



Mit dem Job verhält es sich wie mit der Liebe. Zu Beginn ist alles neu, großartig, aufregend. Dann nutzt sich der Enthusiasmus ab, Routine und bisweilen sogar Frust schleichen sich ein. Zum Glück jedoch lässt sich die Begeisterung der ersten Stunde mit ein paar einfachen Maßnahmen wieder neu beleben.

1. DAS EIGENE HERZ ZUM KLOPFEN BRINGEN

Einer der häufigsten Gründe für Unzufriedenheit, so der Münchner Psychologe Dieter Menath, ist Unterforderung. Das Fatale daran: Oft ist man es selbst, der die Geister ruft, unter denen man später leidet. Nach einer Phase der Eingewöhnung ist man nämlich zunächst froh, wenn der Job aus möglichst viel Alltagsroutine besteht. Bloß wird das irgendwann langweilig, und man beginnt, den Mangel an Herausforderung, Spannung und

Ich liebe meinen **JOB**

Power, Motivation und Spaß können im Berufsleben schon mal verloren gehen – wie in einer langjährigen Beziehung. Wir zeigen Ihnen **11 EFFEKTIVE WEGE**, sich jeden Tag aufs Neue wieder in Ihren Job zu verlieben. Von Constanze Kleis

Kitzel zu beklagen. Das Gegenmittel: Abenteuerlust beweisen und die Komfortzone für spannende Ausflüge in unbekanntes berufliches Terrain verlassen. Stecken Sie sich neue Ziele, fragen Sie Ihren Chef nach Projekten, für die Sie Verantwortung übernehmen können, oder besuchen Sie Weiterbildungsangebote Ihrer Firma. Dieter Menath, Co-Autor des Buches „Ich liebe meinen Job! – Mehr Zufriedenheit und Erfüllung in Beruf und Karriere“ (Hoffmann und Campe), nennt all das: „Sich selbst Herzklopfen verursachen.“ Das sei zwar mit Risiken verbunden, aber die brauchen wir. Fürs Prickeln, als Anreiz und zur Motivation. Und keine Angst, schließlich haben Sie schon mal erfolgreich Neuland erobert und sich einen sicheren Hafen zum Atemholen geschaffen.

2. DEN BLICK GEZIELT AUF POSITIVE ASPEKTE DES JOBS RICHTEN

Die schriftliche Gegenüberstellung von Soll und Haben ist laut Dr. Antje Goy, Coach und Managementberaterin aus Frankfurt, eine unschlagbare Methode zur Wiederbelebung der Begeisterung. Fragen Sie sich, was habe ich in meinem Job, was fehlt mir. „In der täglichen Praxis erlebe ich dabei oft, wie klar die Dinge plötzlich werden. Die Klienten merken dann erst, dass es bei ihrer Arbeit viel mehr gibt, was ihnen gefällt, als sie glaubten.“ Anders als in der täglichen Hektik, in der man dazu neigt, seinen Blick auf Mängel zu fokussieren, richtet sich die Aufmerksamkeit bei der Selbstbefragung verstärkt auf das Gute. „80 bis 90 Prozent sind überrascht, wie viel ihnen ihr Job eigentlich gibt“, so Goy.

3. DEN FREUNDLICHEN UMGANG MIT KOLLEGEN TRAINIEREN

„Manche Menschen werden schon schlecht gelaunt geboren“, so die amerikanische Autorin und Professorin Jane Boucher, die sich in ihrem Buch „How to Love the Job You Hate“ (Beagle Bay Books) auch mit der Job-Spaßbremse „missmutige Kollegen“ befasst hat. Sie sagt: „Statt sich darüber zu ärgern oder zu denken, es hinge mit etwas zusammen, das man getan oder gelassen hat, ist es besser, die entsprechende Person jeden Tag direkt zu fragen: Gibt es etwas, das ich für Sie tun kann? Das löst die Spannung.“ Ein weiteres Beruhigungsmittel ist, sich klar zu machen, dass selbst der größte Grantler bestimmte Kompetenzen besitzt, mit denen er zum reibungslosen Ablauf der Arbeit und damit zum Wohl aller beiträgt. „Oft werden diese Dinge übersehen, weil wir anderes, das uns nervt, in den Vordergrund rücken. Überlegen Sie stattdessen, was dieser Mensch leistet, was er zum Gesamten beiträgt. Dadurch relativiert sich manches.“ Und Sie werden merken, wie Sie sich sofort entspannen und den Betreffenden mit mehr Großmut betrachten.

4. MIT ANDEREN ÜBER ANGENEHME ERLEBNISSE REDEN

Nörgeln gehört heute fast schon zum guten Ton. Manchmal scheint es beinahe, als würde einem der Gesprächsstoff fehlen, wenn man von der Arbeit nicht gestresst oder genervt ist, oder sich nicht wenigstens unterbezahlt, missachtet und bei Beförderungen übergangen fühlt. „Das ist weit verbreitet und ein wirklich ganz unglücklicher Mechanismus“, findet Managementberaterin Dr. Antje Goy. „Weil man unbedingt etwas zum allgemeinen Gejammere beitragen will, konzentriert man sich auf die negativen Seiten des Jobs.“ Und Schlechtmachen – auch wenn man es nur tut, um mitzureden – legt sich einem immer wie Blei aufs Gemüt. Glücklicherweise funktioniert der gleiche Effekt auch umgekehrt: Beweisen Sie Mut zum Lob und zur Begeisterung für den Job, und erzählen Sie Freunden regelmäßig, was Sie dort Tolles erleben. Es wird Ihre Stimmung heben!



ERFOLGE im Job kann man ruhig weiter verbreiten



FIXIEREN und verfolgen Sie nur echte Ziele

5. ÜBERPRÜFEN, WAS EINEM WIRKLICH WICHTIG IST

Glück = mehr Geld, Beförderung, mehr Anerkennung. So lautet die Formel, nach der wir unsere Ziele ausrichten, und damit womöglich verpassen, wonach wir eigentlich streben. Denn, das belegen unter anderem die Untersuchungen des Psychologieprofessors Daniel Gilbert von der Harvard University eindrucksvoll: „Wir verschätzen uns häufig in der Beurteilung unserer eigenen Bedürfnisse.“ Vieles, von dem wir annehmen, dass es uns froh machen müsste, besitzt höchstens einen Kurzzeiteffekt. Vor allem, wenn wir damit bewusst oder unbewusst die Erwartungen anderer, etwa die der Eltern oder Freunde, erfüllen wollen. Das macht auf Dauer unglücklich und unzufrieden. Langfristig scheint anderes mehr zu zählen als Statussymbole und Erfolgsinsignien. „Die Dinge, die wirklich beglücken, sind eher solche, die wir tagtäglich viel zu selbstverständlich hinnehmen, ohne sie entsprechend zu würdigen“, meint Dr. Antje Goy. Was das ist? Eigenverantwortlich arbeiten zu können. Nette Kollegen um sich zu haben. Den eigenen Wünschen und Zielen zu folgen. Sich weiterentwickeln zu können und vor allem Freude an seiner Arbeit zu haben. Eine Gehaltserhöhung allein kann all diese Qualitäten nicht ersetzen.

6. ENERGIE AUS ANDEREN BEREICHEN DES LEBENS ZIEHEN

Eine interessante Arbeit kann einem zwar vieles bieten, aber längst nicht alles. Schon gar nicht die gesamte Anerkennung, Wärme und Ansprache, die ein Mensch braucht, um sich angenommen, akzeptiert und geliebt zu fühlen. Mit dem Job verheiratet zu sein, mag deshalb vielleicht gerade bei besonders spannenden Berufen verführerisch scheinen, ist aber riskant. Coach und Managementberaterin Dr. Antje Goy: „Wer alles auf eine Karte setzt, lebt aus verschiedenen Gründen gefährlich.“ Zum einen, so die Expertin, erhöht man das Enttäuschungsrisiko, weil jede kleine Kritik sofort als totaler „Liebesentzug“ gewertet wird. Kaum ist der Chef mal mit einem unzufrieden, fühlt man sich gleich, als würde einem der Boden unter den Füßen weggezogen. Das schwächt. Zum anderen bringt die absolute Identifikation mit dem Job einen Übersättigungseffekt mit sich. Das sei, so Goy, als würde man „sein Leben lang immer nur seine Lieblingspeise essen dürfen“. Da verfliegt auch der letzte Rest von Begeisterung für die Sache ziemlich schnell. Um sich im Job die Freude und die schöne Leichtigkeit zu erhalten, sind deshalb Abstand und Abwechslung wichtig. „In vielen unterschiedlichen Bereichen Spaß zu haben und sich in der Freizeit, beim Sport und von Freunden Bestätigung zu holen, ist unersetzlich. Das ist wie eine alternative Energiequelle, von der ich dann auch im Beruf sehr profitiere.“

7. AUCH KLEINE ERFOLGE BEWUSST UND AUSGIEBIG FEIERN

Der erfolgreich abgeschlossene Quartalsbericht, das perfekt organisierte Meeting – sobald eine berufliche Etappe gemeistert ist, wird sie gewöhnlich unter „erledigt“ abgelegt, und man strebt direkt zur nächsten, ohne wenigstens für einen Moment innezuhalten. Selbst wenn vielleicht nicht jeder dieser Schritte rechtfertigt, gleich eine Flasche Champagner zu öffnen: Es steigert das Wohlbefinden im Job enorm, hin und wieder eine Verschnaufpause einzulegen und sich über die eigenen, auch kleinen Erfolge zu freuen. Vielleicht führen Sie sogar Belohnungsrituale ein, etwa ein besonderes Abendessen oder ein Stück Schokolade. Genau das fällt Frauen oft sehr schwer, wie Coach Dr. Antje Goy aus Erfahrung weiß. „Wenn das eine erledigt ist, schauen wir sofort, was es noch zu tun gibt. Das schmälert natürlich den Wert des Erreichten.“ Sie empfiehlt, was sie bei Männern beobachtet hat: „Anstatt zu gucken, was noch fehlt, feiern sie erst einmal sich und ihre Leistungen. Dann erst geht es weiter. Das finde ich richtig.“ Auch weil es zu weiteren Großtaten motiviert und die Augen für das öffnet, was man wirklich leistet.

8. SICH UNTERSTÜTZEN UND BERATEN LASSEN

Manchmal ist es wirklich schwer, und man sieht vor lauter Frust keinen Ausweg. Gerade in solch hartnäckigen Fällen von Überdruß ist es gut, eine neutrale Instanz zu haben, die das Job-Elend mit dem gebührenden Abstand betrachtet. Ideal wäre ein Coach. Der Paartherapeut der Arbeitswelt hilft bei fortgesetzter Unzufriedenheit, Trennungsgedanken, dient der Selbstüberprüfung, unterzieht Fluchtrelexe einem Plausibilitätscheck, erarbeitet Bodenhaftung für Träume vom idealen Arbeitsplatz, entfaltet Stärken, lindert Schwächen und ebnet den Weg zum zweiten Frühling im Job. Das ist natürlich eine Kostenfrage. Aber, so Coach Dr. Antje Goy: „Schon eine Stunde kann viel bringen. Auch um zu entscheiden, ob man vielleicht statt des Urlaubs ein intensives Coaching einplant.“ Weitere Variante: „Eine Mentorin suchen. Das muss keine Freundin sein. Wichtig ist vielmehr Neutralität, und dass sie keine eigenen Interessen verfolgt.“

9. NACH DEM HÖHEREN SINN SUCHEN

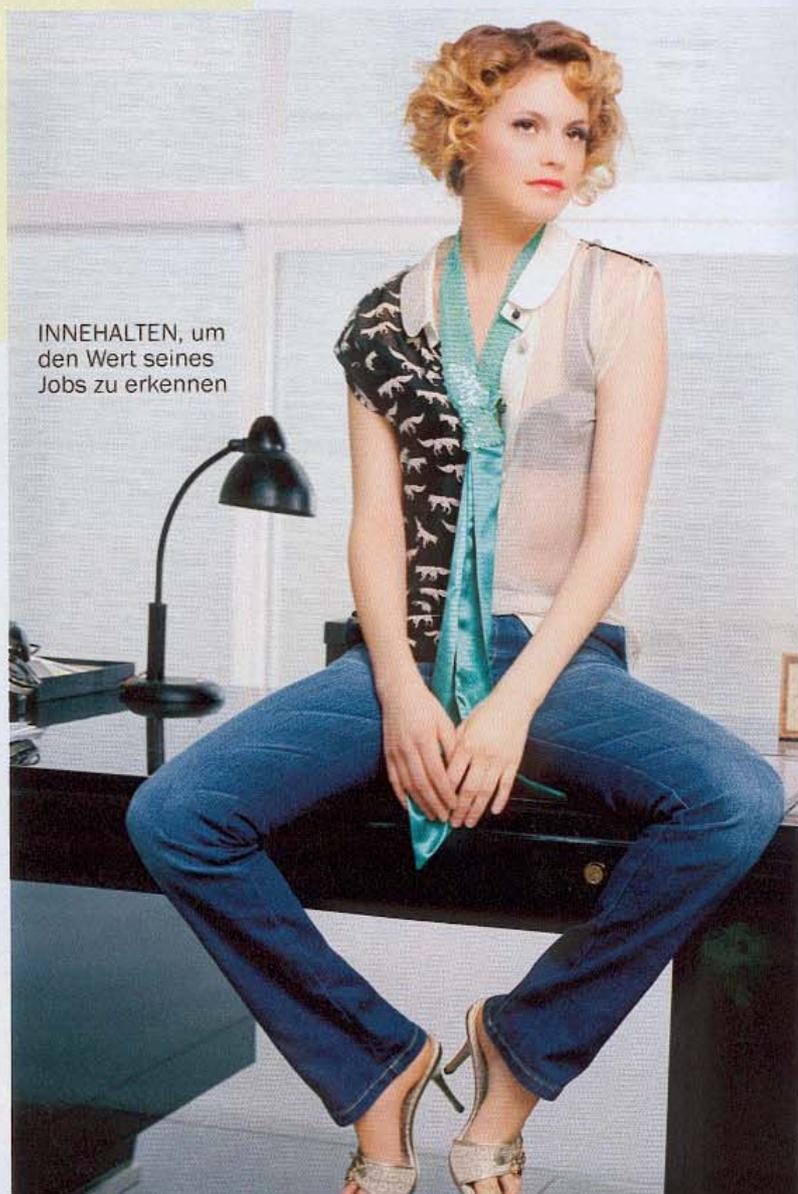
Für den Psychologen Dieter Menath die beste Strategie, sich neu in seinen Job zu verlieben: Machen Sie sich klar, welcher Sinn im eigenen Tun steckt. „Dazu muss ich einen Blick auf das Ganze werfen. Nicht nur Mitarbeiter sein, sondern zum Mitdenker werden. Wenn ich weiß, wozu meine Arbeit gut ist, welche Aufgabe ich erfülle und dass ich etwas Wichtiges beitrage, dann bringe ich mir selbst auch neue Spannung in den Job.“ Arbeiten mit emotionalem Mehrwert – das ist zum Beispiel die Friseurin, die ihre Aufgabe nicht nur im Haare schneiden sieht, „sondern sich auch als Therapeutin begreift“. Oder die Sekretärin, die regelmäßig Betriebsausflüge organisiert und damit dafür sorgt, dass sich Kollegen besser kennen lernen und die Stimmung im Team gut bleibt. Es gibt, so Dieter Menath, praktisch keine Tätigkeit, die nicht einen höheren Zweck erfüllt und dadurch dem, der sie ausübt, eine ganz besondere Bedeutung verleiht.

10. VERGLEICHEN, ABER AUCH HINTER DIE FASSADE SCHAUEN

Sicher, manchmal hat man den Eindruck, dass andere viel mehr Glück haben: die interessantere Arbeit, die höhere Bezahlung, trotzdem mehr Freizeit und tolle Kollegen. Vergleiche, die unzufrieden machen. Sollte man da nicht auch nach Besserem streben? Den eigenen Job hinschmeißen, um endlich das zu bekommen, worum man diese oder jene bislang nur beneiden konnte? Dieter Menath warnt: „Wir sehen meist nur die Glanzseiten bei anderen.“ Und eben nicht den Stress, dem die Bekannte ihr hohes Einkommen verdankt oder den cholerischen Chef, unter dem sie seit ihrer Beförderung zur Sales Managerin leidet. Deshalb genau hinschauen und erkennen, dass es im Berufsleben überall gleich zugeht: Alles hat seinen Preis, und auch im Job gibt es kein Essen ohne Abwasch.

11. UNANGENEHMES IN HÄPPCHEN TEILEN

In jedem Job gibt es nervige Aufgaben. Entweder kann man sie vor sich herschieben und so einen hübschen Berg an Un erledigtem produzieren, der irgendwann übermächtig wird und alles, was man an seiner Arbeit gut findet, in den Schatten stellt. Oder man hält sich an etwas, das der Psychologe Dieter Menath „Salami-Taktik“ nennt. Bei der fetten Wurst würde man mit großen Portionen auch nur den Magen unnötig belasten. „Kleine Bissen“, so Menath, „sind hingegen leichter zu verdauen.“ Vor allem, wenn man sie in einem Tages- oder Wochenplan so unterbringt, dass sie sich nicht zu sehr häufen, sondern immer auch Luft für Angenehmes lassen. „Dann kann ich mich nach jedem Häppchen der geleisteten Arbeit belohnen, und ich schiebe nicht immer den ganzen Wust vor mir her.“



INNEHALTEN, um den Wert seines Jobs zu erkennen