

Wie es gelingt, den Frust im Beruf zu verringern – und warum nicht immer nur die anderen Schuld sind.

Gründe für Frust im Job gibt es viele, aber schuld sind fast immer die anderen: der cholerische Chef, die langweiligen Aufgaben oder 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.

Einer Studie zufolge sind die Deutschen im Job oft frustriert: Laut der repräsentativen Befragung des Gallup Instituts hat fast jeder vierte Arbeitnehmer in Deutschland innerlich gekündigt: 23 Prozent.

Fast zwei Drittel der Arbeitnehmer machen Dienst nach Vorschrift, das entspricht 63 Prozent. Nur rund jeder Siebte hat eine hohe emotionale Verbundenheit zum Arbeitgeber.

Um bei der Arbeit glücklicher und zufriedener zu werden, sollten Arbeitnehmer ein paar einfache Regeln beachten: Die 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.

Auf die positiven Seiten konzentrieren: 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 auf den anderen Tag in eine neue Richtung lenken.

Negative Aspekte der Arbeit 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 meist 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.“ dpa

- [Kommentar hinzufügen](#)
- [Newsletter abonnieren](#)

Umfrage

Halten Sie die Warnstreiks im öffentlichen Dienst für gerechtfertigt?

Zehn Jahre Euro. Alle Artikel zur Finanzeskalation im Krisenjahr 2011, wirtschafts- und finanzpolitische Themen in unserem Themenressort.

Euro-Krise



Umfrage

Laut einer Studie erhält ein Viertel aller Beschäftigten Niedriglöhne. Wird es Zeit für einen gesetzlichen Mindestlohn?

Beratersuche

Von Verbrauchern empfohlene Experten mit Beratungsprotokoll für Ihr Geld suchen, finden und bewerten beim führenden Bewertungsverzeichnis für Finanzberatung.

Hier schlau machen!

