

Einleitung

Unsere Arbeit ist ein wichtiger Mosaikstein unseres Lebensglücks. Aber wann macht Arbeit glücklich und zufrieden?

Fast die Hälfte der arbeitenden Bevölkerung zählt sich bereits zu den Hochzufriedenen. Sie sind im Beruf glücklich, egal, ob sie Vollzeit oder Teilzeit arbeiten, abhängig beschäftigt oder selbstständig sind. Das Roman-Herzog-Institut trifft diese Aussage für Deutschland. Im überschaubaren Rahmen unserer Seminare zum Selbstmanagement am Arbeitsplatz sehen wir sie jedoch bestätigt.

Ein Beispiel: Eine aktivierende Übung des assoziativen Schreibens mit dem Titel „Ideen im Gehen“ im Rahmen eines unserer Seminare. Beim Herumgehen schreiben die Teilnehmer ihre Gedanken in Schlagworten zu den Themen „Arbeit und Leben ab 50 Jahren“ auf bunte Zettelchen und lassen diese zu einem „Blätterwald“ auf den Boden fallen. In einem anschließenden Kleingruppengespräch werden die Begriffe nach positiven und negativen Aspekten in Bezug auf Arbeit und Leben geordnet. Das Ergebnis ist jedes Mal verblüffend: Die positiven Perspektiven überwiegen bei Weitem.

Wie entstehen nun Augenblicke des Glücks und das längerfristig anhaltende Gefühl der Zufriedenheit im Beruf?

„Glück erlebt man in Momenten, in denen sich die Aufmerksamkeit auf etwas Angenehmes richtet“, sagt der Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman. Das heißt, Glück und Zufriedenheit haben zu tun

- mit einer gedanklichen Wachheit, mit der wir die Personen und Dinge um uns herum wahrnehmen und die uns hilft, Zustände zu verstehen.
- mit (positiven) Erwartungen zum Verlauf und Ergebnis der täglichen größeren und kleineren Vorhaben. Ziele, das eigene Wollen und die Kooperation entscheiden – „Man muss etwas wollen, damit etwas wird!“
- mit Konzentration und dem Einsatz von Energie, denn daraus entstehen Erfolge. Wer sich über Erfolge freuen kann, erlebt Glück und Zufriedenheit. Wenn zusätzlich die Führungskräfte die Erfolge wertschätzen, steigert das die Zufriedenheit um das Dreifache.

Ideen im Gehen - Blätterwald

	Arbeit	Leben
positiv	Respekt Weiß, wie der Hase läuft	Erfolgung Zeit haben Spars am Leben Weiß was ich will
	Abgeklärtheit Kenne mich aus	Sicherheit Kenne mich selber besser Gelassenheit
	rege mich nicht mehr auf Weiß wie ich's anpacke	Vorsicht frei von Pflichten
	bin Vorbild Können mir den Buckel runterzucken	Genuss kenne viele Leute
negativ	Stress Druck von den jungen	Weh- wechen
	Langsam	Gang retardiert

Abb. 2 Ideen im Gehen

→ mit Innehalten und Vergewissern, dass ich richtig unterwegs bin. Wie beim Reisen, Wandern oder Segeln ist auch hier wichtig, von Zeit zu Zeit den Standort zu bestimmen, um die weitere Ausrichtung festzulegen. Dabei steigert man seine Fähigkeit, die Steuerung des eigenen Lebens, die Gestaltung des Arbeitsplatzes und die eigene Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zum Innehalten, zur Standortbestimmung und neuen Ausrichtung im Beruf und am Arbeitsplatz. Ein passendes Motto dafür ist: „Gerade wenn du es eilig hast, gehe einmal langsam!“

Das führt zu einer Besinnung und Konzentration auf das Wesentliche – auf Prioritäten, Prinzipien, Werte, Änderungsbedarfe, Realismus in Bezug auf die eigenen Ansprüche, Vereinfachungen und die Balance der Energieressourcen. Wenn Berufstätige eine Bilanz über ihren Einsatz von Zeit und Energie erstellen, bekommt meist die Ecke „Arbeit“ den allergrößten Teil. Bleiben die drei anderen Ecken – Familie/Kontakte, Gesundheit/Körper und Kultur/Sinn – auf Dauer unterversorgt, so beginnt der Mensch zu leiden. Er ist erschöpft und wird krank (Nossrat Peseschkian, 1993).

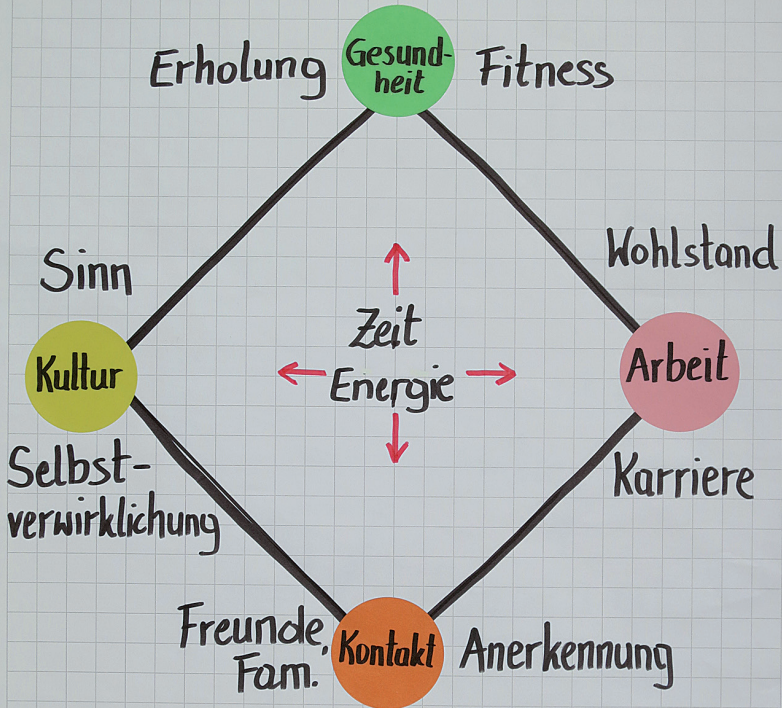
Wenn sich die Verteilung der Zeit nicht wesentlich ändern lässt und dem Faktor Arbeit weiterhin 50 Prozent und mehr überlassen werden müssen, was tun? Dann lässt sich zumindest die Energie umverteilen mit der Zielrichtung: Wie gebe ich der Arbeit mehr Leben? Dieser Zugang ist relativ unabhängig vom Arbeitsplatz. Denn es kommt nicht so sehr darauf an, was jemand macht, sondern wie jemand arbeitet.

Die Wissenschaft gibt weitgehend einheitliche Antworten auf die Frage, auf welche Weise mehr Leben in die Arbeit gebracht werden kann. Daniel H. Pink nennt in seinem Buch „Drive: Was Sie wirklich motiviert“ drei Faktoren für erfüllende Arbeit: Selbstbestimmung, Perfektionierung und Sinnerfüllung.

Harvard-Professor Howard Gardner forscht seit 1995 über „Good Work“. Seine Ergebnisse aus Langzeitstudien fasst er auch in drei Faktoren. Es sind die drei „E’s“: Exzellenz, Ethik und Engagement.

Ist mein Leben in Balance?

N. Pesechian, L. Seiwert



"Wem die Arbeit Spaß macht,
den strengt sie weniger an!"

Abb. 3 Ist mein Leben in Balance?

Exzellenz bedeutet, kompetent und effektiv zu sein, laufend besser zu werden, selbstsicher und stolz auf die eigene Leistung. Ethik bezieht sich auf die soziale Verantwortung und die Auswirkungen des eigenen Tuns auf andere. Handle ich so, wie es meinen Werten entspricht, entsteht für mich Sinn (Viktor Frankl). Engagement wiederum lässt sich wie ein Kreis beschreiben. Er besteht aus erstrebenswerten Zielen und selbstbestimmtem Einsatz. Phasenweise wird Engagement von Flow-Erlebnissen begleitet, in denen man in der Arbeit förmlich aufgeht. Kommen dazu noch gelungene Kooperation mit anderen und eine zuversichtliche Einstellung, ist der Weg frei für Erfolgserlebnisse, Freude und Motivation.

Exzellenz, Ethik und Engagement führen zu Zufriedenheit in der Arbeit und nähren darüber hinaus den Bereich „Sinn“, führen zu gehaltvolleren Kontakten im Beruf und außerhalb und stärken über einen guten Selbstwert die mentale und körperliche Gesundheit.

Glück und Zufriedenheit im Beruf entstehen nicht, wenn man etwas nur vermeidet, Belastungen und Stress aus dem Weg geht, die Dinge abarbeitet wie im Hamsterrad, im Sinne der Devise „Augen zu und durch“, lediglich stets auf den Feierabend wartet oder die möglichst baldige Pensionierung. Das Erledigen oder „Etwas-hinter-sich-Bringen“ ist gedanklich ein „Weg von dem Unangenehmen“. Das bringt bestenfalls Erleichterung. All die positiven Faktoren, die letztlich Zufriedenheit ausmachen, kann sich jemand in der Arbeit nur holen, wenn es gedanklich eine Bewegung „hin zu etwas“ gibt, wenn etwas angestrebt und gewollt wird.

Erst ein Ziel macht die Menschen lebendig.

Und wer sich für wertvolle und erreichbare Ziele anstrengt, wird mit Glücksgefühlen, Freude und Motivation belohnt.

Frust oder Freude

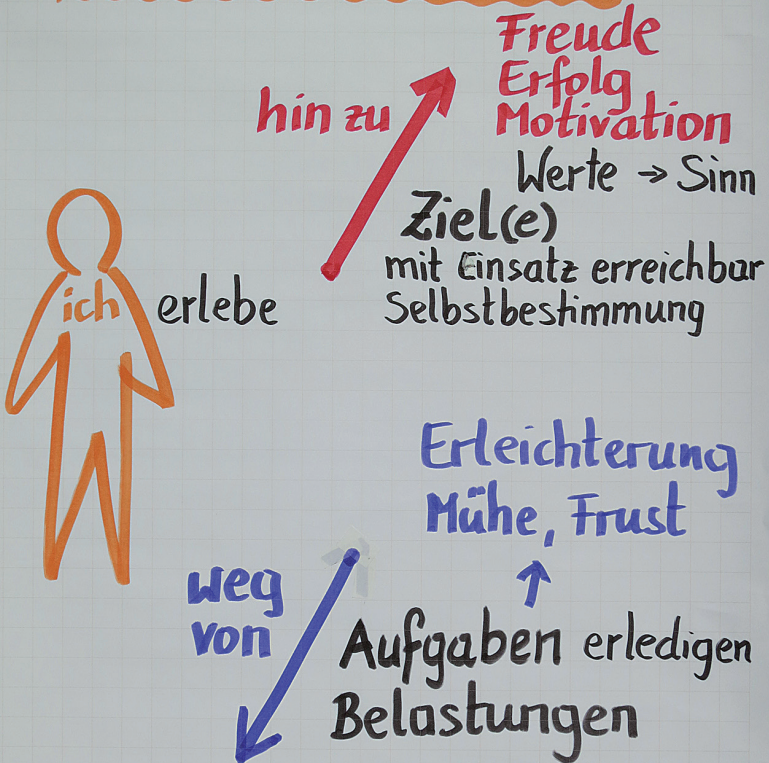


Abb. 4 Frust oder Freude

Vorwort

Dieses Buch soll Ihnen ein „Guide“ sein, um die eigene Arbeit als wertvollen Bestandteil des Daseins zu erleben. Es geht um lebenswerte Arbeit, die gut bewältigt werden kann und einen hohen Anteil an Zufriedenheit aufweist.

Das Buch eignet sich auch für den Eigengebrauch. Ansprechen wollen wir aber vor allem Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Das sind Menschen, die im Training, Coaching, als Personalverantwortliche oder Führungskräfte arbeiten. Wir geben Ihnen einen Schatz in die Hand, den wir in vielen Seminaren entwickelt haben, der wissenschaftlich fundiert ist und den Praxistest viele Male erfolgreich bestanden hat.

Mithilfe gut fassbarer Erklärungsmuster und vieler praktischer Übungen leiten wir unsere Teilnehmenden an, innezuhalten und sich eine überblicksartige Perspektive auf die eigene Arbeit zu gönnen. Im Austausch mit anderen wird die Freude über Gelungenes geteilt, und es wächst die Zuversicht, dass manches einfacher, ergiebiger, interessanter, kooperativer und glücklicher getan werden kann. Die Teilnehmenden sind hoch zufrieden, sie erfahren einen starken Motivationsschub und fühlen sich für das Gelingen ihres Arbeitslebens nun viel stärker selbst zuständig.

Wir wünschen Ihnen, dass die euphorische und zuversichtliche Stimmung, die wir aus unseren Seminaren mit Menschen aus verschiedenen Berufsgruppen kennen, für Sie durch das Buch lebendig wird.