: Smartphone Testsieger  
 Tests & Vergleiche  
 Kreditvergleich: Die besten Anbieter  
 Elektrische Zahnbürsten  
 Stiftung Warentest

**Aktuell**

ChatGPT - Was dahinter steckt  
 Was TikTok Influencer verdienen  
 Gasspeicher-Füllstand in Deutschland  
 Energieratgeber: Tipps zur Krise  
 Bitcoin Prognose 2023  
 Themen von A-Z

[Startseite](#) | [Newsletter](#) | [Newsticker](#) | [Mediadaten](#)

[Unsere Abo-Angebote](#) | [FAQ](#) | [Abo kündigen](#)

[Impressum & Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [AGB](#) | [Jobs & Karriere](#)

[Privatsphäre](#) | [Disclaimer](#) | [Widerrufsbelehrung](#)

Copyright © 2023 Business Insider Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

