

Bei Frust im Job an die eigene Nase fassen

<http://www.stern.de/wirtschaft/job/bei-frust-im-job-an-die-eigene-nase-fassen-1802645.html>

March 21, 2012

Wann ist endlich Feierabend? - Fast jeder vierte Arbeitnehmer in Deutschland hat innerlich schon gekündigt. Foto: Kai Remmers© DPA

Düsseldorf (dpa/tmn) - Nur wenige Angestellte sind mit Herz und Verstand bei der Arbeit und hängen sich richtig rein. Das ergab eine Umfrage der Gallup-Berater. Wie Arbeitnehmer bei der Arbeit glücklicher werden können, erfahren sie hier.

Die Deutschen sind im Job oft frustriert: Nach einer repräsentativen Befragung des Gallup Instituts hat fast jeder vierte Arbeitnehmer innerlich gekündigt (23 Prozent). Fast zwei Drittel der Arbeitnehmer machen Dienst nach Vorschrift (63 Prozent). Nur rund jeder Siebte (14 Prozent) hat eine hohe emotionale Verbundenheit zum Arbeitgeber.



Gründe für Frust im Job gibt es viele, aber schuld sind fast immer die anderen: der cholerische Chef, die langweiligen Aufgaben, die humorlosen Kollegen. So verbreitet diese Sichtweise ist, so falsch ist sie auch: Anstatt bei Frust in der Arbeit über die Rahmenbedingungen zu jammern, sollten Arbeitnehmer lieber ihre eigene Einstellung hinterfragen. «Viele wollen den Rahmen verändern, aber nie sich selbst», sagt der Karriereberater Dirk Schmidt aus Düsseldorf. Um bei der Arbeit glücklicher und zufriedener zu werden, sollten Arbeitnehmer ein paar einfache Regeln beachten:

Illusion vom Traumjob killen: Als ersten Schritt sollten Arbeitnehmer nicht der Vorstellung vom rundum perfekten Job hinterherlaufen, empfiehlt Schmidt. «Den Traumjob, in dem einfach alles super ist, gibt es nicht. Er ist eine Illusion.» In jedem Job gebe es immer Aufgaben, die weniger Spaß machen. Statt zu denken: «Andere Jobs sind besser» sollten Arbeitnehmer lieber erst einmal überlegen, was die angenehmen Seiten des eigenen Berufs sind.

Positive Seiten sehen: Es passiert leicht, dass die Gedanken von Berufstätigen ausschließlich um die negativen Seiten des Berufs kreisen. Besser sei es jedoch, positiven Gedanken mehr Platz einzuräumen, sagt Schmidt. «Statt sich ständig über den nervigen Kollegen zu ärgern, sollte man sich freuen, dass das Verhältnis zum Chef ausgesprochen positiv ist.» Wichtig sei allerdings, sich gerade am Beginn die positiven Eigenschaften täglich in Erinnerung zu rufen. Wer sein Leben lang eher zu den Schwarzsehern gehört habe, könne seine Gedanken nicht von einem Tag auf den anderen in eine neue Richtung lenken.

Negative Aspekte aufschreiben: Macht die Arbeit keinen Spaß, sollten Arbeitnehmer sich in einer ruhigen Minute die Zeit nehmen und die negativen Aspekte aufschreiben. So würden aus dem generellen Frust konkrete Ansatzpunkte, etwas zu ändern. Ist das Verhältnis zum Chef schlecht, könnten Arbeitnehmer sich etwa überlegen, was sie selbst tun können, um das Verhältnis zum Chef zu verbessern, rät Schmidt.

Jobwechsel oft keine Lösung: Wenn es gar nicht geht, können Arbeitnehmer sich auch einen neuen Job suchen. «Oft ist dann das erste halbe Jahr in der neuen Stelle super, und dann sind die Arbeitnehmer wieder unzufrieden mit ihrem Job», warnt Schmidt. «Die Menschen nehmen ihre

Einstellung mit. Und manchmal ist nicht der berufliche Rahmen das Problem, sondern ich selbst.»