

NEU VERLIEBT

Text: Constanze Kleis **Art Work:** I like birds



Ein bisschen Spaß
statt reiner Akten-
routine – das
wünschen sich
viele Angestellten!

IN DEN DEN JOB

Überraschend: Mit zehn Tipps für glückliche Langzeit-Partnerschaften kommt auch in den Berufsalltag frischer Wind

1

AKTIV WERDEN

Immer derselbe Trott, Konflikte mit Chefs oder Kollegen, kaum Anerkennung, Stress: alles Gründe, warum 30 Prozent der Beschäftigten die Beziehung zu ihrem Job als unglücklich bezeichnen (Umfrage Karriere-Portal monster.de). Man kann sich natürlich über alles beklagen und manchmal tut uns das sogar gut. „Entlastungsjammern“ nennt es der Psychologe Michael Thiel. Nur: Wer sich zu viel davon leistet, legt dauerhafte Negativspuren im Gehirn an, so eine Studie der University of Arkansas – und dabei bleibt alles dennoch, wie es ist. Besser ist, aktiv etwas zu ändern. Das gilt für Liebesbeziehungen ebenso wie für den Joballtag. Am besten notieren: Was wünsche ich mir im Job? Wovon hätte ich gern (wieder) mehr? Wer Ziele positiv formuliert, geht sie sehr viel eher an.

2

NEUES BEGINNEN

Ach, könnte man in der Liebe die süße Aufgeregtheit vom Anfang möglichst lange erhalten. Sie ist voller Unsicherheiten, aber eben auch irre spannend. Auch im Berufsalltag kann man Herzklopfen provozieren: Am zufriedensten macht, etwas Neues anzufangen, was nicht zu schwer ist und dennoch herausfordert, so eine Studie. Etwa eine Urlaubsvertretung zu übernehmen und dabei in einen Bereich zu schnuppern, den man (noch) nicht blind beherrscht.

3

ROSAROT SEHEN

Wer frisch verliebt ist, sieht nur die Vorzüge des Liebsten. Lernt man sich besser kennen, werden sie selbstverständlich und man stört sich an den Macken. Doch wer sich immer wieder ganz bewusst die Vorzüge des Partners vor Augen hält, ist glücklicher, so US-Liebesforscher John Gottman. Übertragen auf den Job bedeutet das: „Die kleinen Glücksmomente bewusst wahrnehmen“, rät Jobcoach und Managementberaterin Antje Goy (goyorga.de): das Lachen mit einer Kollegin, der leckere Veggie-Teller in der Kantine, eine überraschende Blüte an der Büropflanze. Zusatzplus: Dankbarkeit senkt den Cortisolspiegel – also das Stresslevel – um ganze 23 Prozent, so eine Studie der University of California in Davis.

4

SINN GEBEN

Zwar schenkt Vertrautes auch Geborgenheit, doch in jeder Partnerschaft gibt es Alltag und Routine, die an den Nerven zehrt. „Wer den Berufsalltag als ‚tägliches Steine klopfen‘ betrachtet, wird schneller müde und ermattet“, sagt Jobexpertin Antje Goy. „Gelingt es mir aber, die tägliche Routine als Teil und wesentlichen Beitrag zum Bau einer Kathedrale zu sehen, als Baustein zum Gelingen eines großen Ganzen, dann kann ich mich immer wieder an dem Gesamtergebnis erfreuen.“ Oft hilft schon, zu überlegen, was man Wichtiges beiträgt oder dass der Job ein sicheres Einkommen garantiert.



Kollegen können nerven – wie auch ein Traumpartner irgendwann

5

SELBST LOBEN

Mit das Schönste am Frischverliebt-sein ist ja: Auch der Auserwählte ist fasziniert und findet alles toll, was man macht. Von so viel Anerkennung und Begeisterung kann man im Job oft nur träumen. Die Chefin oder der Chef geizt mit Lob und glaubt, nicht gemeckert ist Motivation genug? Dann nehmen Sie die Lobkultur doch in die eigene Hand: Achten Sie darauf, was Ihre Kolleginnen und Kollegen so alles schaffen. Und geben Sie ihnen dafür immer mal wieder Anerkennung. So tragen Sie zu einem kooperativen und guten Betriebsklima bei, weil Lob ansteckend wirkt wie in einer glücklichen Beziehung. Hirnforscher haben herausgefunden: Neben dem Gefühl von Sicherheit und der Möglichkeit zur Selbstentfaltung ist Anerkennung unser wichtigstes Grundbedürfnis. Außerdem gibt es ganz nebenbei einen schönen Nebeneffekt: Sie werden auch Ihre eigene Arbeit und Leistung automatisch mehr wertschätzen.

63%

aller deutschen Arbeitnehmerinnen
und Arbeitnehmer vermissen
genügend Anerkennung im Job.

*Quelle: Studie „Neue Qualität
der Arbeit“*



Wieder das Schöne auf dem eigenen Schreibtisch entdecken: Dabei kann manchmal ein professioneller Coach helfen

6

ÄRGER NUTZEN

Manchmal nervt selbst der Traumpartner. Auch unter Arbeitskollegen ist das nicht anders, selbst wenn man sich gut versteht: Die eine spielt sich bei Konferenzen geschickt in den Vordergrund, der andere drückt sich, wenn ungeliebte Arbeit vergeben wird. Doch durch das Gefühl des Ärgers können Sie viel über sich selbst erfahren. Hören Sie in sich hinein: Warum bringt mich ein bestimmtes Verhalten auf die Palme? Würde ich auch gerne mehr sagen, traue mich aber nicht? Lasse ich mir zu viel aufhalsen? Am leichtesten ändern Sie etwas, wenn Sie einen ersten, kleinen Schritt wagen. Sich zum Beispiel in einer Besprechung wenigstens einmal zu Wort melden. Oder bis zehn zählen, wenn Arbeit verteilt wird, und einfach abwarten. Oft findet sich auch wer anders.

7

KRITIK ABWEHREN

Schlimm genug, in der Liebe an einen Narzissten zu geraten. Besondere Kennzeichen: macht andere gerne runter, ist kontrollwütig, cholerisch und ungerecht. Wahrscheinlicher ist es allerdings, dieser Persönlichkeitsstörung im Job zu begegnen. Laut einer Studie des People-Analytics-Unternehmens Zortify ist sie in deutschen Führungsetagen weiter verbreitet als in der Gesamtbevölkerung und mit ihnen ein toxisches, also giftiges Arbeitsklima. Wird man dauernd runtergeputzt, kann man auf die Lotusstrategie setzen und sich bildlich vorstellen, möglichst viel an sich abperlen zu lassen. Ebenso hilfreich: das Wissen, warum der toxische Chef so tickt. Narzissten kompensieren mangelnden Selbstwert mit der Abwertung anderer, um sich größer zu fühlen. Zudem haben sie gehörige Empathiedefizite. Um solch ein Verhalten nicht auch noch zu bestätigen: Grenzüberschreitungen dokumentieren und, wenn möglich, auf Druck von oben setzen und den Vorgesetzten des Chefs um Hilfe bitten. Oder den Betriebsrat einschalten. Wer sich immer zerrüteteter fühlt, schlecht schläft oder sich sogar schon depressiv fühlt, sollte die Unterstützung einer Therapeutin oder eines Coaches in Anspruch nehmen. Je heftiger der Fall, desto wichtiger ist es, den Umgang mit der Situation nicht im Alleingang zu schultern. Mehr Infos und Tipps zu Narzissmus auf narzissmus.net

9

PROFI BEAUFTRAGEN

In hartnäckigen Fällen von Job-Frust kann der Paartherapeut der Arbeitswelt – ein Coach – helfen: Potenziale ausloten, Träume erden und möglicherweise den Weg zum zweiten Frühling ebnen. Die Kosten? Dr. Antje Goy: „Eine Kundin sagte mir einmal, die Investition für das Coaching wäre für sie die Entscheidung zwischen einem Urlaub oder einer Einzahlung in ihre Entwicklung, die sie eine lange Zeit ihres Lebens bereichern würde.“ Voraussetzung: Coach und Coachee sollten sich sympathisch sein, man fühlt sich gut aufgehoben und kann mit der Methode, nach der gearbeitet wird, auch etwas anfangen. Und im Idealfall rasch Fortschritte hin zum Ziel machen.

7,7%

Prozent aller Männer wird eine narzisstische Persönlichkeitsstörung zugeschrieben, bei den Frauen sind es 4,8 Prozent.

Quelle: quarks.de

8

GEZIELT ARBEITEN

Wie die Hausarbeit in der Liebe, nerven Routinearbeiten auch im Job. Ohne Zeitrahmen neigen wir dazu, ausgerechnet diese lästigen Erledigungen unnötig in die Länge zu ziehen. Ein Limit – „eine Stunde für die Ablage“ – verkürzt solchen Ärger und bringt mehr Zeit für alles, was Spaß macht.

Der Paartherapeut der Arbeitswelt nennt sich Coach

10

REALISTISCH BLEIBEN

Der Traum vom Traumprinzen ist ebenso kindisch wie die Hoffnung, über eine Beförderung würden wir uns lebenslang freuen. Das überwiegend meiste, von dem wir uns Strahlkraft für unser Leben versprechen, besitzt eher Kurzzeit-Effekt. Selbst wenn wir für immer verliebt wären, würden wir uns daran gewöhnen und es irgendwann gar nicht mehr schätzen. Außerdem: Weder der beste Job noch der beste Partner der Welt kann wirklich alles für einen für immer erfüllen. Darum sollte man grundlegende Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Sinn immer besser auf mehrere Säulen verteilen: Freunde, vielleicht ein Ehrenamt, ein Hobby ...

10 REALISTISCH BLEIBEN

Man muss nur lang genug suchen dann steht der Traumprinz vor der Tür. Die nächste Beförderung - und wir werden uns lebenslang über die Anerkennung freuen. Wir überschätzen häufig in der Beurteilung eines zukünftigen Glücks. Das überwiegend meiste, von dem wir uns Strahlkraft über unser Leben versprechen, besitzt eher Kurzzeit-Effekt, der Fachbegriff: „Hedonistische Tretmühle.“ Selbst wenn wir für immer verliebt wären, würden wir uns daran gewöhnen und es gar nicht mehr schätzen. Außerdem: Weder der beste Job noch der beste Partner der Welt kann wirklich alles für einen für immer erfüllen. Darum gilt im Job wie in der Liebe: Das grundlegende Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Sinn besser auf mehrere Säulen verteilen: Freunde, Ehrenamt, Hobbys.