

In 7 Schritten zu mehr happiness@work

Dein Inspirationsbuch für mehr Arbeitsfreude



www.ministeriumfuerhappiness.com



Ministerium für
Happiness®



In 7 Schritten zu mehr happiness@work

Persönliche Erfüllung ist kein Privileg, sie ist ein Recht!

Jede*r von uns hat das Recht, in der Arbeit Erfüllung zu finden! Inspiriert in die Arbeit zu gehen, sich am Arbeitsplatz sicher zu fühlen und mit dem Gefühl nach Hause zu gehen, etwas Sinnvolles getan und zu etwas Größerem beigetragen zu haben.

Freude an der Arbeit ist kein Lottogewinn. Es ist kein Gefühl, das einer kleinen Minderheit vorbehalten ist. Freude an der Arbeit ist bedeutsam und wichtig.

Mit diesem e-Book zeige ich dir Wege auf, die dir ermöglichen, am Ende des Tages zu sagen "Ich liebe meinen Job!"

**„Je mehr Vergnügen du an deiner Arbeit hast,
umso besser wird sie bezahlt.“ (Mark Twain)**



Inhalt

- 4 Servus
- 5 Das Positive und die Psychologie
- 7 Aus der Praxis
- 12 Glücklichmacher im Job
- 14 Schritt 1: Grenzen setzen
Grenzschutz ist ein super Frustschutzmittel
- 19 Schritt 2: Ausbeutung
Mach es (nicht) allen Recht
- 26 Schritt 3: Wertschätzung
Mottenkiste oder Grundbedürfnis
- 31 Schritt 4: Selbstwert aufbauen
Spieglein, Spieglein an der Wand, hab mich selbst schon (an)erkannt
- 36 Schritt 5: Finde deinen Sinn (wieder)
Simsalabim, was hat das alles für einen Sinn
- 41 Schritt 6: Arbeitsbeziehungen sind Beziehungsarbeit
Schaff dir ein Umfeld zum Wohlfühlen
- 46 Schritt 7: Gesund bleiben
Stress und Burnout – nein danke
- 51 Aufblühen im Job – just do it
- 53 Was zum Schmöckern



Servus!

Ich bin Ruth, Energiebündel, Lachwurz*, Sonnenschein und die österreichische Glücksministerin. Meine große Vision ist es, das Bruttonationalglück in unserem wunderschönen Land und gerne auch in anderen Ländern zu steigern.

Das Ministerium für Happiness® ist ein Ideengeber. Hier wird nicht verwaltet, sondern gestaltet. Mit dir gemeinsam.

Du findest hier keine Formulare, sondern Impulse und Aktionen. Mit Hilfe erprobter Glücksstrategien kommst du durch das bewusste Gestalten von schönen Erlebnissen und glücklichen Momenten zu mehr Lebensfreude. Setze die Anregungen, Tipps und Übungen um und dein Leben wird sich positiv entwickeln – hin zu mehr Happiness!



Ruth Langer, MA

Mit dem Ministerium für Happiness® leiste ich einen Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung. Das ministeriale Programm bietet tolle Online-Aktivitäten, Kurse, aktivierende Coachings und Trainings, unterhaltsame Vorträge, erlebnisreiche Kampagnen, ... to be continued!

Ich arbeite mit wissenschaftlich fundierten Elementen. Renommierete Glücksforscher*innen haben sie entwickelt und seit Jahrzehnten im täglichen Leben erforscht und bewiesen. Es sind Glücksstrategien, die sich auch in deinen Alltag ganz leicht integrieren lassen. Die Grundlage für dein gelingendes Leben!

Schau dich um im Ministerium www.ministeriumfuerhappiness.com

* Lachwurz = fröhlicher, lustiger Mensch, der viel lacht



Das Positive und die Psychologie

Ist das Glas halb leer oder halb voll?

Der noch junge wissenschaftliche Ansatz der Positiven Psychologie beschäftigt sich mit genau dieser Frage. Dabei wird die Aufmerksamkeit nicht auf die Probleme, sondern auf die **Potenziale des Menschen** gerichtet. Alle Pluspunkte werden gesammelt und gestärkt. Das fördert die Selbstwirksamkeit und ein neues, positives Lebensgefühl.

Angenehme Gefühle sind kein reiner Selbstzweck! „**Nur wer sich gut fühlt, ist offen für die Welt, kann wachsen und aufblühen**“, sagt Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie, der Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben.

„Flourishing“ nennt er sein Konzept. Das Ziel dieses „Aufblühens“ ist es, Menschen dabei zu unterstützen, Erfüllung und Sinn im Leben zu finden. Die Positive Psychologie möchte dazu beitragen, dass Menschen ihre Stärken erkennen und einsetzen und positive Gefühle erleben. Ihr Ziel ist es, uns alle zu **beruflichem Erfolg und privatem Glück** zu führen.

Dieses Wachsen und Gedeihen geht nicht zulasten anderer! Ganz im Gegenteil. Es trägt zu einer **positiveren Gesellschaft** bei, die vom Aufblühen der einzelnen Person profitiert. „Du fühlst dich gut und genau deshalb tust du auch der Welt etwas Gutes!“ sagt Barbara Fredrickson von der Universität in North Carolina. Sie erforscht „Positive Emotionen“ seit drei Jahrzehnten. Ihre Studien zeigen, dass **gute Gefühle** mehr mit uns tun, als einfach nur angenehm zu sein. Wir sind

- aufnahmebereiter
- kreativer & ideenreicher
- lösungsorientierter
- stressresistenter
- motivierter
- hilfsbereiter & unterstützender
- selbstbewusster
- und erfolgreicher.



5 ultimative Wege um glücklich zu werden!

Martin Seligman erläutert in seinem Konzept von **PERMA**, dass echtes Wohlbefinden auf fünf Säulen basiert:

- P wie Positiv** – positive Emotionen spüren
- E wie Engagement** – sich für etwas engagieren
- R wie Relationship** – mit anderen Menschen verbunden sein
- M wie Meaning** – in unserem Tun Sinn finden
- A wie Accomplishment** – erkennen, dass wir etwas erreichen können

Das sind die Schlüsselfaktoren, die das Aufblühen eines Menschen fördern und gleichzeitig auch die Grundlage für die Arbeit im Ministerium für Happiness®. Seligman zeigt, dass das Einbeziehen dieses Konzeptes in das tägliche Leben jedem Menschen dabei helfen kann, ein erfülltes, sinnvolles und glückliches berufliches und privates Leben zu führen.

Das PERMA Modell kann übrigens genauso für Organisationen und Unternehmen herangezogen werden, um neue mentale und emotionale Tools zu entwickeln: für einen besseren Umgang mit Stress im Beruf, effektivere Problemlösefähigkeiten, mehr wirtschaftlichen Erfolg, höhere Leistungsfähigkeit und vor allem um die Arbeitsfreude zu steigern.



Aus der Praxis.

Nicht zu fassen! Es ist schon wieder passiert. Deine Chefin hat dich im Team-Meeting vor allen anderen wegen eines verpatzten Kundentermins heruntergemacht. Du bist die erfahrenste Mitarbeiterin und hast seiner Meinung nach diesmal versagt. Dieser wichtige Kunde ist nun ins Abseits gekickt und wird sich wahrscheinlich an euren Konkurrenten wenden. Du fühlst dich schlecht, obwohl du alles richtiggemacht hast.

Denn im Grunde warst gar nicht du an dem Debakel Schuld, sondern der Kunde selbst, der einen seiner unerfahrenen Mitarbeiter ins Rennen geschickt hat. Du konntest deiner Chefin im Moment seines Wutanfalls aber nichts entgegensetzen. Wegen des negativen Feedbacks ist dir buchstäblich die Spucke weggeblieben. Du fragst dich: „Wie kann sie nur, wenn ich doch die loyalste Mitarbeiterin bin? Warum krieg ich es nicht auf die Reihe, mich gegen solche unfairen Taktiken zur Wehr zu setzen? Warum fühle ich mich auch noch schuldig?“

Ach so - du bist selbständig?! *Du hast keine Vorgesetzte. Aber du fühlst dich trotzdem manchmal ziemlich genauso b... ! Auch wenn du deine eigene Chefin bist: Du hast Kunden*innen, Lieferant*innen und Mitarbeiter*innen die dich tagein tagaus fordern. Oft musst du an die Grenze deiner Kapazitäten gehen, manchmal bist du am Ende deiner Kraft.*

Deine Motivation und die Freude am Job sind auf ein Rekordtief abgesunken. Deine Begeisterung, diese Arbeit noch weiter mit 100-prozentigem Engagement zu machen, hat sich sowieso schon seit längerer Zeit drastisch reduziert. An manchen Tagen überlegst du dir beim Aufstehen sogar, ob diese Arbeit überhaupt noch Sinn macht. Vor einigen Jahren war es der absolute Traumjob für dich. Du konntest dir nichts Schöneres vorstellen, als in dieser Position zu arbeiten. Aber in letzter Zeit gab es immer öfter Situationen, die dir die Freude daran verderben.



*Es ist nicht nur die Führung, es sind auch die kleinen Eifersüchteleien unter den konkurrierenden Arbeitskolleg*innen, die jede sich bietende Gelegenheit nutzen, um sich zu profilieren. Es sind die Auftraggeber*innen, die immer fordernder werden und alles schneller, billiger und noch besser haben wollen.*

Überhaupt ist die Arbeit immer mehr geworden. Du weißt gar nicht, was du zuerst tun sollst. Alles hat Einser-Priorität und sollte am besten schon gestern fertiggestellt sein.

All das hat dich müde gemacht. Es ist mega anstrengend, mit dem Arbeitsvolumen, dem Zeitdruck, unfairem Verhalten und den damit einhergehenden Konflikten umzugehen. Du lässt das Ganze einfach nur noch an dir vorbeilaufen. Ist doch alles irgendwie schon egal.





*Nach Dienstschluss schleppst du dich oft komplett ausgepowert nach Hause und bist für deine/n Partner*in und deine Familie nicht mehr normal ansprechbar. Die Kleinen nerven dich mit Erzählungen aus der Schule, denen du nach so einem miesen Tag nicht mehr konzentriert folgen kannst.*

Das abendliche Geschichte-Vorlesen hast du schon seit einiger Zeit aufgegeben. Dein Kopf ist in der Arbeit, obwohl du es nicht willst. Du beschäftigst dich die ganze Zeit mit beruflichen Dingen und findest doch keine Lösung, deine Lage zu verbessern.

*Deinem/r Partner*in liegst du mit dieser unangenehmen Situation schon seit einiger Zeit in den Ohren. Er/sie/* hat dir schon viele Tipps und Ratschläge gegeben, aber im Moment scheint er/sie/* nur mehr genervt zu sein, wenn du den Frust der Arbeit zu Hause ablädst.*

Er/sie/ fände es generell besser, wenn du dir eine neue Stelle suchst. Du willst dich nicht schuldig fühlen und ihm/ihr den Tag vermiesen. Also hörst du auf, darüber zu sprechen. So finden deine negativen Gedanken kein Ventil. Sie kreisen Tag und Nacht in dir und lassen dir keine Ruhe.*

Dieser Job scheint ein echtes Ablaufdatum zu haben. Deine Unzufriedenheit wird immer schlimmer. Du bemerkst die verheerende Auswirkung auf dein Privatleben und weißt, dass du so auf keinen Fall weitermachen willst.

Du möchtest wieder motiviert, begeistert und voller Freude arbeiten, genau wie in früheren Zeiten. Du fühlst dich orientierungslos und hin- und hergerissen zwischen kämpfen und aufgeben. „Wie soll ich das machen? Wie kann ich mich aus dieser negativen Realität befreien? Kann ich das jetzt überhaupt noch schaffen? Es ist doch alles so aussichtslos! Es muss doch irgendeinen Ausweg geben!“



Stopp! Halt einen Moment inne.

Erinnerst du dich noch an die Zeit, als dieser Job dir alles bedeutet hat? Als du ihn angenommen hast und dann so viel passiert ist? Als du dich beruflich verändert und mit Begeisterung neue Dinge gelernt hast? Als dein Kopf voll mit großen Plänen und tollen beruflichen Zielen war? Als du jeden Tag motiviert und mit Freude auf die neuen Herausforderungen aufgestanden bist? Als selbst die negativsten Situationen deine Begeisterung nicht mindern konnten? Kommt es dir vor, als würde das Lichtjahre zurückliegen?

Das muss nicht so sein!

Du kannst deine Situation ab jetzt wieder zum Positiven verändern.

Für all unsere Gefühle und Gedanken sind wir selbst verantwortlich! Es ist wichtig, dass du diesen Satz in seiner Ganzheit annimmst. Wenn du dir bewusst machst, dass nur **du allein die Macht über deine Reaktionen und Emotionen hast**, so kannst du mit den Situationen in deiner Arbeit und deinem Leben viel gelassener umgehen.

Es ist nicht notwendig, dass uns Arbeit glücklich macht. Glück und Unglück, Zufriedenheit und Unzufriedenheit sind immer nur ein zeitlich begrenztes Gefühl. Jede Situation in unserem Leben kann sich ständig verändern. **Wir selbst sind die Gestalter*innen unseres Lebens!** Wir können sehr viel dazu beitragen, dass sich negative oder demotivierende Situationen in positive oder motivierende verändern.

Dieser Gedanke bedeutet, dass wir auch für unser Glückselbst selbst verantwortlich sind.





Du bist mit deiner Geschichte nicht allein!

So wie dir geht es heutzutage vielen Menschen. Offizielle Umfragen und Statistiken bestätigen, dass mehr als 85% der Arbeitenden am liebsten ihren Job wechseln würden. Das Gallup-Institut misst jedes Jahr mit dem „Engagement-Index“, wie stark Arbeitnehmende emotional an ihren Arbeitsplatz gebunden sind. Das Ergebnis ist dramatisch: **Ungefähr jede*r Fünfte hat innerlich gekündigt!** Die „Nicht-Arbeitslosen“ sind die wahren Frustrierten, denn unser Zeitalter ist hektischer und fordernder geworden. Also müssen wir Strategien und Methoden entwickeln, um damit besser umzugehen.

Sobald wir einmal begreifen, dass wir selbst vieles beeinflussen können, sind wir schon einen riesigen Schritt weiter. Du hast dir diesen Beruf ausgesucht. Wenn du damit nicht zufrieden bist, kannst du gewisse Situationen deiner Arbeit zum Besseren verändern.

Wenn du aber schon morgens beim Gedanken an die Arbeit Krämpfe kriegst und lieber im Bett bleiben würdest, könntest du auch darüber nachdenken, dein Arbeitsumfeld zu wechseln. Nichts ist für immer in Stein gemeißelt. Du musst dich nicht für immer mit einer Situation abfinden, die du nicht (mehr) verändern kannst.

Du allein bestimmst deinen Lebensweg. Niemand sagt, dass du – egal in welchem Alter – nicht einen genauso tollen oder noch besseren Job finden wirst. Spezialist*innen und Menschen mit Arbeitserfahrung werden in allen Geschäftsbereichen gesucht. Deshalb gib nicht auf. Hast du dich für eine berufliche Veränderung entschieden, dann sieh den positiven Aspekt darin: Sie ist die **Chance, dich zu verändern** und weiter zu entwickeln.



Was sind deine Glücksmacher in diesem Job?

Am besten hilft es, an deiner inneren Einstellung zu arbeiten. Halte dir vor Augen, was die positiven Aspekte deines Jobs sind. Du findest sicher einige: du bist finanziell abgesichert, du kannst dir deine Arbeit selbstständig einteilen und gestalten, du schätzt projektorientiertes Arbeiten, du hast gerne direkten Kundenkontakt, du magst das Team, den sozialen Status und vieles mehr.

Erinnere dich auch an den Grund, warum du damals diese Firma ausgewählt bzw. gegründet hast. Pick dir diese positiven Aspekte zuerst einmal heraus. Und schau, wofür du dankbar sein kannst. Sobald dein Blick auf das Positive fokussiert ist, wirst du auch mehr schöne Momente in dein Leben ziehen. Deine neue positive Einstellung wirkt wie ein Magnet nach außen.

Was genau steckt hinter dem Problem?

Bei den negativen Elementen in deinem Arbeitsumfeld halte dir einmal vor Augen, welche das genau sind. Meist sind sie nicht direkt auf den ersten Blick erkennbar, auch wenn du das glaubst.

Deine Führungskraft hat vielleicht Druck von der Geschäftsleitung, mit der sie nicht gut umgehen kann und deshalb ungefiltert weitergibt.

Die Kolleg*innen sind eventuell neidisch, weil du schon so lange im Unternehmen bist und hin und wieder eine Vorzugsbehandlung wegen deiner Familie bekommst.

Als selbständige*r Unternehmer*in fühlst du dich womöglich verpflichtet, auch für deine „Nicht-gerade-Liebings-Kund*innen“ 16 Stunden am Tag erreichbar zu sein – und das nervt.

Überleg also, was die negativen Aspekte genau ausmacht und was die Gründe für die jeweilige Situation sein können. Und wenn du Klarheit hast, denk darüber nach, wie du sie lösen kannst.



Du bist der Boss?

Hast du eine führende Position inne, dann liegt es in deiner Verantwortung als Führungspersönlichkeit, das Umfeld zu schaffen, in dem die Menschen, die für dich arbeiten, das Gefühl haben, dass sie sich für ein gemeinsames Ziel engagieren, und dass sie einen sinnvollen und wertvollen Beitrag leisten.

Wenn du in einer Organisation arbeitest, in der man dir selten bis nie das Gefühl gibt, inspiriert zu sein, dann musst du eben selbst der/die Chef*in werden, den/die du dir wünschst.

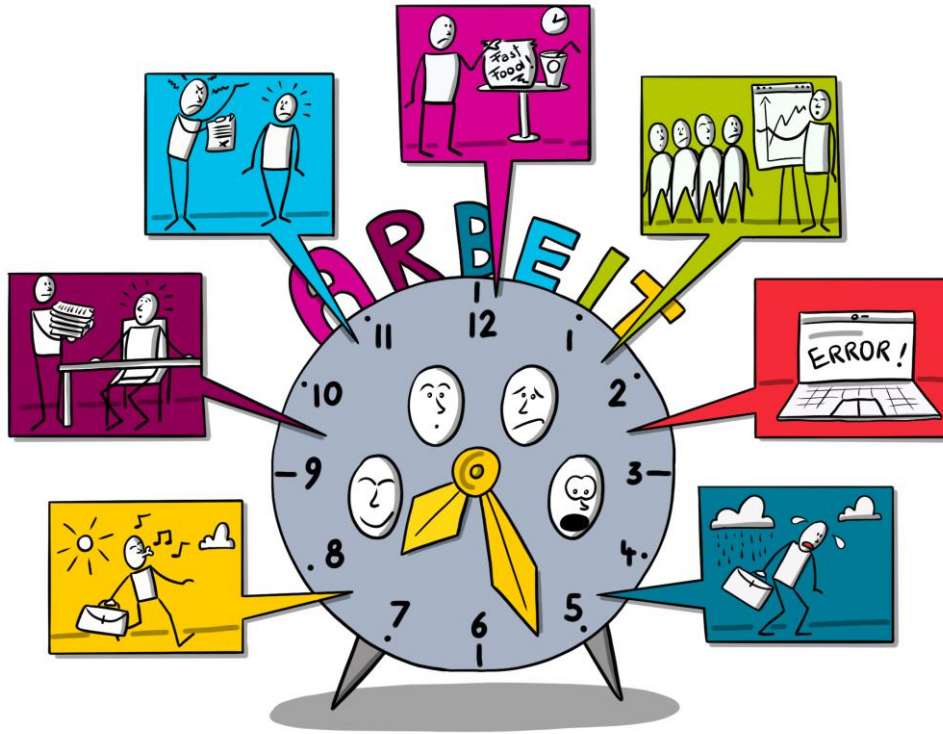
Im Grunde ist es egal, welche Position wir in einem Unternehmen einnehmen. Ob wir die Inhaber*in, Führungskraft oder Angestellte sind: Jede*r von uns trägt die Verantwortung dafür, wie wir uns selbst fühlen - und wie sich Kolleg*innen, Auftraggeber*innen und Kund*innen fühlen, die mit uns zusammenarbeiten. Wir sollten uns nicht darauf konzentrieren, was uns im Weg steht, also was die Arbeit mühevoll und frustrierend macht. Unser Ziel muss es sein, so zu denken und zu handeln, dass wir positiv und nachhaltig glücklich und zufrieden in unserem Job sind.

Werde aktiv in deinem Leben.

Übernimm Verantwortung für alle Gefühle und Emotionen, die du am Arbeitsplatz hast. Freue dich mit dem Gedanken an, dass keine Situation dieser Welt für immer ist. Jeder Moment vergeht wieder und ändert sich. Du kannst deine Gefühlswelt sehr viel besser steuern, als du denkst. Je positiver und gelassener du deine Umwelt annimmst, desto besser wird auch dein Leben sein. Du kannst deine Situation **jetzt in die Hand nehmen** und verändern.

Du musst das nicht alleine tun, denn ich stehe dir als Begleiterin in solchen kniffligen Konstellationen zur Seite! Ich glaube fest daran, dass alle Menschen es verdienen, inspiriert zur Arbeit zu gehen - und abends erfüllt von dem was sie tun, nach Hause zu kommen.

Das ist die Inspiration für meine eigene Arbeit. Und ich bin sicher, dass sich auch dir mit den folgenden **7 Kapiteln** Wege zu diesem Ziel eröffnen.



Schritt 1

Grenzen setzen



Schritt 1: Grenzen setzen

Grenzschutz ist ein super Frustschutzmittel.

Im Grunde wolltest du diesen Kundentermin gar nicht machen. Dein sechster Sinn und dein Bauchgefühl sagten dir schon, dass etwas nicht ganz kosher war, als der Kunde im letzten Moment einen unerfahrenen Mitarbeiter hingeschickt hat. Du hättest den Termin verschieben sollen. Aber deine Chefin, dein Bankkonto oder dein Ego haben es nicht zugelassen. Und jetzt fragst du dich: Warum habe ich mich überhaupt darauf eingelassen? Warum muss ich mir das gefallen lassen? Warum fühle ich mich schlecht dabei und grübele noch tage- und nächtelang darüber nach?

Dieses Gefühl kennen wir alle. Dieses Gefühl macht krank!

Finde deine Grenzen heraus!

Solche Situationen passieren beim Arbeiten öfter als wir denken, denn wir tun uns schwer, nein zu sagen. Wie kann man sie von vornherein verhindern?

Der springende Punkt ist hier eine eingehende Selbstanalyse: Wir alle sind mit sehr feinen Fühlern für die „ungreifbaren“ Dinge in unserem Leben ausgestattet. Wir wissen innerlich, was gut für uns ist oder nicht. Die meisten von uns kennen ihre eigenen Grenzen, doch manche haben sie sich noch nicht 100% bewusstgemacht.

Eine wichtige Frage: Wenn du deine eigenen Grenzen nicht kennst, wie willst du von anderen Menschen erwarten, dass sie diese respektieren? Kennst du deine persönlichen Limits jedoch, so kannst du mit vielen Situationen besser umgehen, bist gelassener und bleibst bei dir. Du wirst weniger gestresst und gefordert sein und dich mental und körperlich gesünder fühlen. Es ist deshalb ungeheuer wichtig, dass du deine eigenen Grenzen definierst und sie anderen gegenüber klar kommunizierst!

Die folgende Reflexion wird dich zu mehr Gelassenheit bringen. Denn gerade diese ist wichtig, wenn uns der hektische Arbeitsalltag um den Kopf fetzt!



1) Mach deine persönliche Ist-Analyse.

Werde dir im ersten Schritt bewusst, was deine persönlichen Limits sind. Gönn dir dazu einen Moment ohne irgendeine Ablenkung wie Hintergrundmusik, Fernseher oder Handy. Nimm dir bewusst Zeit für dich, um dir aufzuschreiben, wo in deinem Arbeitsleben - und in deinem Privatleben - deine Grenzen sind.

- Was dürfen andere Menschen nicht machen? Welches Verhalten verletzt deine Grenzen?
- Welchen Menschen erlaubst du was (z.B. Arbeitsaufträge, Kritik)? Was gewinnst oder verlierst du durch ein klares Nein?
- Was darfst du dir selbst gegenüber nicht machen? Welche deiner eigenen Bedürfnisse willst du künftig nicht mehr ignorieren?

Ganz wichtig dabei ist, dir deine Antworten bis ins kleinste Detail zu notieren. Danach schließt du einen ernsthaften Pakt mit dir: Du wirst ab jetzt niemals mehr eine Grenzübertretung zulassen, weder von anderen Menschen noch von dir selbst.





2) Kommuniziere deine Grenzen klar.

Im zweiten Schritt geht es darum, diese Grenzen anderen respektvoll zu kommunizieren. Schließlich willst du nicht als Egoist*in wahrgenommen werden. Sobald du eine Bitte oder eine Anforderung anderer Menschen ablehnst, gib immer eine gute Begründung an, damit du sie nicht vor den Kopf stößt. So machst du deine Grenzen klar und schaffst gleichzeitig Verständnis für deine Reaktion und dein Verhalten.

Lass uns mal darüber sprechen...

Im Grunde geht es bei allem, was wir tun, um gute und klare Kommunikation. Bist du angestellt, ist dein Aufgabenbereich in einem Arbeitsvertrag festgelegt. Jede Tätigkeit, mit der du dich nicht wohl oder überfordert fühlst, die dir Unbehagen bereitet, kannst du ansprechen.

Vorgesetzte sind dazu da, dich anzuleiten und dir Orientierung zu geben. Erstens möchten sie motivierte Mitarbeiter*innen haben und zweitens machen auch sie Fehler und treffen nicht immer die besten Entscheidungen. Du „musst“ nicht alles akzeptieren, was dir aufgetragen wird. Biete stattdessen andere Vorschläge zur Lösung des Problems an.

Versuche generell, eine entspanntere Beziehung zu deiner Arbeit und zu dir selbst zu finden: Niemand erwartet 100% Perfektionismus und Einsatz für die vollen 8 Stunden Arbeitszeit. Dein Team erwartet, dass du motiviert arbeitest und deine aufgetragenen Aufgaben zufriedenstellend erledigst.

Im Klartext heißt das: Lass dir von anderen nicht Dinge einreden, von denen du nicht überzeugt bist.



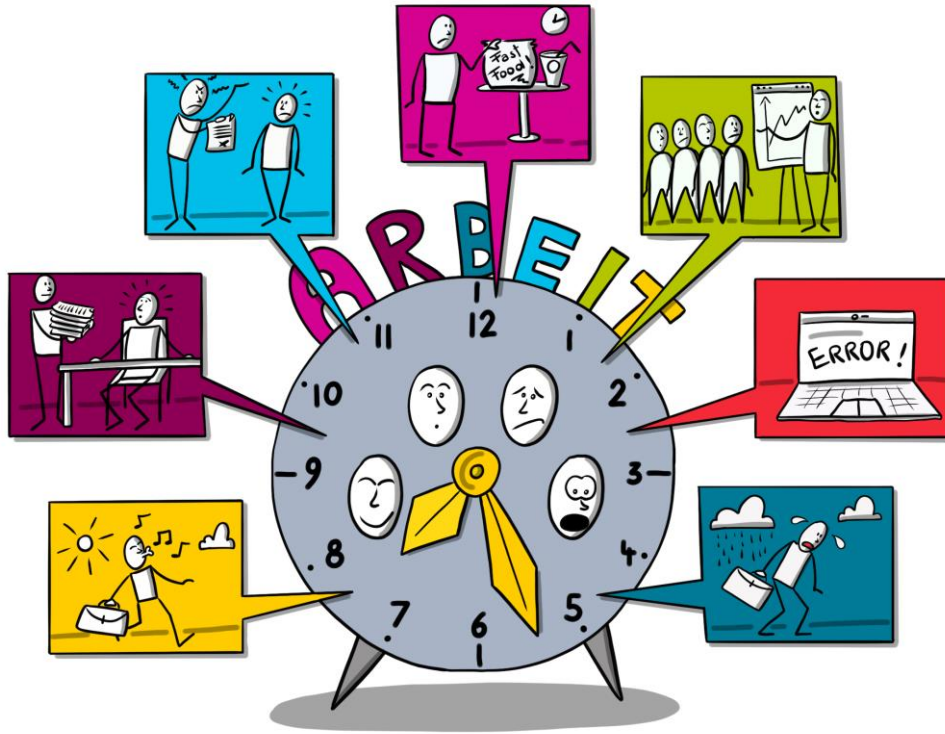
Halte auch dir selbst gegenüber deine eigenen Grenzen ein. Ignoriere die kleinen Stimmen im Kopf und höre auf dein Bauchgefühl. Je öfter du dich nicht nur in der Arbeit, sondern auch im Privatbereich abgrenzt, desto besser wird es dir seelisch gehen.

Und es hat noch einen positiven Nebeneffekt: **Du gewinnst wertvolle Zeit.** Denn du lässt dich nicht mehr zu Dingen überreden, die dein Bauch nicht will. Dadurch wirst du weniger überarbeitet und ausgepowert sein. Die Arbeit wird wieder genießbar und eine positive Erfahrung.

Lerne Grenzen zu setzen. Denn das bedeutet, dich selbst wichtig zu nehmen und wertzuschätzen. Sorge zuerst für dein eigenes Wohl. Nur wenn es dir gut geht, kannst du deine volle Leistung bringen und hast auch noch die Kraft, andere Menschen zu unterstützen.

Lerne, deine Gefühle besser wahrzunehmen und besser mit dir selbst umzugehen. Ich helfe dir dabei. Freu dich auf das **Kapitel 4**, da erfährst du, wie du dein Selbstwertgefühl aufpäppelst.





Schritt 2

Ausbeutung



Schritt 2: Ausbeutung

Mach es (nicht) allen Recht.

Du sagst: „Ich werde in meiner Arbeit eigentlich nur mehr ausgebeutet!“
Wow, was für ein starkes Wort, das du da in den Mund nimmst.

Tatsächlich ist es so, dass sehr viele Menschen diesen Ausdruck in ihren überfordernden und stressigen Jobs immer öfter in den Mund nehmen. Eigentlich sind im Arbeitsrahmen Zeiten und Aufgaben festgelegt. Trotzdem müssen sie andere Tätigkeiten übernehmen, sobald „Not an Mann/Frau/*“ ist.

Diese Notsituation tritt immer öfter auf, weil Unternehmen Ressourcen einsparen oder Beförderungen in Aussicht stellen, wenn man sich so richtig reinhaut. Die Mehrarbeit wird also ohne Widerspruch übernommen. Auch, wenn das bedeutet, die Arbeit mit ins Wochenende zu nehmen und auch nach Feierabend erreichbar zu sein.

Das entwickelt sich schnell zu einem Schneeballeffekt und wirkt sich in einer neuen Erwartungshaltung seitens der Führungsebene aus: Sie nehmen an, dass alle Mitarbeiter*innen da mitmachen und setzen Einsatz in Form von Überstunden oder zusätzlicher Arbeit sowie ständige Erreichbarkeit gewissermaßen voraus. In so einer Dynamik gibt es selten jemanden, der etwas dagegenhält.

Routine versus Zuvielitis.

Die Folge ist: Wir sind unzufrieden. Einerseits langweilen wir uns mit Routine-Aufgaben ... „gähnen“. Wir freuen uns über jede Abwechslung: über unsere Lieblingskundin, die unsere Arbeit in einem e-Mail lobt; ja sogar über einen nervtötenden Kunden, mit dem wir uns wegen eines Problems auseinandersetzen müssen.

Andererseits beschweren wir uns über neue Aufgaben, die wir übernehmen sollen, weil sie Mehrarbeit bedeuten. Was soll uns das bringen? Warum schon wieder etwas Zusätzliches? Warum können wir nicht in Ruhe unsere eigenen Projekte abarbeiten?



Erkennst auch du dich in dieser Situation wieder? Warum denken wir so kritisch über neue und zusätzliche Aufgaben? Warum sind wir in dieser Zwiespältigkeit aus Routine und Zu-viel-itis?

Ist wirklich der Job das Problem? Geht es hier nicht vielmehr um unsere generelle Einstellung unserer Arbeit gegenüber? Für viele von uns bedeutet ein Arbeitsplatz, dass wir damit unseren Lebensunterhalt verdienen. Im Idealfall kommt noch echtes Interesse für unsere Tätigkeit hinzu. Darüber hinaus fallen uns oft nicht sehr viele weitere Gründe ein, warum wir machen, was wir machen.

Dabei verbringen wir den größten Teil unserer Lebenszeit in der Arbeit. Die meisten Menschen verbringen jeden Tag mehr Zeit bei der Arbeit als mit der Familie oder im Freundeskreis. Viele von uns arbeiten sogar mehr Stunden, als sie schlafen. Wenn du also den ganzen Tag bei der Arbeit verbringst und dabei häufig denkst „Ich kann es kaum erwarten, da rauszukommen!“, **verschwendest du tatsächlich dein Leben!**

Puh, das ist jetzt eine echt starke Aussage.
Was kannst du dagegen tun?

Mach dir zuerst mal bewusst, warum du dir dieses Unternehmen, diese Position oder deine Selbständigkeit ausgesucht hast. Auch in Zeiten von Jobmangel und Einsparungen musst du keine einzige Arbeit der Welt ausführen, wenn du sie nicht willst. Falsche Kompromisse machst du nur dir selbst gegenüber. Wenn du jetzt mit bestimmten Faktoren unzufrieden oder gar unglücklich bist, dann stell dich vor einen Spiegel und beschwere dich vor allem bei dir selbst.

Sei realistisch.

Situationen bleiben nie gleich und sind nie „für immer“. In jeder Arbeit wird es hin und wieder zu Änderungen und Anpassungen deiner Tätigkeit kommen. Die Gründe dafür sind klar: Unternehmen verändern sich mit der Zeit, die Anforderungen ebenfalls. Eine Firma kann nicht statisch sein. Deshalb kann auch ein festgelegter Aufgabenbereich nicht für die nächsten vier, und schon gar nicht für die nächsten vierzig Jahre gültig sein.



Erkenne den Unterschied zwischen Mehrarbeit und Ausbeutung.

Worin liegt der feine Grat zwischen akzeptabler Mehrarbeit und Ausbeutung?

Entstehen ressourcenmäßige Engpässe, so ist das eine Form der Mehrarbeit, die uns alle immer wieder mal trifft. Oder wirst du dazu überredet, viele Aufgaben zu übernehmen, und hast gleichzeitig nicht das nötige Wissen oder die zeitlichen Kapazitäten?

In diesem Fall kann es sich tatsächlich um Ausbeutung handeln. Finde den Grund heraus, wenn du das Gefühl hast, dir werden immer schwierigere oder lästige Aufgaben übertragen. Deine Führungskraft denkt vielleicht, dass du Herausforderungen liebst, dass du die nötige Erfahrung hast, oder dass du an der Aufgabe wächst... Hör auf dein Inneres! Sagt dein Bauch „Nein“, dann lass dieses Nein auch in dein Hirn - und von dort laut und deutlich aus deinem Mund herauskommen.

Was gilt für die Führungskräfte?

Sei dir als Vorgesetzte*r bewusst, dass du für deine Mitarbeiter*innen ein Rollenmodell bist: manchmal als Freund*in, aber auf jeden Fall eine Respektsperson. Alles, was du tust, wird von ihnen wahrgenommen. Viele Mitarbeiter*innen und Teams kopieren das Verhalten ihrer Vorgesetzten.

Du kannst als Chef*in deine Arbeit ebenfalls innerhalb der dafür vorgesehenen Stunden erledigen. Führungskraft zu sein bedeutet nicht, Überstunden zu machen. Es bedeutet viele andere Dinge. Je mehr du dich zeitlich und persönlich überforderst, desto weniger bist du für dein Team erreichbar und einsetzbar.

Deine Mitarbeiter*innen brauchen dich und du solltest dich deswegen nicht selbst ausbeuten! Lass die Arbeit am Arbeitsplatz. Als Vorgesetzte*r musst du für deine Leute auch im Urlaub nicht erreichbar sein. Du kannst deine Aufgaben vorher an dein Team delegieren. Das wird viele von ihnen motivieren, sich in neuen Tätigkeiten auszuprobieren und du erhältst das schöne Geschenk, nach deiner Rückkehr ins Büro, ihre Erfolge zu sehen.



Glück bei der Arbeit ist eine Win-Win-Situation.

Denk immer daran: Jedes Unternehmen wünscht sich motivierte und zufriedene Mitarbeitende. Denn die Produktivität - und somit der Umsatz - steigt, wenn die Leute gerne in die Arbeit gehen, wenn sie in ihrer Tätigkeit aufblühen, wenn sie Spaß und echte Freude am Job haben.

Überlege deshalb, wie du deine Grundhaltung ändern kannst. Leg den Fokus auf die guten und schönen Seiten deines Tuns: Was ist für dich der persönliche Nutzen deines Jobs? In welchen Bereichen gibt es positive Aspekte, auf die du dich ab jetzt konzentrieren willst? Was machst du gerne? Wo kannst du deine Stärken und Fähigkeiten am besten einbringen.

Welche Ziele hast du schon erreicht? Und auf welche kleinen und großen Erfolge kannst du stolz sein?

Feiere die Erfolge deines Tuns.

Um Wohlbefinden und Glück am Arbeitsplatz zu erreichen, müssen wir im Stande sein, unsere bereits erzielten Erfolge zu sehen und zu uns sagen: „Ich habe es geschafft!“.

Ich habee dazu einen sehr inspirierenden Glücksimpuls für dich, mit dem du dir deiner Selbst, deiner Stärken, Entwicklung und Erfolge bewusst werden kannst. Die Übung mit dem verheißungsvollen Namen „**Mein Erfolgsfaden**“ hat zum Ziel, dir die Vergangenheit in Erinnerung zu rufen, um daraus dein Hier und Jetzt bewusster und schöner zu gestalten.



Ein starker Tipp aus der Positiven Psychologie

Mach diese Aufgabe, wenn du Zeit und Muße dazu hast. Ob auf der Couch, in freier Natur oder in der Badewanne: Wähle dafür einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und deinen Gedanken freien Lauf lassen kannst.

- Nimm einen roten Wollfaden (oder welche Farbe dir am besten gefällt). Schneide ihn bei etwa 1 Meter ab. Dieser Faden steht für deine Vergangenheit.
- Unterteile ihn gedanklich in 4 Teile deines bisherigen Arbeitslebens.
- Überlege jetzt: Welche Erfolge hast du in den einzelnen Abschnitten gefeiert? Welche deiner erreichten Ziele waren mit hohem Glücksempfinden verbunden? Zum Beispiel:
 - Als die Zusage für diesen einen Job kam ...
 - Als du den ersten wichtigen Auftrag an Land gezogen hast ...
 - Als jemand dir sagte, was du für eine großartige Arbeit in einer bestimmten Situation geleistet hast ...
- Knüpfe für jede Erinnerung einen Knoten in deinen Erfolgsfaden.
- Nach oben gibt es keine Grenze.

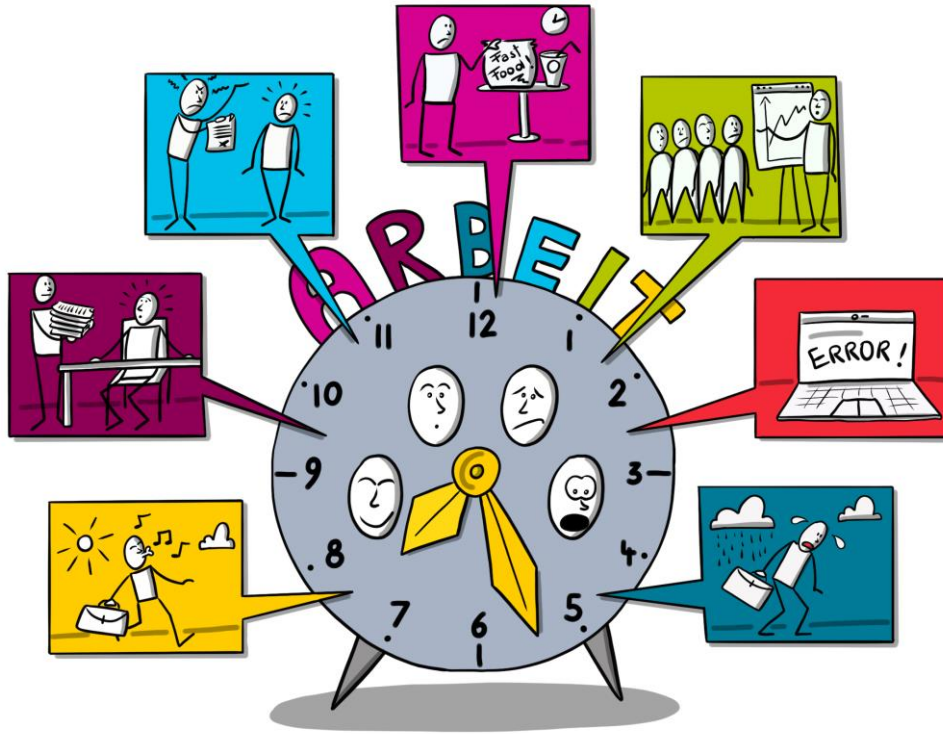




Unglaublich spannend und wunderschön – so eine Reise in die Vergangenheit!

Du hast sicher eine Menge über dich selbst erfahren, stimmt's? Das Zurückblicken auf deine Erfolge schenkt dir darüber hinaus wunderbar warme Gefühle. Du kannst die schönen Momente, die Highlights deines bisherigen Tuns noch einmal durchleben.

Jetzt denk darüber nach, welche Richtung du deinem Job ab heute geben willst. Nimm auch in deiner Zukunft jedes erreichte Ziel bewusst wahr und feiere stolz alle deine Erfolge.



Schritt 3

Wertschätzung



Schritt 3: Wertschätzung

Mottenkiste oder Grundbedürfnis?

Du hast bei deiner letzten Geschäftsreise ein paar Verträge mit wichtigen Neukunden abgeschlossen.

Am Montag kommst du sehr motiviert und voller Euphorie ins Büro zurück. Beim wöchentlichen Team-Meeting möchtest du gerne von diesen tollen Erfolgen erzählen, doch es gibt gerade eine Krise wegen des Ausfalls eines Software-Programms und das ganze Meeting dreht sich nur um dieses Thema.

Beim Hinausgehen fragt dich dein Chef zwischen Tür und Angel nur kurz, wie die Kundentermine gelaufen sind. Du bekommst nur ein paar Worte heraus und bist enttäuscht.

Wieder ist ein Moment vorübergegangen, indem du dich mit super Ergebnissen präsentieren hättest können. Du ärgerst dich nicht nur über dich selbst wie ein Rumpelstilzchen, sondern auch über die Menschen in deinem Umfeld, die nie irgendein Wort der Anerkennung aussprechen können! Frei nach dem Motto: „Nicht geschimpft ist Lob genug.“

Hol dir Lob und Anerkennung.

Manche Menschen arbeiten sehr eigenständig und definieren sich über ihre Erfolge. Sie brauchen selten Feedback oder Anleitung und kommen ohne Lob aus, weil sie sich ihre Glücksmomente selbst aus ihren Leistungen holen. Doch die meisten von uns brauchen hin und wieder Anleitung, Feedback und vor allem Lob und Anerkennung für gute Leistungen.

Wir sind keine Maschinen oder Roboter, die ohne Wertschätzung oder Anerkennung funktionieren können. **Wertschätzung ist nicht veraltet. Sie ist ein menschliches Grundbedürfnis.**



Viele Firmen haben das erkannt und überschlagen sich mit Ideen, um ihren Mitarbeiter*innen gegenüber Wertschätzung zu zeigen. Hier reicht die Palette von interessanten Incentives (Anreizen) über Mentoring-Programme bis zu Aus- und Weiterbildungen.

Einige Unternehmen haben dafür standardisierte Prozesse eingeführt. Sie führen beispielsweise regelmäßige Mitarbeitergespräche durch. In anderen wiederum läuft es weniger formal ab und man bespricht sich beim Mittagessen oder in der Pause.

Vielleicht reicht dir ja ein regelmäßiges Schulterklopfen oder eine positive Erwähnung im Team-Meeting. Vielleicht willst du eine Zusammenfassung in den Mitarbeitergesprächen hören oder dich hin und wieder informell in der Pause mit deiner Führungskraft austauschen.

Sag ihr einfach, wie du tickst und was dir wichtig ist. Es wird sie interessieren, wenn sie weiß, wie sie dich „handhaben“ soll und worauf du Wert legst. Gute Führungskräfte werden versuchen, alles daran zu setzen, damit du motiviert und glücklich bist und deine Aufgaben mit Freude erledigst. Denn **Happiness ist gut fürs Business.**

Für Selbständige und Manager*innen: Harte Kerle brauchen sowas nicht...



Stimmt das? Brauchen sie keine Anerkennung? Nein, es stimmt nicht! Sie tun ich höchstens schwer, ihre Bedürfnisse zu artikulieren.

Natürlich brauchen sie Wertschätzung genau wie andere Menschen auch. Jede*r freut sich über positive Rückmeldungen (auch wenn sie selbst damit vielleicht geizen). Vom Team, von Kund*innen, selbst Lob von der Bank wird gerne gehört, wenn das Unternehmen schwarze Zahlen schreibt.



„Wir sind aus neurobiologischer Sicht auf soziale Resonanz und Kooperation ausgelegte Wesen,“ sagt Dr. Joachim Bauer, Autor zahlreicher interessanter Bücher. „Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben. Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr, wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden.“

Wenn du dich also einbringen und dein Potenzial entfalten kannst, fühlst du dich wertgeschätzt, ohne dass jemand ständig Lob für deine guten Leistungen aussprechen muss. Du bist in Entscheidungsprozesse einbezogen und bekommst Verantwortung - das signalisiert dir, dass du wichtig und wertvoll bist.

Wertschätzung unter Kolleg*innen

Selbst das geht komplett schleimfrei! Hier ein paar Vorschläge, die du rasch und einfach umzusetzen kannst:

- Frag ein Teammitglied nach der Meinung
- Bedanke dich bei jemandem/r für geleistete Hilfestellung
- Sprecht euch gegenseitig Trost zu
- Stärkt einander den Rücken
- Freu dich mit und über die Erfolge der anderen

Das sind nur einige Möglichkeiten, Anerkennung im Arbeitsumfeld zu zeigen. Gib den anderen das Gefühl, wertvolle Menschen zu sein. Respektiere sie mit ihren Stärken und ihren Schwächen. Es wird sich in einem besseren Miteinander auswirken und die Freude an der Zusammenarbeit stärken. Das wiederum steigert dein Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Du gehst lieber in die Arbeit, wenn du dich dort wohlfühlst. Wenn du dich gebraucht fühlst. Wenn du weißt, dass man in einem Notfall auch auf dich Rücksicht nimmt. Es ist schön zu wissen, dass man von jemandem geschätzt wird.

Du bekommst die Aufmerksamkeit und Sichtbarkeit, die du dir wünschst – wenn du sie auch selbst gibst. Deshalb findest du hier wieder einen super Impuls aus unserer Trickkiste: Teile deine positiven Emotionen und mach andere glücklich!



Ein starker Tipp aus der Positiven Psychologie

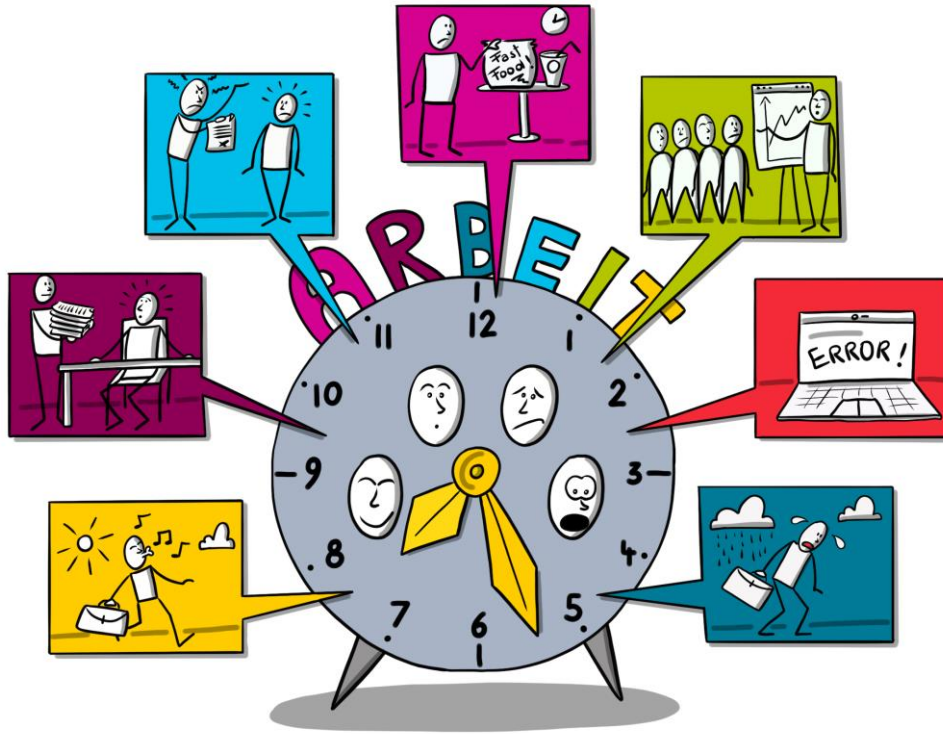
Wie geht das mit dem „Danke“?

Dankbarkeit ist ein starkes Gefühl und macht nicht nur die Empfänger*in glücklich, sondern auch uns selbst. Wer dankbar ist, kann positive Erfahrungen mehr genießen und erlebt weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Schuld. Dein Selbstwertgefühl steigt dadurch und du kannst leichter mit Belastungen umgehen.

Dankbare Menschen verhalten sich hilfsbereiter, und das wiederum stärkt die sozialen Beziehungen - übrigens sogar dann, wenn du die Dankbarkeit nicht zum Ausdruck bringst, sondern nur still darüber nachdenkst bzw. schreibst.

Zeig deine Dankbarkeit!

- Schreib jemandem aus deinem Kolleg*innenkreis eine kleine Notiz auf ein Post-it, oder auf eine der lustigen Postkarten aus den Cafés, oder einfach auf einen Zettel. Schreib, was du an diesem Menschen schätzt und magst. Leg diese Notiz dann an einen Platz, an dem sie von der betreffenden Person auch gefunden wird. Und lass dich überraschen, was als Nächstes passiert...
- Dasselbe kannst du auch für eine Kundin machen, bei der du dich für die gute Zusammenarbeit oder einen Auftrag in dieser speziellen Form bedankst.
- Oder für deine Vorgesetzten: Wenn es dein*e Lieblingschef*in ist, schreib es ihr oder ihm. Zeig einer tollen Führungskraft, was für super Mitarbeiter*innen sie hat und dass sie geschätzt wird.
- Natürlich ist auch in deinem privaten Umfeld Wertschätzung und Anerkennung immer willkommen. Schreib also deinen Liebsten einfach mal einen Dankesbrief.



Schritt 4

Selbstwert aufbauen



Schritt 4: Selbstwert aufbauen

Spieglein, Spieglein an der Wand, hab mich selbst schon (an)erkannt.

Viele Dinge laufen NUR in unserem Kopf ab, sie passieren in der Realität gar nicht. Wir interpretieren ständig das Verhalten und die Aussagen anderer Menschen. Das ist ein wichtiger und sinnvoller Prozess, denn wir müssen uns in unserer Welt orientieren und vor möglichen Gefahren schützen. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass wir mit diesen Interpretationen sehr oft völlig danebenliegen.

Stehst du auch jeden Tag vor dem Spiegel, lachst dich an und sagst dir laut: „Ich bin ein Geschenk für die Welt!“? Oder freust du dich auf jede Herausforderung, die auf dich zukommt und sagst dir: „Ich schaffe das!“? „Ich kann das!“?



Dann gehörst du zu jenen Menschen, die von Haus aus ein starkes Selbstbewusstsein haben, weil sie in ihrem Leben vor allem positive Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Mitmenschen gemacht haben und für ihr Wesen und ihre Eigenschaften positive Rückmeldungen bekommen haben.



Doch vielen ging es nicht so gut: In der Kindheit machten sie negative Erfahrungen mit den wichtigen Bezugspersonen, wie Eltern und Lehrer*innen. Vielleicht wurden sie bestraft oder vor versammelter Gruppe bloßgestellt oder ausgegrenzt. Vielfach haben sie kein Lob und nur Kritik erhalten, nach dem Motto „Nicht geschimpft ist genug gelobt!“

Diese negativen Erfahrungen tragen sie als Erwachsene noch in sich. Und ob du es glaubst oder nicht: Solche Erlebnisse wirken in unser Erwachsenenleben hinein, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen.

Findest du dich in der zweiten Gruppe wieder? Dann kennst du wahrscheinlich das Gefühl, manchmal so klein zu sein, dass du aufrecht unter dem Teppich hindurchgehen könntest. Nicht gut genug zu sein. Zum Beispiel, wenn deine Führungskraft nicht dich für ein neues Projekt auswählt, sondern es einer jüngeren Kollegin überträgt, so mag es nicht nur um die naheliegende Zurückweisung gehen, die dich vor den Kopf stößt.

In deiner Kindheit könntest du erlebt haben, dass deine jüngeren Geschwister ständig eine Vorzugsbehandlung bekamen und diese Ungerechtigkeit nervte dich mehr als alles andere. Du hattest Tobsuchtsanfälle und wurdest dafür zusätzlich noch von deinen Eltern zurechtgewiesen. Oftmals hast du dich deswegen um die Gunst und Liebe deiner Eltern bemüht, um ihnen doch zu zeigen, dass du genau so viel Wert bist wie deine jüngeren Geschwister. Du lebstest dauernd in der Angst, weniger Liebe von ihnen zu bekommen als die Jüngeren.

Der Vorfall in der Arbeit tut aktuell weh, weil du die Themen aus deiner Kindheit noch immer mit dir herumschleppst. Das ist keineswegs esoterischer Unsinn, sondern wissenschaftlich belegt. Hast du dir das schon einmal so richtig bewusstgemacht?





Beobachte dich einmal selbst in deinem Arbeitsalltag: Vor allem die Situationen, in denen deine Emotionen mit dir durchgehen, wenn du dich ärgerst, zornig oder enttäuscht bist. Stecken da vielleicht noch andere Gründe dahinter, als nur das Gefühl der aktuellen Situation gegenüber?

Halt inne und blicke einmal ganz ehrlich und genau in deine Kindheit und Teenager-Jahre zurück, so wirst du wahrscheinlich viel über deine Ängste, deren Ursachen und deinen damit verbundenen Selbstwert herausfinden.

Nimm dich in solchen Situationen ab jetzt selbst in die Mangel: Analysiere, warum du dich „auf die Palme“ gebracht fühlst. Ist dieser Umstand neu oder ähnlich anderer, in denen du emotional aus dem Gleichgewicht kommst? Hat das nur etwas mit der aktuellen Gegebenheit zu tun oder reicht der Grund in frühere Erlebnisse hinein? Arbeite bewusst an dir selbst. So kannst du mehr Selbstwert entwickeln und in Zukunft mit schwierigen Situationen viel professioneller und gelassener umgehen.

Zu wenig Lob, dagegen gibt's ein Mittel.

Oft haben wir das Problem, anderen gegenüber zu sagen, was wir Großartiges geschafft haben. Wir haben Angst davor überheblich zu wirken oder Neid zu schüren.

Doch auch das spielt sich hauptsächlich in unserem Kopf ab. Wenn du z.B. eine Kundin an Land gezogen hast, der du schon lange hinterhergelaufen bist oder wenn du eine Idee verwirklichen konntest, die finanzielle Einsparungen bewirkt hat oder die Arbeit einiger erleichtert, dann ist das keine Kleinigkeit. Das ist wirklich etwas, das erwähnenswert ist, auf das du stolz sein kannst. Ganz ehrlich.

Und das kannst du auch ohne Bedenken kommunizieren. Wenn du wirklich stolz darauf bist, dann wird dein Enthusiasmus spürbar sein und du wirst nicht überheblich wirken. **Tue Gutes und sprich darüber.** Erzähle es deinen Kolleg*innen, deiner Führungskraft, deinen Freund*innen und in der Familie. Sie werden sich mit dir freuen. Und vielleicht spornt sie das ja auch selbst an.



Ist dir das noch zu viel, dann mache Folgendes:

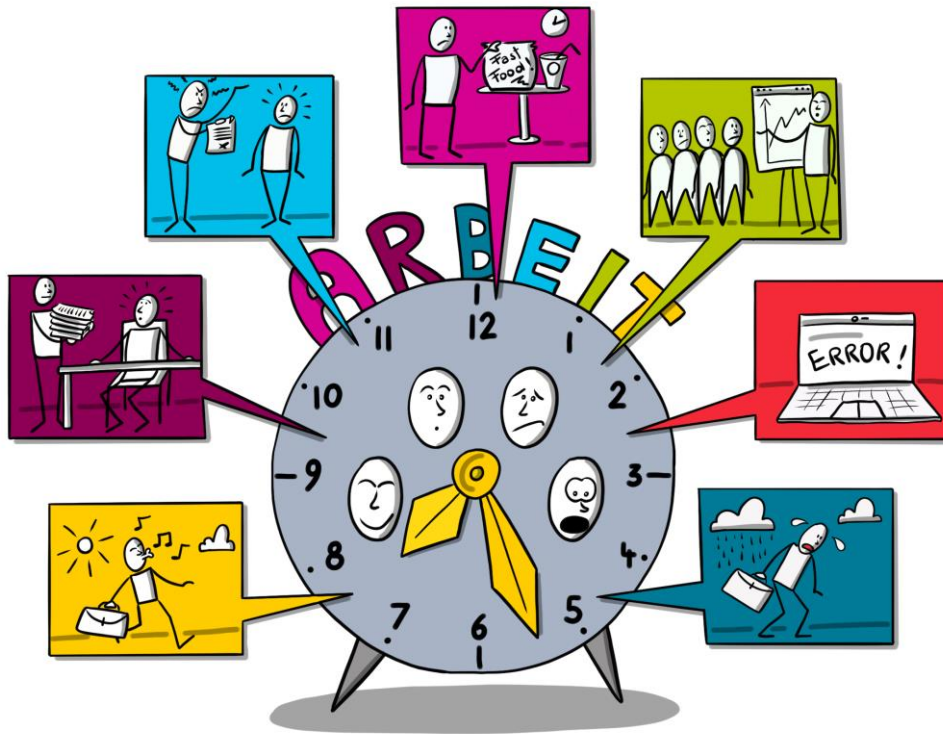
Gib ehrlich gemeintes Lob und Anerkennung an andere weiter. An deine Kolleg*innen oder auch einmal an deine Führungskraft. Auch diese freut sich darüber. Denn je höher man in der Führungsebene ist, desto weniger Lob und Anerkennung erhält man selbst – leider.

Hast du eine Herausforderung nicht allein bewerkstelligt, sondern mit jemand gemeinsam? Dann teile großzügig Lob. Mach das durch deine Sprache bemerkbar. Nicht: „Ich habe das echt gut gemacht“, sondern „**Wir haben** das echt gut gemacht“.

Und in jedem Fall solltest du mehrmals täglich folgende Übung machen:

Stelle dich in deiner ganzen Herrlichkeit vor den Spiegel. Klopfe dir selbst auf die Schulter und sage laut: „Ich bin stolz xy geschafft zu haben, xy getan zu haben“. Drücke ehrliche Begeisterung aus, fühle es und strahle dich dabei ein. Du wirst sehen, es tut sehr gut. Denn was gibt es Besseres als Lob von der kritischsten Person - nämlich dir selbst - zu erhalten?





Schritt 5

Finde den Sinn (wieder)



Schritt 5: Finde den Sinn (wieder)

Simsalabim, was hat das alles für einen Sinn.

Als du diesen wichtigen Kunden verloren hast, wolltest du „das alles“ eigentlich nur mehr hinschmeißen. Das war der sprichwörtliche Tropfen, der dein Fass zum Überlaufen gebracht hat. Wozu überhaupt arbeiten, wenn alles, was ich tue, keinen Sinn hat? Immer nur Kampf, Kritik und sinnloser Druck, das ist echt nicht zum Aushalten!

Die Suche nach dem Sinn ist in unserem Leben eine große Frage. Wir stellen uns diese Frage nicht nur im privaten Bereich, sondern auch im beruflichen. Wenn die Arbeit für uns „Sinn macht“, erleben wir sie als Bereicherung. Aber ganz sicher nicht, wenn das „alles keinen Sinn mehr macht“.

Definiere deinen Sinn für dich.

Wovon ist dieser Sinn abhängig? Gehen wir dabei wieder auf uns selbst zurück: Wir sind diejenigen, die unserem Tun einen Sinn geben. Viele von uns möchten einen Job haben, der uns einen gewissen finanziellen Freiraum bietet und in dem wir uns in bestimmten Aspekten verwirklichen können. Einige unter uns sind dazu motiviert, Karriere zu machen und haben den Kopf mit Zielen und Plänen voll.

Es ist generell wichtig, zu wissen, was deine Ziele und Pläne sind. Aber es ist nur für dich persönlich wichtig. Es gibt keine allgemein gültige Formel, die besagt, dass wir im Laufe unseres Lebens immer im gleichen Unternehmen, am selben Arbeitsplatz arbeiten oder stetig die Karriereleiter hinaufklettern müssen.

Das passt für einige Menschen, weil sie das wollen und weil es für sie eben Sinn macht. Aber wie ist es mir dir? Was bewegt dich dazu, jeden Tag in der Früh aufzustehen und nicht im Bett liegen zu bleiben? Warum übst du diesen Beruf aus? Warum in diesem Betrieb?

Vielleicht willst du alle paar Jahre in einem anderen Unternehmen arbeiten, weil es dir Spaß macht und du solche Firmenwechsel als persönliche Bereicherung erlebst.



Vielleicht willst du immer in der gleichen Position mit mehr oder weniger gleichen Aufgaben bleiben, weil sie dich noch immer herausfordern, dir ausreichend Abwechslung und ein gesichertes Leben bieten.

Oder es fordert dich dein Privatleben so heraus, dass du froh bist, in einem Job zu sein, der dich nicht zu sehr fordert, der dir vertraut ist. Mach den Sinn immer nur von dir abhängig!

Lerne, dich weniger auf das Äußere zu konzentrieren. Wenn du dich auf externe Faktoren konzentrierst, wirst du schnell unzufrieden werden. Bist du in einem Job, den deine Eltern für dich wollten? Oder hast du den Betrieb deiner Eltern übernommen, weil sonst niemand da war und du sonst ein schlechtes Gewissen gehabt hättest?

Womöglich hattest du auch eine ganz andere Vorstellung von dieser Tätigkeit, diesem Job. Von außen betrachtet sieht vieles ganz anders aus, als es dann innen wirklich ist. Du kannst in deinem Beruf nur Erfüllung bekommen, wenn du gerne arbeitest und einen Sinn darin findest. Welcher Sinn das auch immer sein mag, das bestimmst du ganz allein.

Dazu eine wahre Geschichte:

In einer Fabrik wurden Teile für LKWs produziert. Nicht jede Tätigkeit war anspruchsvoll, ganz im Gegenteil. Zum größten Teil wurde Fließbandarbeit verrichtet. Ein Job war es, Schrauben auf Fehlproduktion hin zu prüfen. Nicht 10, nicht 100 sondern 1000e pro Tag – eben Fließbandarbeit. Kannst du dir vorstellen, darin einen Sinn zu finden?

*Das dachte sich auch die Führungskraft dieser Mitarbeiter*innen. Wie kann man ihnen Sinn in der Arbeit vermitteln? Da kam ihr eine Idee: immer, wenn jemand neu für diesen Job eingestellt wird, wird dieser Person gezeigt, wofür diese Schrauben eigentlich verwendet werden. Diese haben nämlich eine entscheidende Rolle. Sie werden bei den Bremsen der LKWs verwendet und wenn sie nicht 100% in Ordnung sind, kann das lebensgefährlich werden, wie du dir sicher denken kannst. Somit bekommt eine einfache Tätigkeit einen Sinn und eine Bedeutung.*



Nicht immer ist auf den ersten Blick der Sinn für eine Tätigkeit oder Aufgabe sichtbar. Das große Ganze kennen oft nur die Führungskräfte oder Manager*innen. Das heißt aber nicht, dass du es nicht auch erfahren bzw. erfragen kannst.

Meistere Sinnkrisen im Gespräch

- Arbeitest du in deinem aktuellen Job ins Leere,
- werden dir (für dich anscheinend) sinnlose Regeln und Arbeiten vorgesetzt
- oder für dich nicht nachvollziehbare Entscheidungen getroffen,
- kannst du deine Stärken nicht einbringen
- oder dich nicht verwirklichen,
- wirst du ständig in deinen Kompetenzen ignoriert
- oder anderen der Vorzug gegeben?

Bist du in deiner aktuellen Position in so einer Sinnkrise, dann arbeite unbedingt an deiner Einstellung.

Halte dir immer vor Augen, dass Unternehmer*innen daran interessiert sind, dass du motiviert bist und leistungsfähig bleibst. Niemand möchte unmotivierte Mitarbeiter*innen, die den Sinn in ihrem Tun nicht (mehr) sehen.

Egal aus welchem Grund du in einer solchen Sinnkrise steckst: Kläre deine Fragen, Aufgabenbereiche, Kompetenzen und lege fest, wie du wieder zu einem Gefühl der Sinnhaftigkeit kommen kannst. So kommst du aus dieser Krise heraus – und wieder hinein in die Motivation und Arbeitsfreude.



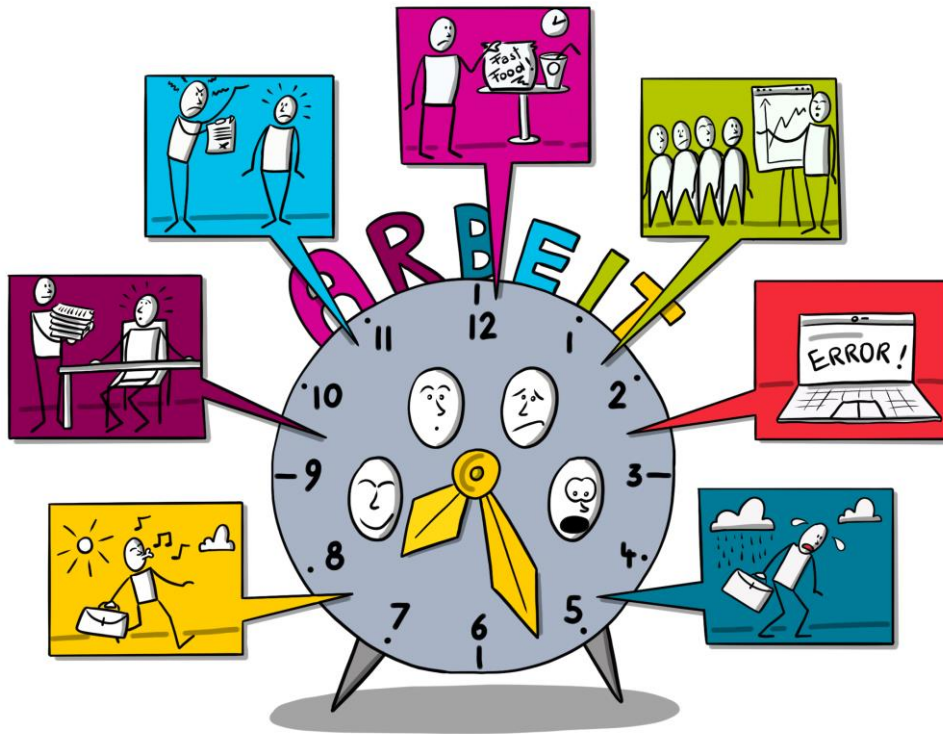
Ein starker Tipp aus der Positiven Psychologie

Stelle dir täglich vor dem Einschlafen folgende Frage:
Für wen habe ich heute einen positiven Unterschied gemacht?

Schreibe abends alle Dinge auf

- die du für andere gemacht hast
- durch die andere etwas einfacher haben
- durch die es anderen besser geht
- die anderen Freude bereitet haben

Dabei musst du an gar nichts Weltbewegendes denken. Die kleinen Dinge, wie z.B. am Morgen schon jemandem ein strahlendes Lächeln zu schenken, können anderen Freude bereiten und den Tag gut beginnen lassen.



Schritt 6

Arbeitsbeziehungen sind Beziehungsarbeit



Schritt 6: Arbeitsbeziehungen sind Beziehungsarbeit

Schaff dir ein Umfeld zum Wohlfühlen

Deine Beziehungen zu anderen Menschen, Freundschaften und soziale Kontakte im Allgemeinen zählen zu den wichtigsten Aspekten des Lebens.

Wir Zweibeiner sind „soziale Tiere“, deshalb wird unsere Stimmung und unser Lebensgefühl auch von unseren Beziehungen beeinflusst: Das gilt nicht nur für den privaten Bereich, sondern auch für den beruflichen.

Kannst du dich noch an deine erste Liebe erinnern? In der Zeit, in der die rosarote Brille noch glänzt, ist alles bestens. Du liebst einfach alles an deinem Gegenüber. Irgendwann ist diese Zeit zu Ende und du nimmst auch die Ecken und Kanten dieses Menschen wahr. Unterschiedliche Meinungen und Interessen werden sichtbar. Das eine oder andere Verhalten ist dir vielleicht noch fremd oder erscheint dir eigenwillig.

Verständlich, dass das so ist. Wir alle sind einzigartig. Wir unterscheiden uns von einigen mehr, von anderen weniger.

Lerne andere besser kennen.

Soll eine gute Beziehung aufgebaut werden, müssen alle an dieser arbeiten. Von nichts kommt nichts. Es ist ganz natürlich, dass wir mehr über die andere Person wissen und in Erfahrung bringen möchten. Welche Sorgen und Wünsche hat diese Person? Was bereitet ihr Freude, was ärgert sie? Was habt ihr gemeinsam, was nicht?

Manchmal ist ein Kompromiss notwendig, manchmal ein Verzicht und manchmal schafft ihr auch einen Konsens. Und je mehr du über die Person weißt, desto besser kannst du dich auf die Person einstellen und einlassen. Das ist gar nicht so einfach, wie wir alle wissen. Das bedeutet Engagement und kann ganz schön anstrengend sein.

Damit Beziehungen ein Leben lang funktionieren, bedarf es einiger Pflege. Die erfolgsversprechenden Pflegemittel dabei sind: Aufmerksamkeit, Respekt und Zuneigung.



Zeige Interesse an den Träumen und Ansichten deines Gegenübers. Versuche jede Art der Interaktion mit den Menschen zu verbessern, die du besser kennenlernen möchtest. Das gilt für Kund*innen, Kolleg*innen und auch alle anderen, mit denen du beruflich zu tun hast. Wir versprechen dir: Du wirst mit Wertschätzung und gesteigertem Glückserleben belohnt!

Geben ist stärker als Nehmen.

Es ist unglaublich wichtig, alle Beziehungen positiv zu gestalten, um Freude, Liebe oder Glück zu säen und zu ernten. Durch eine gute Verbindung zu den Menschen in deinem beruflichen Umfeld und starke Bindungen und Freundschaften im privaten, wirst du auch in schwierigen Zeiten Halt und Unterstützung bekommen.

Studien haben gezeigt, dass ein ausgeprägtes soziales Netzwerk einer der Hauptfaktoren des Glücks ist. Wertschätzende Beziehungen bringen gegenseitige Anerkennung, sie ermutigen das Beisammensein und die Zusammenarbeit und laden unsere Energien wieder auf.

Dabei sind Beziehungen ein ständiges Geben und Nehmen. Wobei das Geben bewusst an erster Stelle steht. Warte nicht darauf, bis andere etwas tun. Mach du den ersten Schritt. Bereite anderen Freude. Biete deine Unterstützung an. Verbringe zum Beispiel die Kaffee- oder Mittagspause mit ihnen, um sie auch außerhalb des Berufskontextes kennen zu lernen. Dann verstehst du besser wie sie ticken und warum sie vielleicht manchmal anders reagieren, als du es dir wünschst.

Das bedeutet nicht, dass du mit jedem Verhalten einverstanden sein musst. Wirklich hilfreich ist dabei immer die Haltung „ich bin ok – du bist ok“. Denn Menschen an sich sind in Ordnung so wie sie sind. Deren Verhalten kann uns jedoch immer wieder fordern. Du musst auch nicht mit allem einverstanden sein, was andere tun. Es wird dir aber leichter fallen Verständnis zu zeigen, wenn du sie besser kennst.



Manchmal können auch außergewöhnliche Handlungen, mit denen das Gegenüber auf keinen Fall rechnet, ein Mittel zum Erfolg sein. Ein Beispiel aus der Praxis:

*Ulrike, ist erst ein paar Wochen in einer neuen Abteilung. Fünf Jahre hat es gedauert, bis sie endlich hier gelandet ist, wo sie schon immer hinwollte. Es war ein steiniger, langer Weg. Aber sie ist am Ziel und es fühlt sich so gut an. Die Kolleg*innen und das Führungsteam sind auf den ersten Blick sehr nett. Das Aufgabengebiet macht ihr auf jeden Fall Spaß.*

Da kommt ein Anruf von Erika, einer Kollegin. Sie ist aufgebracht, weil Ulrike ihr die Liste nicht rechtzeitig geschickt hat und sie jetzt extra deswegen anrufen muss. Als hätte sie nichts anderes zu tun ...

Ulrike kann die ganze Aufregung gar nicht verstehen. Es gibt doch wirklich Schlimmeres, als dass Erika sie deswegen kurz anrufen muss. Die Kollegin bekommt sich nicht mehr ein und Ulrike ist am Boden zerstört. Am liebsten würde sie jetzt auf der Stelle davonlaufen. Das kann ja wohl nicht wahr sein! Ulrike versteht, warum Erika keinen guten Ruf genießt.

Ulrike denkt noch lange über diese Situation nach. Sie wird hoffentlich noch viele Jahre in dieser Abteilung sein, eine gute Zusammenarbeit ist ihr immer wichtig. Sie holt ein paar Informationen ein und am Abend kauft sie noch schnell eine Schachtel Pralinen. Am nächsten Tag geht sie in Erikas Büro und stellt ihr die Süßigkeiten auf den Tisch. Den Gesichtsausdruck von Erika kannst du dir sicher gut vorstellen.

*Ulrike hat versucht zu verstehen, warum Erika so reagiert hat. Es hatte sich nämlich herausgestellt, dass Erika nicht nur Ulrike, sondern weitere 10 Kolleg*innen anrufen musste. Und dass das nicht das erste Mal gewesen ist, sondern sehr häufig passiert. Und ohne diese Liste kann Erika nicht weiterarbeiten.*

Mit den Pralinen hat Ulrike ihr, trotz ihres nicht ganz fairen Verhaltens, Wertschätzung entgegengebracht. Das hat Erika verblüfft, denn wie sich später noch gezeigt hat, wurde der Wert ihrer Arbeit kaum geschätzt.

Das ist jetzt viele Jahre her und du wirst es nicht glauben, heute sind die beiden sehr gut befreundet. Ja, Schokolade kann Glücksmomente bescheren und Freundschaften knüpfen.





Die Forscherin Jane Dutton bringt es folgendermaßen auf den Punkt:
Um hochwertige Verbindungen zu knüpfen, braucht es

- **Wertschätzende Interaktion:** Sei präsent, aufmerksam und positiv.
- **Unterstützung:** Biete deinem Gegenüber deine Hilfe an.
- **Vertrauen:** Glaube daran, vertrauen zu können und zeig es deinem Gegenüber.

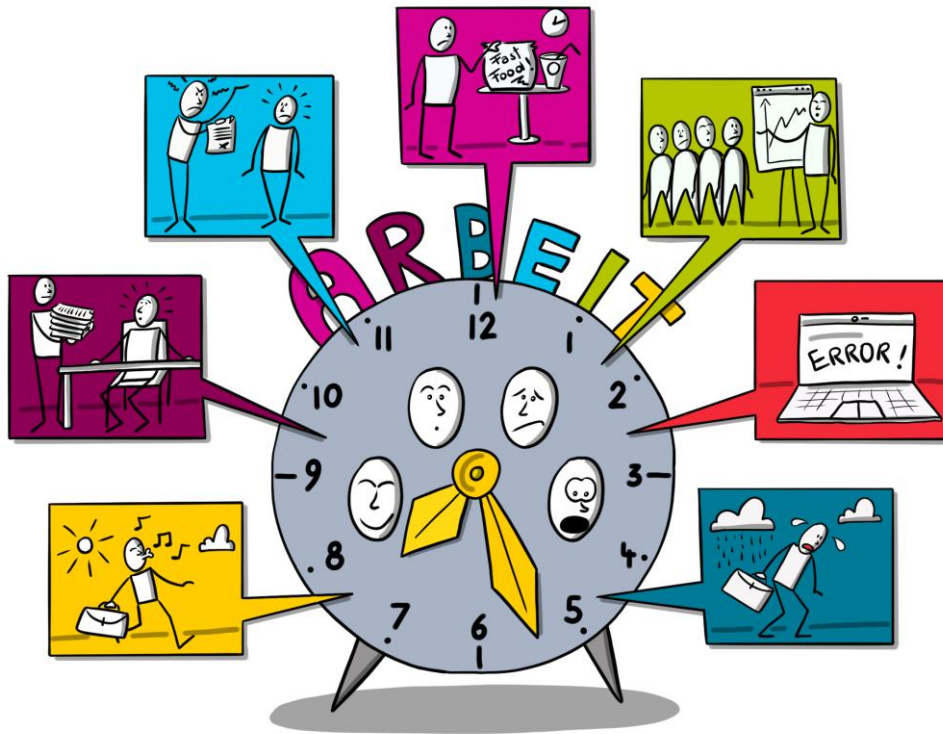
Denk daran, dass Gegenseitigkeit die Basis von zwischenmenschlichen Beziehungen ist. Zeige Interesse an den Ideen und Ansichten deines Gegenübers und wir versprechen dir: Du wirst mit Wertschätzung und gesteigertem Glückserleben belohnt!

Wie löst du eine konfliktreiche Situation am Arbeitsplatz oder ein negatives Arbeitsklima?

Auf jeden Fall tust du das durch gut geführte Gespräche. Sprich mit der Person, deren Verhalten du nicht in Ordnung findest. Und sprich dieses konkrete Verhalten an. Nicht zwischen Tür und Angel, sondern nimm dir Zeit für die Vorbereitung und für das Gespräch. Vermeide es, mit anderen darüber zu sprechen, bevor du nicht mir ihr gesprochen hast.

Bleib während des Gesprächs immer im „Ich“. Damit ist gemeint, dass du den jeweiligen Konflikt oder deine Gefühle immer aus der Ich-Perspektive schildern solltest.

Beschreibe, was das Problem ist, und wie du dich dabei fühlst. Erkläre, was dein Gegenüber aus deiner Sicht ändern könnte, damit es dir wieder besser geht. Viele Menschen wissen gar nicht, was sie bei anderen durch ihr Verhalten auslösen. Und die allerwenigsten machen es mit der gezielten Absicht, jemanden zu verletzen oder Grenzen zu überschreiten.



Schritt 7

Gesund bleiben



Schritt 7: Gesund bleiben

Stress und Burnout – nein danke!

Aus all dem bisher Gesagten wird deutlich, dass wir unser Glück und unsere Zufriedenheit am Arbeitsplatz größtenteils selbst steuern können. Es ist wichtig, auf lange Sicht glücklich, zufrieden und motiviert zu sein. Motivierte Mitarbeiter*innen sind generell gesünder und weniger oft krank!

Niemand möchte in eine Situation geraten, in der er oder sie sich jeden Tag ausgelaugt, ausgepowert oder besorgt fühlt. Und es gibt garantiert niemanden, der in ein Burnout kommen möchte. Mach doch mal diesen **kleinen Test**, um herauszufinden, wie es dir stresstechnisch gerade so geht:

Wochenend-Syndrom:

Ich kann in meiner Freizeit nicht abschalten, selbst am Wochenende oder im Urlaub kreisen meine Gedanken um die Arbeit.

Montag-Blues:

Ich schlafe am Sonntag schlecht, wenn ich am Montag zur Arbeit gehen muss.

Sorgenpackerl:

Ich mache mir ständig Sorgen, wie ich mein Arbeitspensum schaffen soll.

Paranoia:

Jedes Mal, wenn ein Kollege etwas macht, werde ich misstrauisch und denke mir „Was hat er jetzt wieder vor?“.

Persönliche Gesundheit:

Ich neige zu Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen, ...

Leidest du unter mehreren dieser Symptome? Dann ist es höchste Zeit, die **Notbremse zu ziehen!** Wenn du bei der Arbeit überfordert, unzufrieden oder unglücklich bist, bist du anfälliger für die körperlichen Zeichen von Stress. Lass nicht zu, dass dein Job dich krankmacht. Deine Gesundheit ist etwas, für die du niemals Kompromisse schließen solltest.



Stress beginnt im Kopf!

Ganz egal, wodurch er ausgelöst wurde: Ärger im Job, Terminstress oder fehlende Anerkennung ... oder ob du Sorgen oder Ungereimtheiten in der Familie, mit Freund*innen oder mit der Nachbarschaft hast – Stress entsteht fast immer zuallererst in unserem Kopf.

Du kannst deshalb bis zu einem gewissen Grad selbst bestimmen, wie weit du dich durch solche Situationen und Einflussfaktoren stressen lässt. Jede*r von uns empfindet Stress auf eine andere Weise. Denn es hängt von **deiner persönlichen Bewertung** der speziellen Situation ab, ob du sie als stressig erlebst. Was einer als belastend empfindet, ist für jemand anderen gar kein Problem.

Ein Beispiel gefällig?

„Du liebst es, Vorträge zu halten? Du sprichst gerne vor vielen Menschen. Du genießt es, im Rampenlicht zu stehen, in der Menge zu baden.

Schon in der Schule hast du begeistert Referate vor der ganzen Klasse gehalten. Das Sprechen vor Menschen fällt dir leicht, es begeistert dich.

Oder stellen sich dir die Nackenhaare alleine bei dem Gedanken auf? Spürst du schon leicht erhöhten Puls und Herzklopfen? Schüttest du Stresshormone bereits bei der Vorstellung daran aus, vor einer Gruppe von Menschen sprechen zu müssen?

Keine Sorge, das ist völlig normal! In diesem Fall gehörst du zur absoluten Mehrheit.



Jeder Mensch hat irgendwann in seinem Beruf mit gesundheitsschädigendem Stress zu kämpfen. Studien beweisen, dass arbeitsbedingter Stress

- Muskelschmerzen und Migräne verursacht,
- das Immunsystem schwächt,
- das Risiko für Schlaflosigkeit, Depression und Angstzustände steigern kann
- und das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfall erhöht.



Zauberfaktor Resilienz

Deshalb gehört die Fähigkeit zur Stressbewältigung zu den wichtigsten, die wir in unserem Leben erwerben können.

Zum Abschluss unseres e-Books geben wir dir drei der wertvollsten Impulse aus der Glücks- und aus der Stressforschung an die Hand. Sie helfen dir, negativen Stress abzubauen und deine Widerstandskraft, also deine Resilienz zu steigern.



3 starke Tipps aus der Positiven Psychologie

1. Suche dir einen angenehmen Ausgleich

Da wir so viele Stunden am Arbeitsplatz verbringen, solltest du auf einen Ausgleich setzen.

Der Ausgleich kann sein, dass du vom Büro direkt zu deinem Sportunterricht oder zum Fotografie-Kurs gehst, um dich einer deiner privaten Lieblingsbeschäftigungen zu widmen. Es kann auch sein, dass du die Stille der Meditation suchst oder dir am Abend mit lauter Musik das Leben um die Ohren fetzen lässt.

2. Schaffe dir ein Sonnenschein-Netzwerk

Umgib dich mit Menschen, die dir guttun. Umgib dich nicht mit Miesepetern, sondern genieße deine Freizeit mit den Sonnenscheinern. Menschen, die du magst, mit denen du lachen kannst, die in anderen Berufen arbeiten und in anderen Lebenssituation sind. So kann sich dein Gehirn ablenken, mit neuen Themen beschäftigen und vom Arbeitsalltag abschalten. Oberste Regel: Genieße und hab Spaß.

3. Das beste Doping ist die Natur

Geh raus, wann immer du kannst. Schnapp frische Luft, mach einen schönen Spaziergang oder einen Ausflug am Wochenende. Riech den Duft der Blumen und Bäume, entdecke die Schönheit aller 4 Jahreszeiten, erlebe die Natur mit allen Sinnen. Wenn du in der Stadt lebst, schaff dir die Natur zu Hause. Auch Aquarien und Zimmerpflanzen haben eine entspannende Wirkung auf uns.

Was auch immer für dich ein guter Ausgleich ist, hol ihn oft in dein Leben! Du brauchst ihn als Gegenpol zu deiner Arbeit. Die Beschäftigung mit anderen Dingen und Menschen gibt uns die mentale Auszeit, die wir regelmäßig für unsere Gesundheit brauchen. Dabei können wir unsere Gedanken auf Dinge lenken, die wir gerne tun. Statt uns auf den Arbeitsstress zu konzentrieren, legen wir den Fokus auf das, was uns beruhigt, freudvoll ist und glücklich macht. Denk immer daran:

Es ist unmöglich, gleichzeitig glücklich und gestresst zu sein.



Aufblühen im Job - just do it!

Erinnerst du dich noch an die Szene vom Beginn? Die genervte, enttäuschte und frustrierte Mitarbeiterin, die nicht weiß, wie sie mit der Situation des cholerischen Chefs und dem verpatzten Termin umgehen soll. Meinst du, dass das die einzige schwierige Situation in ihrem Leben bleiben wird?

Sicher nicht! Unser Leben ist ständig im Fluss und kann sich von positiv auf negativ und von negativ auf positiv verändern. Wie du in diesem e-Book erkannt hast, liegt es vor allem an dir, welche Realität du dir schaffen willst. Wir verbringen die Mehrheit unserer Zeit am Arbeitsplatz und wir verdienen es, dort eine schöne und positive Zeit zu erleben. Es ist quasi unsere Verpflichtung, uns einen **glücklichen Arbeitsplatz** zu schaffen.

Nimm dir deshalb die wichtige Zeit für dich selbst, um über deine aktuelle Situation zu reflektieren: Wo stehst du? Wohin willst du? Wie erreichst du das? Was ist negativ? Wie kannst du es ins Positive verändern? Am besten schreibst du dir deine Antworten dazu auf und formulierst **einen Plan**, den du auch umsetzt. Denn du selbst kannst sehr viel dazu beitragen, Lösungen für deine Probleme und Herausforderungen zu schaffen, die zu einer echten Verbesserung und zu mehr Happiness führen.

Zugegeben, das ist nicht so einfach. Was sich auf dem Papier gut liest, ist in der Realität oft schwierig umzusetzen. Ich begleite dich gerne dabei. Zu all diesen Themen biete ich Beratungen, Online-Trainings und persönliche Coachings an. Ich habe jahrelange Kompetenzen aufgebaut und viel praktische Erfahrung mit meinen Kund*innen gesammelt. Schauen wir uns gemeinsam an, was ich für dich tun kann, wie wir an deinen Herausforderungen arbeiten können und dein Leben bereichern können.

Damit auch DU jeden Tag glücklich, zufrieden und motiviert in die Arbeit gehst. Happiness im Job ist ein inspirierendes Ziel, denn es macht dein Leben bunt und lebendig und es erhält dich gesund!

Die Glücksministerin
Ruth



Der Business-Plan zum Glück

Die Glücksministerin führt auch Firmen-Beratungen durch.
Ich komme auf Wunsch direkt in den Betrieb.

Im Unternehmenskontext geht es vor allem um
Stärkenorientierung statt Leistungsdruck.

Durch die Anwendung positiver Konzepte am Arbeitsplatz werden Potentiale entdeckt und gefördert. Ressourcen werden auf- und Stress abgebaut. Das verbessert die Leistungsfähigkeit, stärkt die Arbeitsfreude und Motivation der Einzelnen und fördert das gesamte Team- und Betriebsklima. Positive Auswirkungen auf den wirtschaftlichen **Unternehmererfolg** sind **garantiert.**

Spannendes Thema!

Wenn in deinem Unternehmen Interesse an „Positiver Psychologie“ oder „Positivem Leadership“ im Berufsalltag da ist, kontaktiere mich. Gib meine Kontaktdaten an deine Entscheider*innen weiter oder mach ihnen gleich dieses e-Book zum Geschenk.





Hier noch was zum Schmökern



Sonja Lyubomirsky: **Glücklich sein**
Campus Verlag

Martin Seligman: **Wie wir aufblühen**
Goldmann Verlag

Barbara Frederickson: **Die Macht der guten Gefühle**
Campus Verlag

Michael Tomoff: **Positive Psychologie in Unternehmen**
Springer

Anne Katrin Matyssek: **Wertschätzung im Betrieb**
Eigenverlag



Ministerium für
Happiness®



Du willst immer über meine Aktivitäten und Kampagnen informiert sein?
Folge mir auf



<https://www.facebook.com/MinisteriumfuerHappiness>



<https://www.xing.com/companies/ministeriumfuerhappiness®>

Viele spannende Artikel, praktische Übungen und Tipps gibt es kostenfrei in meinem
Blog www.ministeriumfuerhappiness.com/blog

Impressum

2. Auflage 8/2021

e-Book

„In 7 Schritten zu mehr happiness @ work“

© Ruth Langer, MA (Wien)

www.ministeriumfuerhappiness.com

Layout & Designvorlagen: www.bezz.it, Roma