

SELBSTMOTIVATION

Damit die Arbeit wieder Spass macht



Manchmal glaubt man, es im Job einfach nicht mehr auszuhalten. Doch nicht immer sind die anderen daran schuld. Ein neuer Beobachter-Ratgeber hilft, wieder mehr Eigenverantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Frust, Unlust, Krise? Da sind Sie in bester Gesellschaft. Das deutsche Meinungsforschungsinstitut Gallup hat festgestellt, dass inzwischen mehr als 80% aller Mitarbeitenden nur noch eine geringe emotionale Bindung an ihr Unternehmen haben. Das bedeutet: Vier von fünf Angestellten haben innerlich gekündigt, sind häufiger krank, engagieren sich nicht oder nur wenig, bringen keine eigenen Ideen mehr ein. Der gesamtwirtschaftliche Schaden dadurch geht in die Milliarden.

In der Schweiz sind die Resultate weniger erschreckend, aber erschreckend genug: Ein gutes Drittel ist zwar «stabilisiert» zufrieden. Ebenfalls ein gutes Drittel ist aber nur deshalb «resignativ» zufrieden, weil es seine Ansprüche zurückgestuft hat und sich sagt, «es könnte ja noch schlimmer sein», wie die Stansstadter Marktforscher von TransferPlus eruiert haben.

Die Erhebung solcher Zahlen ist schwer und je nach Nuancierung in der Fragestellung lässt sich dieser oder jener Trend ablesen. So kommen firmeninterne Mitarbeiterbefragungen meist auf ziemlich erfreuliche Resultate. Tatsache bleibt aber: Zufriedene Mitarbeitende zeigen eine höhere Arbeitsmotivation. Und unzufriedene Mitarbeitende sind Underperformer, wenn nicht gar aktive Schädiger.

Was also tun bei Frust? Warten bis der Chef es merkt und sich um einen kümmert wie um eine kranke Katze? Bis er mehr bezahlt, einen Firmenparkplatz, Vorsorgepläne, moderne Arbeitszeitmodelle anbietet, individuelle Karriereöglichkeiten, ein Klima des Vertrauens und der offenen Kommunikation schafft, Frauen fördert und Krippen aufstellt oder das Büro neu möbliert? Kann man versuchen.

Doch der Chef hat meist mit sich selbst genug zu tun. Entweder entwirft er sich gerade neue Karrierepläne oder er bekämpft den eigenen Frust. Denn auch die Chefs sind nicht zufriedener: «Der Anteil der progressiv zufriedenen Kader liegt mit 26% zwar nach wie vor über dem Durchschnitt, aber um 10 Prozentpunkte tiefer als 2008», stellte Patric Stocker, Mitglied der Geschäftsleitung von Transfer Plus, bei der letzten Befragung fest.

GUTER RAT IST NICHT TEUER

Da ist Eigeninitiative angesagt. Als erste Hilfe bietet sich der Büchermarkt an. Doch wie viele Ratgeber für Frustabbau und gegen Motivationsschwund am Arbeitsplatz gibts wohl? Dutzende? Hunderte? Und es ist ja selten so, dass der Inhalt aus mehr bestünde als aus altem Wein in nicht immer neuen Schläuchen. Aber was ist gegen alten Wein einzuwenden - besonders wenn er hilft?

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Jedenfalls gibts ab sofort einen zusätzlichen Ratgeber: «Jobwohl - zufrieden am Arbeitsplatz - was sie gegen Frust und Stress tun können» der Psychologin Regula Zellweger ist als Hilfe zur Selbsthilfe gedacht. «Jobwohl will aus der Ohnmacht herausführen, Mut machen, selbst an der eigenen Arbeitszufriedenheit mitzugestalten, ermuntern, etwas zu tun. Und da kann man am einfachsten bei sich selbst anfangen», rät Regula Zellweger.

Diese Einschätzung teilt sie mit dem Motivationsguru Reinhard K. Sprenger, der sagt, dass allein intrinsische, selbst gesteuerte Motivationsschübe zu mehr Leistung und Freude an der Arbeit führen. Sein Credo: Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst und spielen Sie damit eine aktive Rolle in Ihrem Leben. Handeln Sie!

In der Neuauflage seines Dauerbrenners «Die Entscheidung liegt bei dir. Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit» heisst es zum Beispiel: «Vielleicht träumen Sie gerade davon, auf den Bahamas am Strand zu liegen, oder würden jetzt viel lieber mit Ihrem Lebenspartner durch die Innenstadt von Venedig schlendern. Was auch immer es ist: Sie können es tun. Jederzeit! Gut, Sie müssten vielleicht Ihr Konto leeren, Ihre Kinder allein lassen oder bei Ihrem Chef um Urlaub bitten. Ist Ihnen dieser Preis zu hoch, werden Sie sich gegen die Bahamas entscheiden. Doch nicht Ihr Chef oder Ihre Kinder sind schuld - Sie selbst haben die Preise? verglichen und entschieden, bei Ihren Kindern zu bleiben oder die Arbeit für Ihren Chef zu erledigen.»

LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT

Ihr Leben, wie es jetzt ist, haben Sie frei gewählt - und das bedeutet auch, dass Sie eine schlechte Situation jederzeit wieder abwählen können, behauptet Sprenger.

Das gute alte «Love it, change it - or leave it» also - immer wieder hilfreich als Motivationsspritze, wenn auch nicht für alle gleich alltagstauglich, schliesst es doch zum Beispiel die Kranken, Behinderten oder die unverschuldet Arbeitslosen so ziemlich radikal aus. Ein Motto also für alle, die auf hohem Niveau klagen.

Nicht Klagen, sondern Handeln hat sich deshalb Regula Zellweger auf die Fahne geschrieben. Jobwohl ist der gesammelte Erfahrungsschatz aus Jahrhunderten der Selbstmotivation und wimmelt von Checklisten, Tipps, Impulsen, Ratschlägen, Techniken und Hinweisen für Soforthilfe und längerfristige Veränderungen. Damit die Arbeit wieder Spass macht.

NACHGEFRAGT

Regula Zellweger, Autorin, Psychologin IAP und Berufsberaterin, Zürich und Obfelden

«Aktiv zur eigenen Zufriedenheit beitragen»

Geeignet für alle Berufstätigen - vom Angestellten bis zum Abteilungsleiter, steht im Begleitbrief zu Ihrem Beobachter-Ratgeber «Jobwohl». Und was ist mit dem Chef? Kein Raum für Job-Frust? Oder keine Zeit zum Bücherlesen?

Regula Zellweger: Es gibt eigentlich nicht so viele Chefs, die nicht gleichzeitig auch angestellt sind. Vorgesetzte stehen oft im Spannungsfeld der Erwartungen von oben und unten - die sich oft widersprechen. Sie sollen ganz besonders achtsam für ihr Jobwohl sorgen.

Was ist neu an Ihrem Ratgeber?

Zellweger: Das Wort «Jobwohl» ist neu. Jobwohl ist weit mehr als Arbeitszufriedenheit, Arbeitsmarktfähigkeit oder Burnout-Prophylaxe. Jobwohl umfasst den ganzen Menschen in seinem Umfeld. Jobwohl ist ein Lebensstil, eine Strategie, sowohl ein Zustand als auch ein steter Prozess. Jobwohl ist ausgewogene Lebensbalance.

Und wie findet man diese?

Zellweger: Gleichgewicht findet man, indem man in Bewegung bleibt - das ist im Alltag ähnlich wie bei den Akrobaten auf dem hohen Seil. Es geht nicht darum, zu jammern, sondern zu analysieren, was einen hindert, jobwohl zu sein, und entsprechende Strategien zu erarbeiten. Dies kann bedeuten, dass man sein Verhalten verändert oder aber seine Einstellung. Dies beginnt schon bei der Grundeinstellung zur Arbeit und der Eigenverantwortung, die man übernimmt. Jobwohl will verhindern, dass man in Opferrollen fällt. Der Ratgeber soll Lust machen, selbst aktiv zur eigenen Arbeitszufriedenheit beizutragen.

Was sind die Hauptgründe für so viel Unzufriedenheit an den Arbeitsplätzen?

Zellweger: Die grundsätzliche Einstellung zur Arbeit. Die fehlende Wertschätzung. Zu wenig Spielraum, die eigene Arbeit zu gestalten. Die Sinnfrage wird nicht über die Arbeit beantwortet. Also: Warum soll ich Überstunden machen, damit reiche Leute noch reicher werden? Oftmals sind die «Früchte» der Arbeit gar nicht mehr sichtbar. Und auch das eigene Entwicklungspotenzial ist nicht sichtbar.

«Jobwohl» zusammengefasst in die drei unverzichtbaren Voraussetzungen für Freude an der Arbeit.

Zellweger: 1. Man übernimmt die Verantwortung für das eigene Verhalten und die eigene Befindlichkeit. 2. Man mag sich, andere und die Welt. Man kennt seine Werte, seine Kompetenzen, seine Ziele und Grenzen. 3. Man hält die Balance und Leichtigkeit mittels Bewegung und akzeptiert, dass nicht alles einfach machbar ist.