

AKOM *leben!*

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

Sport/Fitness

Immunsystem

Richtig entscheiden

**NATURHEILKUNDE
PRÄVENTION
COACHING**



01
2020

Nehmen Sie Ihr Arbeitsglück selbst in die Hand!

Business | Love it, change it or leave it!





Foto: ©leonidkos – stock.adobe.com

Nicole Pathé

Viele Menschen sind unglücklich im Job, verharren aber in ihrer Situation, statt eine Entscheidung zu treffen. Nicht selten werden sie regelrecht krank, weil sie sich zum Opfer der Umstände machen. Der bessere Weg: aktiv werden und versuchen, die Situation zu verändern. Dazu bedarf es vor allem Klarheit sich selbst und dem Arbeitgeber gegenüber. Gepaart mit der nötigen Courage ist sie die Basis auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit im Job.

Nach jedem Wochenende das Gleiche: Anna K. aus U. sitzt wieder im Großraumbüro und ist genervt. Die Kollegin gegenüber telefoniert zu laut, und sie kann sich dabei nicht auf die eigene Arbeit konzentrieren. Als sie vor fünf Jahren ihre Stelle angetreten hatte, klang diese nach einem Traumjob. Und ja, am Anfang war sie das auch. Aber seitdem die Firma vor einem Jahr beschlossen hat, dass alle Teammitglieder von nun an in Großraumbüros sitzen, um den Austausch zu fördern und Streit um das „schickste“ Büros zu vermeiden, ist alles anders: Jeden Tag geht Anna durch ihre ganz persönliche Arbeitshölle.

Sie brauchen Klarheit und Courage

Der Fall ist fiktiv. Doch er steht stellvertretend für tausend ähnliche Fälle, bei denen Menschen in ihrem Job unglücklich sind und leiden – oftmals auf Kosten ihrer Gesundheit. Durch den ständigen Wandel und die Digitalisierung können die wenig-

→ Nicole Pathé

ist Spezialistin in den Bereichen Personal- und Organisationsentwicklung und berät und unterstützt mit ihrem Unternehmen pingcom seit mehr als 20 Jahren vor allem mittelständische Unternehmen. Mit ihren Büchern „Feigling oder Führungskraft“ und „Vom Mitarbeiter zum Mitgestalter“ gibt sie ihr Praxiswissen und ihre Kernbotschaften für eine moderne Arbeitswelt für Unternehmen UND Menschen weiter. In ihren Vorträgen gibt sie dem Publikum entscheidende Impulse für ein verantwortungsbewusstes Handeln in einer sich rasant verändernden Arbeitswelt. Die Stärkung, die der Einzelne dadurch erfährt, multipliziert sich innerhalb des Unternehmens und steigert dessen Wettbewerbsfähigkeit.



Kontakt: www.pingcom.de

ten ihren Job heute noch in der Weise ausüben wie vor zehn Jahren. Sei es, weil Prozesse sich verändert haben oder die Arbeitsbelastung allgemein zugenommen hat. Scheinbar freuen sich die wenigsten Mitarbeitenden, montags wieder zur Arbeit zu gehen. Nicht nur die lustig gemeinten Sprüche und Empfehlungen zum Montags-Blues, die in den Social-Media-Kanälen grassieren, belegen dies. Bei der repräsentativen Studie des Beratungsunternehmens Gallup zum „Engagement Index Deutschland“, die Ende 2018 veröffentlicht wurde, gaben 71 Prozent der Befragten an, nur noch Dienst nach Vorschrift zu machen. Und das, obwohl sich gute Bewerber und Bewerberinnen ihre Stellen zunehmend aussuchen können.

Die schnellen Veränderungen fordern uns auf jeden Fall heraus, und wir müssen immer wieder abgleichen, ob der eigene Arbeitsplatz noch immer eine Quelle der Zufriedenheit ist. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Arbeitswelt viele Chancen bietet und jeder und jede im Unternehmen, unabhängig von Rolle und Funktion, einen erheblichen Einfluss auf die Ausgestaltung des eigenen Jobs hat.

Voraussetzung dabei: sich aktiv mit der eigenen Person und Situation auseinanderzusetzen und für seine Interessen einzustehen. Denn in der Regel haben Sie als Arbeitnehmer die Wahl: Sie können sich zähneknirschend durch Ihre Arbeitstage beißen, oder Sie fangen an, sich Ihr Arbeitsumfeld so zu gestalten, wie Sie es gerne hätten.

Es braucht jedoch zwei grundlegende Kompetenzen: Klarheit und Courage.

Dabei geht Courage noch ein Stück über Mut hinaus. Im Sinne einer inneren Haltung handelt es sich um die Bereitschaft, zu sich selbst zu stehen. Sowohl unsere Klarheit als auch unsere Courage können wir in kleinen Schritten immer weiterentwickeln.

Raus aus der Opferrolle

Hand aufs Herz. Es ist nicht besonders schön, jeden Tag aufs Neue genervt auf dem Bürostuhl festzuhängen und sich vom Schicksal ungerecht behandelt zu fühlen. Doch wer nur jammert, ohne etwas zu unternehmen beziehungsweise zu verändern, macht sich selbst zum Opfer, verhält sich wie ein Feigling, der ängstlich abwartet, welcher Platz ihm in dieser Arbeitswelt zugewiesen wird. Wichtig ist, aus dieser Opferhaltung heraus zu gehen und aktiv zu werden.

Sie sind für Ihre berufliche Zufriedenheit selbst verantwortlich – nicht die anderen oder die Umstände.

Im Wesentlichen hat dies mit einer inneren Einstellung zu tun. Menschen, die sich der Arbeitswelt ausgeliefert fühlen, blicken eher negativ auf Gegenwart und Zukunft. Viele verleihen ihrer Unzufriedenheit an falscher Stelle Ausdruck: Sie wenden sich an Kollegen und Kolleginnen, die jedoch qua ihrer Rolle im Unternehmen nicht die passende Anlaufstelle für Kritik sind. Wer sich zum Beispiel darüber aufregt und neidisch ist, dass andere im Unternehmen Home-Office-Arbeitsplätze nutzen, verändert nichts an seiner Situation, wenn er sich einzig und allein bei seinen Büronachbarn und -nachbarinnen darüber auslässt. Die richtige Adresse wäre der oder die Vorgesetzte. Doch die erfahren häufig gar nichts vom Wunsch unzufriedener Mitarbeiter, von zu Hause aus arbeiten zu können.

Was ich damit deutlich machen will: Befinden Sie sich in einer Arbeitssituation, mit der Sie sehr unzufrieden sind, machen Sie einen Termin mit Ihrem Chef beziehungsweise Ihrer Chefin aus. Erklären Sie Ihr Problem und versuchen Sie, eine gemeinsame Lösung zu finden.

Zeigen Sie Kompromissbereitschaft

Gehen Sie mit Beharrlichkeit ins Gespräch, auch wenn Ihr Gegenüber zunächst ablehnend reagiert, und kommunizieren Sie klar. Bleiben Sie auf der anderen Seite aber auch offen. Der oder die Vorgesetzte hat sicherlich großes Interesse, ein Arbeitsumfeld zu bieten, in dem Sie Bestleistungen bringen können. Schließlich liefern unzufriedene Mitarbeitende selten gute Ergebnisse oder arbeiten nicht effizient.

Zudem müssen Arbeitgeber zunehmend mehr dafür tun, ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ans Unternehmen zu binden. Aufgrund des Fachkräftemangels ist es in vielen Bereichen für Mitarbeitende einfacher geworden, einen neuen Job zu finden.

Ein Kompromiss in einem Fall wie von Anna könnte zum Beispiel sein, zukünftig mehrere Stunden täglich einen leeren Konferenzraum zu nutzen. Oder Gleitzeit zu vereinbaren, die es erlaubt, einen persönlichen Ruhe-Rahmen für Arbeiten abzustecken, die besondere Konzentration und Fokussierung erfordern. Auch zeitweises Homeoffice könnte eine Variante sein, die funktioniert.

In Kürze: So erreichen Sie Ihr persönliches Arbeitsglück

- ▶ Klarheit ist der Kompass Ihrer Gedanken und die Basis für sinnvolle Entscheidungen. Verschaffen Sie sich daher zunächst Klarheit über Ihre Zufriedenheit und mögliche Handlungsoptionen: Inwieweit beeinträchtigt Ihre berufliche Situation bereits Ihr Lebensglück? Welche Facetten können und wollen Sie verändern? Verschaffen Sie sich vor allem aber auch Klarheit darüber, was Sie von Ihrer Arbeit erwarten.
- ▶ Machen Sie sich nicht zum Opfer Ihrer beruflichen Situation. Verstehen Sie sich als Mitgestaltender Ihrer Arbeitswelt und übernehmen Sie entsprechend Verantwortung für Ihre berufliche Zufriedenheit.
- ▶ Verschaffen Sie sich Klarheit über ungewisse Situationen in Ihrem Unternehmen und stellen Sie entsprechende Fragen an Ihren Arbeitgeber.
- ▶ Seien Sie klar in der Kommunikation Ihrem Arbeitgeber gegenüber. Reden Sie Tacheles! Bleiben Sie aber auch offen für Kompromisse.
- ▶ Handeln Sie nach der Devise „Wenn es nicht einfach geht, geht es einfach nicht“. Wenn Sie Ihre unglückliche Situation im Unternehmen nicht verändern können, auch keine Kompromisse möglich sind, dann sollten Sie die Situation verlassen und sich eine neue Herausforderung mit besseren Bedingungen suchen.

Klarheit erlangen: Stellen Sie Fragen

Oftmals ist die Unzufriedenheit von Mitarbeitenden in der heutigen Arbeitswelt aber auch durch Ungewissheit begründet. Da wird eine Restrukturierung angekündigt, doch anstatt die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen über das, was kommt, zu informieren, bleibt über mehrere Monate hinweg offen, wie der Change konkret aussehen soll und welche Stellen und Personen davon betroffen sein werden. Oder es wird einem Abteilungsleiter gekündigt und die Stelle mehrere Monate nicht nachbesetzt. Die Mitarbeitenden in der Abteilung erhalten keinerlei Informationen. Sie wissen weder, ob überhaupt ein Nachfolger für den Chef-Posten gesucht wird, noch, ob die Abteilung eventuell mit einer anderen zusammengelegt wird. Eine Zeit voller Sorgen und Unruhe also. Ein unangenehmer Schwebezustand. Um diesen zu beenden und Klarheit zu bekommen, ist es wichtig, auf Vorgesetzte zuzugehen und Fragen zu stellen. Denn „die da oben“ werden in der Regel nicht wie selbstverständlich von sich aus Informationen liefern.

Wichtig ist aber auch Klarheit sich selbst gegenüber.

Stellen Sie sich die Frage, ob der berufliche Kontext bereits negativen Einfluss auf ihren privaten Alltag nimmt. Einmal ausgesprochen, löst das in der Regel eine starke innere Betroffenheit aus und wird zum Antrieb, endlich etwas zu ändern. Wem klar ist, unter welchen Bedingungen die Zufriedenheit wieder steigen kann oder ob auch Kompromisse den eigenen Vorstellungen eines attraktiven Jobs nicht gerecht werden können, der kann gut vorbereitet ins Gespräch mit dem beziehungsweise der Vorgesetzten gehen; der weiß genau, was er minimal beziehungsweise maximal erreichen will und welches Risiko er bereit ist, dafür einzugehen.

Treffen Sie eine Entscheidung

Love it, change it or leave it. Irgendwann ist der Zeitpunkt, eine Entscheidung zu treffen. Kommen wir hierfür auf das Beispiel von Anna zurück: Die große Liebe

wird der Job im Großraumbüro für Anna sicher nicht mehr werden. Und auch alle ihre Bemühungen, eine Veränderung herbeizuführen, sind gescheitert. Ihr Chef stellt sich stur und lehnt alle ihre Vorschläge ab. Jetzt ist es Zeit, dass Anna ihr Glück im Arbeitsleben selbst in die Hand nimmt und eine Entscheidung trifft. Heißt: sich eine neue Stelle suchen und kündigen.

Zu radikal? Aber was wäre die Alternative? Anna hat offensichtlich keinen Spaß an ihrer Arbeit, fühlt sich am Arbeitsplatz auch nicht wohl. Die Möglichkeit der Veränderung hat sie bereits öfter durchgespielt. Alle ihre Maßnahmen sind aber im Sande verlaufen oder einfach nur abgelehnt worden. Sie könnte nun abwarten, ob sich von selbst etwas verändert. Aber wenn sie nicht Opfer der Umstände bleiben will, kommt Anna nicht drum herum, eine Entscheidung zu treffen.

Fazit

Wenn Sie sich für eine Veränderung in Ihrem Job engagieren, legen Sie vorher fest, wie viel Energie Sie in die Veränderungsversuche investieren wollen! Wann ist der Zeitpunkt, die Situation zu verlassen? Auf jeden Fall sollte gelten: Finden Sie keine Lösungen, um in Ihrem Job glücklich zu werden, dann suchen Sie sich etwas anderes. Meiner Einschätzung nach ist es Ihre Pflicht, nach der Devise „Wenn es nicht einfach geht, geht es einfach nicht“ zu handeln.

Mit ehrlicher Klarheit werden Sie erkennen, dass Sie Ihre Situation nicht lieben und im Unternehmen auch nicht verändern können. Jetzt brauchen Sie nur noch die entsprechende Portion Courage. Wenn Sie die aufbringen, gestalten Sie Ihr Arbeitsleben nach eigenen Regeln. Dann werden Sie vom Mitarbeitenden zum Mitgestaltenden.

healthstyle 

healthstyle

Gesundheit als Lifestyle



IHR HEALTHSTYLE-MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT • PRÄVENTION • COACHING

Abonnement-Bestellschein

Ja, ich bestelle ab sofort **healthstyle**. Das Abonnement (4 Hefte) erhalte ich für **€ 28,-** incl. Porto (Inland). Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.

.....

Datum, Unterschrift

Widerrufsrecht: Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift:

Verlagsinformationen: Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der hsm healthstyle.media GmbH zu erhalten.

.....

Datum, Unterschrift

.....

Ihre persönlichen Daten:

Vorname Name

Straße Geburtsdatum

PLZ Ort

Telefon E-Mail



Mit einer E-Mail an service@healthstyle.media können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen bleiben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.