



LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales
Management und Organisation

N° 108

Verlag Rationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.lo.irbw.net

GESTERN JOB

MORGEN BERUFUNG!

Der Relationale Sprung
in den Traumberuf

von Sonja Radatz

Lerner oder Nicht-Lerner?
Das ist hier die Frage

von Andreas Salcher

Ikarus 5.0 – Arbeiten an
und in der Zukunft

von Lucas Pawlik

AUF DEN SPUREN DER FREUDE BEI DER ARBEIT

von Gunter König

Manche sagen, sie würden nur wegen des Geldes arbeiten. Was für eine Verschwendung an Leben! Sicher, jeder arbeitet auch, um sich seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Doch die Arbeit kann auch ein Quell der Freude, der Selbstverwirklichung, der Begegnung, für manche sogar der Lebensmittelpunkt sein. Wie ist das bei Ihnen?

Freude bei der Arbeit ist heute das Thema.

Wenn ich mit Klienten arbeite, bespreche ich den Punkt Arbeit gerne aus zwei Perspektiven: Einmal richte ich den Fokus auf den Tagesablauf, die Gegebenheiten, die Struktur. Der zweite Fokus gilt der Innenschau. Mit welchem Blick schaut mein Gesprächspartner auf die Gegebenheiten, und wie sind dabei seine inneren Dialoge?

In jedem Lebensbereich sind die inneren Dialoge oder Monologe, die unbewusst, beinahe in Trance gesprochen werden, ganz wesentlich für Stimmung und Handeln.

Das gilt für jeden Lebensbereich! Wenn ich stets innerlich wiederhole, wie bescheuert der Kollege sich schon wieder verhält, wie unfähig der Chef oder der Mitarbeiter an die Arbeit herangeht, wie sehr mich die Begegnung mit dem verärgerten Kunden ängstigt, setzt sich dieses Bild vom Anderen in mir fest.

Und: Infolge solcher zerstörerischen Selbstgespräche schüttet mein Körper Stresshormone aus. Wenn ich im inneren Dialog stets am Hadern, Schimpfen, am mich Ängstigen bin, wenn ich dauernd unter Druck stehe, kann der hohe Spiegel an Stresshormonen gar nicht mehr abgebaut werden und ich werde krank auf längere Sicht.

Oder zumindest miesepetrig, übellaunig, freudlos.

Ich sage gern und häufiger:

**Eine Minute sich ärgern verhindert
60 Sekunden Lebensfreude.**



Alles gute Gründe, den Fokus bei der Arbeit so zu justieren, dass sie Freude bereitet.

1. Gehe Deinen Arbeitstag durch. Mache Dir bewusst, wie die Bedingungen des beruflichen Feldes sind. Das fängt damit an, ob Du ausgeschlafen bist, wie Du Deinen Weg zur Arbeit gestaltest, freudvoll oder gehetzt. Weiter geht es mit den Kollegen, die Du triffst – magst Du sie? Wie ist der Chef, schaut er auf Dich herab, kennt und schätzt er Deine Arbeit? Wie ist der Arbeitsfluss?

2. Frage Dich, ob Dein Tun Deinen Fähigkeiten entspricht. Verbindest Du Stolz mit Deiner Arbeit? Kannst Du bei der Arbeit das zeigen, das tun, was Deiner Aufgabe im Leben entspricht?

3. Schau Dir die Stimmen an, die in den inneren Dialogen, Monologen oder selbst inszenierten Stücken auftreten. Dominiert der Krüppel-Knüppel, dem alles was Du machst, nicht gut genug ist? Hat der Luxus-Moppel das Sagen, der stets froh verkündet: „Jetzt ist die Zeit, um die Arbeit sein zu lassen. Heisa, jetzt wird gelebt!“. Oder flüstert die achtsame Lieselotte: „Spür hin. Ist das wirklich wesentlich?“ – mit welchen Sätzen befehlen Deine inneren Antreiber? Mach endlich! Mach's perfekt! Mach schneller! Stell' Dich nicht so an - sei stark!

Identifiziere die inneren Stimmen. Mache sie Dir bewusst. Und lege fest, welche Bedeutung sie haben sollen.