

Gute Arbeit ist Gefühlssache.

Ein neues Buch mit möglicherweise diesem Titel entsteht.

In meiner Beraterinnentätigkeit im klinischen Kontext erlebe ich immer wieder, dass Menschen, die bei ihrer Arbeit bestimmte Aspekte nicht oder nicht mehr vorfinden, unglücklich oder gar krank werden.

Denn was soll uns unsere Arbeit eigentlich geben? Was entfernt uns von uns selbst und macht uns krank?

Meine Theorie ist: Unsere Arbeit soll uns gute Gefühle machen!

Ich gehe sogar noch weiter zu sagen: Wir alle wollen im Leben nur das Eine: Dass es uns gut geht! D.h. dass wir gute Gefühle empfinden, möglichst häufig, in möglichst vielen Rahmenbedingungen und Situationen. – Auch bei der Arbeit.

Was ist das denn für eine gefühlsduselige Theorie? Lassen Sie mich das gern erläutern:



In den Seminaren zu arbeitsbezogenen Problemen innerhalb der Klinik, die ich immer wieder halte, nennen die Patienten als Hauptgrund für die Arbeit meistens die finanzielle Absicherung. Aber warum brauchen wir diese? Um unseren Lebensunterhalt finanzieren zu können. Denn wenn wir das nicht können, haben wir eine Menge Probleme und fühlen uns wie? Genau. Ziemlich schlecht. Das gilt es zu vermeiden. Also gehen wir

arbeiten um durch die finanziell hoffentlich eintretende Sicherheit auch Gefühle von Beruhigung, Zufriedenheit und Sicherheit zu erleben. Wir brauchen diese Sicherheit, um Stresssymptome zu vermeiden. Stress und unangenehme Rahmenbedingungen machen auf Dauer krank bzw. führen zu einem gesundheitlichen Ungleichgewicht. Das gilt es zu vermeiden.

Das ist u.a. evolutionär bedingt: Es war einmal eine Zeit, in der des Menschen Dasein dem bloßen Überleben und Fortpflanzen diente. In dieser Zeit entwickelten sich die beiden hauptsächlichen Stressbewältigungsstrategien heraus: Flucht und Angriff. Beides galt der Sicherung des eigenen Lebens und der Sicherung der Fortpflanzung. Zum Glück sind wir heute nicht von tagtäglich herumstreunenden Säbelzähntigern bedroht, wir sind inzwischen auf einer anderen Stufe der menschlichen Entwicklung angelangt. Dennoch wollen wir Stress vermeiden, das ist immer noch so angelegt. Und uns ist immer noch wichtig, dass es uns gut geht, wir bei guter Gesundheit sind, weil es sich eben am besten *anfühlt*, wenn wir gesund sind und uns nichts Unangenehmes beeinträchtigt.

Wir wollen aber auch eine Arbeit machen die uns entspricht. Die uns körperlich wie psychisch nicht überfordert. Bei der wir uns mit unseren Fähigkeiten, Neigungen, Grenzen, Erfahrungen und Kompetenzen wiederfinden. Die einigermaßen im Einklang mit unserer Persönlichkeit und unserer (beruflichen) Identität ist.

Ein hehres Ziel, das nicht immer erreichbar ist. Aber wenn Sie ganz ehrlich sind, wäre es doch erstrebenswert, eine solche Arbeit zu haben, oder?

Wer nur für den Geldbeutel arbeiten geht, wird auf die Dauer unzufrieden – vielleicht kennen Sie sogar solche Zeiten, in denen die einzige Motivation des täglichen Arbeitsweges Ihr Einkommen am Ende des Monats war oder ist.

Eine Arbeit die uns entspricht, bedient also unser Bedürfnis nach Sinnstiftung. Unser berufliches Dasein soll einen Sinn haben. Fühlen wir uns sinn-los, schwindet nicht nur die Motivation. Es schwinden auch die guten Gefühle, die mit der Arbeit einhergehen können. Und die wollen wir doch gern erleben.

Eine sehr fähige Psychologin, mit der ich kürzlich über mein neu entstehendes Buch sprach, entgegnete auf meine Überlegungen sehr treffend: Und wo kann man diese Arbeitsplätze dann kaufen, wenn klar ist, wie sie sein sollen?

Ich war sehr froh über ihre Frage, denn es machte mir klar, dass ich noch einmal das Ziel meines Buches verdeutlichen musste.

Denn darin soll es nicht um Tagträumereien gehen, wie ein schöner Arbeitsplatz aussehen könnte, wenn alle Rahmenbedingungen stimmen. Sondern es soll darum gehen, wie Arbeitnehmer in der heutigen Zeit der ständigen Personalknappheit für ihre Bedürfnisse einstehen lernen können, und wie sie es schaffen können, sich immer weniger als Opfer einer wahnsinnigen Unternehmenswelt zu erleben.

Sondern wie sie es schaffen können, sich auf die Dinge zu fokussieren, die gut laufen, und wie sie durch gezielte Maßnahmen, Unterstützung und Hilfestellungen erreichen können, dass sie weitestgehend oder gar ganz gesund an Leib und Seele den häufig sehr belastenden Arbeitsalltag überleben, wenn nicht sogar selbstwirksam mitgestalten können.

Denn ein stabiles Selbstwirksamkeitserleben erhöht die Chance auf gute Gefühle, und damit auf Gesundheit. Umgekehrt sind gute Gefühle ein wichtiger Marker für ein gesundes Selbstwirksamkeitserleben, auch und vor allem am Arbeitsplatz.

Und dies möchte ich mit meinem Buch unterstützen. Denn auch wenn wir nicht viel ändern können: Die eigene Einstellung zu verschiedenen Dingen können wir durchaus ändern. Und das ist die wirksamste Schraube, an der Sie drehen können. Nutzen Sie sie.



Ich entwickle unter anderem einen Fragebogen für ArbeitnehmerInnen und für BeraterInnen, in dem es um gesundheitserhaltende Faktoren gehen wird, und den Sie gern ebenfalls beantworten können.

Falls Sie gerne ein Statement zum Thema abgeben und mit Ihren Erfahrungen mitwirken möchten, ja vielleicht sogar genannt werden möchten, melden Sie sich gern bei mir, ich habe durchaus auch das eine oder andere Interview vor.

Am Ende wird ein hilfreicher Ratgeber entstanden sein, und ich freue mich jetzt schon darauf.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, und wir lesen uns, auch darüber würde ich mich sehr freuen!

Herzlichst,

Barbara Hoffmann
Autorin, NLP Coach
im Februar 2015

Bildquellen: gustavofrazao/fotolia.com (peace of mind) und coloures-pic/fotolia.com (unmöglich)