

News | Schweiz | **Job und Privatleben: Warum wir im Büro anders sind**

Publiziert 10. Juli 2025, 20:24

VERHALTEN IM JOB

«Hätte ich die gleiche Klappe wie privat, wäre ich jeden Job los»

In der Arbeit eine andere Persönlichkeit haben als privat? Das kennen viele Leserinnen und Leser, wie sie uns erzählen. Eine Psychologin klärt auf, warum viele diesen Druck verspüren, sich verstellen zu müssen.



von

Monika Abdel Meseh

1 / 3

Ist deine Persönlichkeit in der Arbeit anders als privat?
IMAGO/peopleimages.com



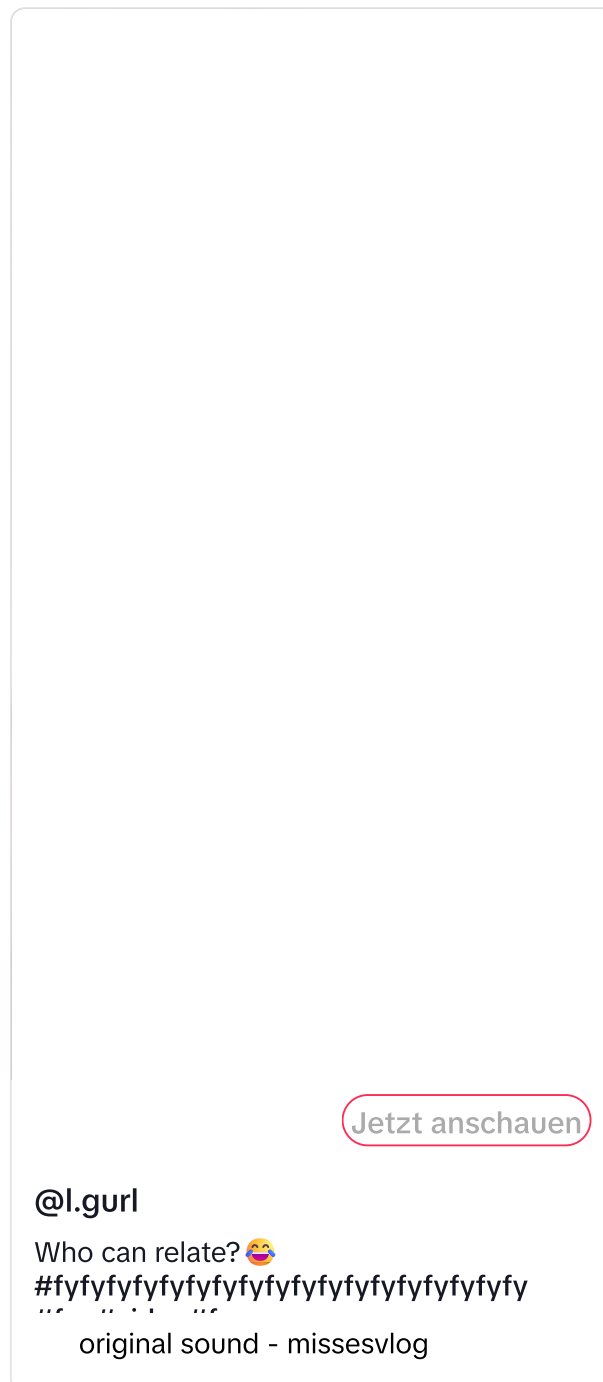
Darum gehts



- Auf Tiktok teilen viele User Videos, die zeigen, wie unterschiedlich ihr «Arbeits-Ich» im Vergleich zu ihrem privaten Ich ist.
- Wir haben in der Community nachgefragt. Auch hier erzählen einige Leserinnen und Leser, dass sie sich unterschiedlich verhalten.
- Aline ist in der Arbeit strenger, L. muss immer freundlich sein und Udo trennt sogar seine Parfums für den Job.
- Laut Arbeitspsychologin Nicole Kopp ist eine gewisse Anpassung normal. Ständiges Verstellen kann jedoch zu Misstrauen im Team führen.

Viele Menschen kennen das: **Auf der Arbeit** hat man auf einmal eine andere Persönlichkeit, ist vielleicht anders angezogen, hat einen anderen Humor oder redet mit der angepassten «Kundenberater-Stimme». Auch die Art, wie man sich präsentiert, wird verändert – im Berufsalltag etwa **bestimmt auftreten**, obwohl man privat eher schüchtern ist.

In den sozialen Medien kursieren viele Videos, die genau das zeigen. User erklären darin, wie unterschiedlich ihr Arbeits-Ich im Vergleich zu ihrem authentischen, privaten Ich ist.



Auch in der 20-Minuten-Community gibt es einige Leserinnen und Leser, die eine ähnliche Erfahrung machen. Die Gründe dafür sind vielfältig.

«Ich bin im Job strenger»

Für viele geht mit dem Berufsalltag ein automatischer Rollenwechsel einher. Aline (29) erzählt etwa: «Bei der Arbeit bin ich natürlich fokussierter und auch strenger im Umgang mit meinen Kollegen. Ich kann bei Gesprächen diese Lockerheit nicht zeigen.»

Auch Klaus geht es so. «Privat bin ich ein lustiger und gut aufgelegter Typ. Bei der Arbeit möchte ich aber etwas leisten und bin deshalb hochkonzentriert.» Er schmunzle höchstens aus Höflichkeit, wenn sein Chef versucht gute Laune ins Meeting zu bringen.

Klaus ist der Meinung, dass Arbeit und Privates streng getrennt werden müssen: «Sonst nimmt die Arbeit kein Ende und gleichzeitig leidet die Leistung», schreibt er.



Klaus kann bei der Arbeit nicht so ein lustiger Typ sein wie privat. Er ist lieber fokussiert und möchte etwas leisten.
Pexels

Trennung zwischen Beruf und Privatleben

Stefanie verhält sich im Beruf ebenfalls anders. «Im Verkauf bin ich sehr selbstbewusst und kann problemlos auf Menschen zugehen», erzählt sie. Privat sei sie genau das Gegenteil, eher schüchtern und introvertiert. Auch L.* (29) trennt gewisse Eigenschaften. «Ich arbeite im Gesundheitswesen. Ich muss immer freundlich, geduldig und respektvoll sein. Zuhause kann ich dann meinen Sarkasmus ausleben und auch mal etwas nicht so toll finden.»



L. ist bei der Arbeit extrovertiert und kann gut auf Menschen zu gehen. Privat ist sie eher schüchtern. (Symbolbild).
Privat

Andere Leserinnen und Leser schaffen bewusst eine klare Trennung zwischen Berufs- und Privatleben. Udo geht dabei besonders konsequent vor: «Ich fahre mit einem Fahrrad zum Job, das ich nur für die Arbeit benutze. Sogar Hose, T-Shirt, Brille, Parfüm – alles nur fürs Büro. Für mich ist das wie eine Uniform. So schütze ich mein Privatleben.»

Anna (26) erzählt, dass sie sich auch sprachlich anders ausdrückt – aus Rücksicht auf den Job. «Ich bin im Kreis 12 in Zürich aufgewachsen und hatte einen starken Slang. Diesen konnte ich nicht bei der Lehre in der Pflege und jetzt bei der Arbeit anwenden, und musste mich daher anpassen.»

Warum bist du bei der Arbeit anders als privat?

Um professionell zu wirken und Erwartungen zu erfüllen.

Weil ich im Job konzentrierter sein muss.

Um mein Privatleben zu schützen.

Weil ich im Beruf selbstbewusster auftreten muss.

Ich bin im Job genauso wie privat.

Ich habe keine andere Wahl, als mich anzupassen.

 1216 Abstimmungen

«Das hat nichts mit Verstellen zu tun»

Für Mike ist die Unterscheidung zwischen beruflichem und privatem Ich ganz normal – und sogar hilfreich: «Das hat rein gar nichts mit Verstellen zu tun. Jeder hat im Beruf seinen Job zu erledigen, eine Rolle zu erfüllen, an die entsprechend gewisse Erwartungen gebunden ist. Wer zwischen seinen beiden Ichs unterscheiden kann, ist besser in der Lage, mit Kritik umzugehen – denn sie bezieht sich auf die Rolle, nicht auf die Person.»

Auch Jana (26) sieht die Notwendigkeit, sich etwas zurückzunehmen: «Ich bin kein komplett anderer Mensch, aber hätte ich die gleich grosse Klappe wie privat, wäre ich wohl schnell jeden Job los.» Josefine sieht das genauso: «Natürlich verhalte ich mich anders im Büro. Würde ich mein asoziales Ich in meinem sozialen Berufsumfeld rauslassen, hätte ich definitiv keinen Job mehr.»

Warum viele Menschen diesen Druck verspüren, bei der Arbeit anders sein zu müssen, erklärt Arbeitspsychologin Nicole Kopp im Interview.

«Ein gewisses Mass an Anpassung ist notwendig»





Nicole Kopp, Arbeitspsychologin und Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie
foundbyheart photography

Warum verhalten sich Menschen im Job häufig anders als im Privatleben?

Menschen passen ihr Verhalten je nach sozialem Kontext an. Im Berufsleben gelten andere Erwartungen und Normen als im privaten Umfeld. Während man privat oft spontan, emotional oder ungefiltert reagieren kann, verlangt der Arbeitskontext häufig mehr Selbstregulation. Auch Sachlichkeit und Rücksicht auf Kunden, Hierarchien oder Unternehmensziele werden erwartet. Dieses Verhalten nennt man «Rollenverhalten» – es hilft, professionell zu agieren und soziale Erwartungen zu erfüllen.

Ist es also notwendig, sich im Berufsleben anders zu geben?

Ein gewisses Mass an Anpassung ist psychologisch gesehen normal und auch notwendig. Es bedeutet nicht automatisch, sich zu verstellen, sondern eher, verschiedene Facetten der eigenen Persönlichkeit situationsgerecht zu zeigen. Problematisch wird es erst, wenn Menschen das Gefühl haben, eine Maske tragen zu müssen, die nicht zu ihren Werten oder ihrem Wesen passt. Dazu gehört auch die Emotionsarbeit, also wenn man gegenüber Kunden oder Patienten immer einen bestimmten Ausdruck zeigen, oder unangebrachte Emotionen unterdrücken muss. Dies kann belasten.

Wo liegt die Grenze zwischen professioneller Anpassung und ungesundem Verstellen?

Wenn man sich dauerhaft emotional erschöpft fühlt, das Gefühl entsteht, nicht man selbst sein zu dürfen, man sich innerlich distanziert oder zynisch gegenüber der Arbeit oder dem Team verhält. Auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Reizbarkeit können ein Zeichen sein. Das sind Warnsignale für emotionale Dissonanz – also das Auseinanderklaffen von innerem Erleben und Verhalten. Langfristig kann das zu Burnout führen.

Welche Rolle spielen Hierarchien und die Unternehmenskultur dabei?

In stark hierarchischen oder leistungsorientierten Kulturen ist der Druck grösser, sich anzupassen oder zu «performen». Eine offene, psychologisch sichere Unternehmenskultur hingegen fördert, dass Mitarbeitende sich zeigen dürfen – mit ihren Ideen, aber auch mit Unsicherheiten und Emotionen. Führungskräfte haben hier eine Schlüsselrolle: Sie bestimmen, ob Authentizität erlaubt wird, und ob über Emotionen und Bedürfnisse gesprochen wird oder nicht.

Was sind generell die Folgen, wenn man sich auf der Arbeit anders verhält als privat?

Unauthentische Verhaltensweisen können im Team Misstrauen oder Spannungen auslösen. Vor allem, wenn das Verhalten widersprüchlich oder unklar wirkt. Menschen spüren oft intuitiv, wenn jemand nicht echt ist. In Teams, in denen sich viele verstellen, entsteht oft eine oberflächliche Kommunikationskultur, in der Konflikte nicht angesprochen werden. Umgekehrt stärkt authentisches Verhalten das Vertrauen, die Zusammenarbeit und das psychische Wohlbefinden.

**Name der Redaktion bekannt*

Folgst du schon 20 Minuten auf Whatsapp?



Eine Newsübersicht am Morgen und zum Feierabend, überraschende Storys und Breaking News: Abonniere den Whatsapp-Kanal von 20 Minuten und du bekommst regelmässige Updates mit unseren besten Storys direkt auf dein Handy.

Jetzt 20 Minuten abonnieren