

I ♥ my Job
**UND STARTE
NOCH MAL VOLL
DURCH**

Job Crafting ist die Antwort auf Arbeitsfrust:
Mit Tricks und Techniken gestalten wir unsere Arbeit so
um, dass sie wieder mehr Spaß macht und zu uns passt

Von Christine Künstle

Wir sind kein Einzelfall, wenn wir das Gefühl haben, dass es in unserem Job nicht mehr so rundläuft. Die gute Nachricht: Job Crafting ist eine wunderbare Methode, damit wir aus der Unzufriedenheitsfalle herauskommen. Wir gestalten unsere Arbeit so, dass sie optimal zu unserer Persönlichkeit und Lebenssituation passt.

Wir malen uns neue Aufgaben aus

Vor welcher Tätigkeit graut es uns bei der Arbeit am meisten? Womit würden wir uns gern mehr beschäftigen? Um uns dessen bewusst zu werden, kann ein Wochenend-Trip in eine fremde Stadt helfen: Dadurch weiten wir unseren Blick und verändern unsere Perspektive. Wir sehen vielleicht klarer als zu Hause. Wir überlegen konkret, wie wir uns unliebsame Aufgaben künftig versüßen: etwa, indem wir uns für die lästige Nachtschicht mit unserer Lieblingskollegin eintragen. Oder uns einen besonders guten Kaffee gönnen, wenn ein Buchhaltungsvormittag ansteht. Vielleicht findet sich auch eine Kollegin, die uns eine Aufgabe abnimmt, die uns selbst langweilt? Stattdessen könnten wir versuchen, wieder frischen Wind zu spüren: zum Beispiel durch eine interessante Fortbildung, die mehr Verantwortung mit sich bringt. Oder wir erkundigen uns nach Sonderaufgaben im Unternehmen: Wir könnten Brandschutzbeauftragte werden oder entern das Party-Komitee. Durch so kleine Veränderungen stellt sich bei uns ein neues Gefühl der Selbstbestimmung ein, das uns beflügelt.

Wir basteln bessere Beziehungen

Wie viel wir selbst zur guten Stimmung beitragen könnten, ist vielen nicht bewusst. Es kommt viel darauf an, mit welchen Kollegen wir zusammenarbeiten: Von wem könnten wir uns noch etwas abschauen? Wer reißt uns mit seinen Ideen mit – oder macht uns Mut, uns selbst mehr zuzutrauen? Zu solchen Kollegen sollten wir die Nähe suchen, während der Arbeit und auch in der Pause. Schon eine gute Unterhaltung

am Tag, ein weiser Ratschlag oder ein anregendes Gespräch in der Kaffeeküche können zu einem wesentlich höheren Grad an Zufriedenheit führen. Besonders gewinnbringend ist die Gesellschaft von Menschen, die nicht in der eigenen Abteilung arbeiten: Wer sich vornimmt, mindestens einmal pro Tag mit jemandem ins Gespräch zu kommen, der andere Aufgaben beackert und darum eine andere Sicht auf die Dinge hat, wird überrascht sein, wie inspiriert er sich hinterher fühlt. Gleichzeitig ist es total legitim, Job-Beziehungen zu lösen, die einen belasten: Vielleicht kommt eine Kollegin ja wesentlich besser mit einem Kunden zurecht, bei dem wir Hautausschlag bekommen, und wäre bereit zu tauschen. Oder es gibt die Möglichkeit, an einem Rotationsprogramm teilzunehmen, sodass wir die Abteilung wechseln können und Abstand von einer Person bekommen. Auch kann es helfen, nach einem liebenswerten Wesenszug desjenigen zu suchen, den wir im Umgang schwierig finden.

Wir schrauben an der eigenen Einstellung

Ein beliebtes Prinzip des Job Craftings ist der sogenannte Mental Shift: Dabei verändert man die eigene Wahrnehmung, indem man seiner Aufgabe einen neuen Sinn zuschreibt. Als Sachbearbeiterin einer Krankenkasse könnte man sich stärker darauf fokussieren, welche Erleichterung man Versicherten bereitet, wenn man ihnen bescheinigt, dass die Kosten für ihre Zahnarztrechnung übernommen werden. Verkäuferinnen könnten Befriedigung

Wir haben auf Instagram gefragt:

Welchen Tipp hast du, um mehr Positivität und Spaß in deinen Joballtag zu bringen?



**CLAUDIA (53),
Coach für Business und
Finanzen**

„Ich habe gelernt, auf mein Herz zu hören, es kennt die Antwort - immer! Und ich habe auch mal den Mut, etwas zu ändern, wenn mir etwas nicht passt.“



**GABRIELE (65),
Sachbearbeiterin**

„Ich gehe mit guten Gedanken in den Tag und versuche, allem etwas Positives abzugewinnen.“



**KARIN (61),
Pflege- und
Erziehungshelferin**

„Ich begegne den Widrigkeiten mit einer Portion Humor - nicht nur im Job, auch in anderen Bereichen des Lebens ist das eine hilfreiche Strategie.“

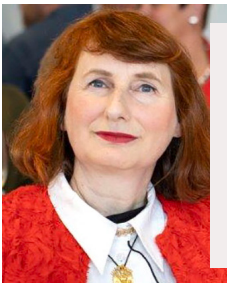


**BEATE (57),
Künstlerin**

„Ich habe im Laufe der Zeit gemerkt, wie wichtig es ist, dass ich auf meine eigenen Bedürfnisse achten muss.“

Begegnungen

daraus ziehen, dass sie ihren Kunden mit (echten) Komplimenten zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen. Statt sich von den negativen Seiten des Joballtags runterziehen zu lassen und über unregelmäßige Arbeitszeiten und cholerische Chefs zu klagen, sollten wir uns also noch viel öfter auf das Gute konzentrieren. Einen tieferen Sinn bekommt unser Job, wenn wir uns vor Augen führen, wie viel Neues wir lernen oder dass die Tätigkeit ein wichtiger Baustein für unsere Karriere ist. Vielleicht gehen uns bestimmte Tätigkeiten ja leichter von der Hand, wenn wir unseren Schreibtisch ans Fenster rücken, das Meeting auf die Terrasse verlegen oder morgens eine Stunde später ins Büro kommen und von unserer Gleitzeitregelung Gebrauch machen. Andere fühlen sich befreit, wenn sie einmal pro Woche Homeoffice machen – und an diesem Tag alles wegschaffen, was Konferenzen und Kundentermine sonst sabotieren. Positiv programmieren können wir uns, wenn wir in jede E-Mail eine Nettigkeit einbauen – und gute Nachrichten grundsätzlich mit möglichst vielen Kollegen teilen. •



**ANNA (52),
Grafikdesignerin**
„Ich warte nicht ab,
sondern ich stoße
selbst Dinge an,
schlage Projekte vor
und gehe diese dann
auch an.“



**BETTINA (54),
Leiterin eines
Seminarhotels**

„Immer mal
wieder die
Perspektive
wechseln! Über-
haupt sollten
wir ab und zu
die Welt mit
anderen Augen
betrachten, wir
kommen auf
ganz neue
Ideen.“



**Ragnhild Struss ist die Gründerin der
Berufs- und Karriereberatung Struss &
Claussen Personal Development,
www.strussundclaussen.de**

„Wir sollten unserem Job eine zweite Chance geben“

Ragnhild Struss ist Expertin für Beratung und Coaching und begleitet seit mehr als 20 Jahren Menschen auf dem Weg, ihre berufliche Erfüllung zu finden. Im September kam ihr Ratgeber „Wie Sie mit Job Crafting Ihre Arbeit wieder lieben lernen“ heraus. Er bietet eine praktische Anleitung, wie wir unseren Job so gestalten können, dass er wieder zu uns passt.

Frau Struss, woran merken wir, dass wir im Job etwas verändern müssen?

Wenn das, was wir tun, nicht dem entspricht, was wir am besten können. Wenn wir frustriert sind, weil unsere Werte und Bedürfnisse in unserem jetzigen Job nicht erfüllt werden. Oder wenn wir permanent unzufrieden sind und der Job einfach nicht mehr zum Leben passt.

Ist Job Crafting in allen Berufsgruppen anwendbar?

Auf jeden Fall ist Job Crafting kein Privileg weniger, sondern wir haben es alle selbst in der Hand, Einfluss auf unsere berufliche Erfüllung zu nehmen. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob wir angestellt oder selbstständig sind, ob im Management oder Berufsanfänger. Mit meinem Buch möchte ich alle dazu motivieren, ihrem aktuellen Job eine zweite Chance zu geben.

Welche Folgen hat es für uns, wenn wir trotz Unzufriedenheit den Job weitermachen?

Wer beruflich am falschen Platz ist, verschwendet nicht nur wertvolles Potenzial, er leidet auch oft unter psychischen und physischen Beschwerden. Ist die berufliche Unzufriedenheit also nicht nur eine Phase, sondern Dauerzustand, dann kann uns der Job durchaus krank machen.

Wann ist ein Jobwechsel doch die bessere Alternative?

Wenn wir trotz intensiver Job-Crafting-Bemühungen und Unterstützung aus unserem Umfeld keine signifikante Verbesserung unserer Arbeitszufriedenheit feststellen können, dann ist es Zeit, den Job zu wechseln. Ich bringe immer gern folgenden Vergleich an: Als Job Crafter sind wir wie eine Gärtnerin, die alles tut, dass unsere Pflanzen optimal wachsen können. Wenn diese aber trotz all unserer Bemühungen, sie zu pflegen, das Unkraut zu jäten oder den Boden zu düngen, weder blühen noch Früchte tragen, ist es Zeit, den Garten zu verlassen. Eine Gärtnerin würde nicht die Pflanzen dafür verantwortlich machen, dass sie nicht gedeihen. Sie würde erkennen, dass das Umfeld nicht ihren Wachstumsbedingungen entspricht, und sie an einem Standort einpflanzen, der für ihre Bedürfnisse besser geeignet ist. So sollten auch wir uns einen fruchtbareren Boden suchen, auf dem unsere beruflichen Ambitionen genug Raum haben, Wurzeln zu schlagen und zu gedeihen.



BUCH-TIPP

„Wie Sie mit Job Crafting Ihre Arbeit wieder lieben lernen“, Gabal Verlag, 25 Euro

„Es würde die Welt ein bisschen besser machen, wenn alle beruflich am richtigen Platz wären.“

Ragnhild Struss

Weiterbildung und Umschulung

Wenn wir trotz aller Bemühungen in unserem jetzigen Job nicht mehr glücklich werden, dann ist es Zeit für etwas Neues. Eine Weiterbildung oder Umschulung kann uns dabei helfen. Bevor wir aber damit beginnen, müssen wir uns mit uns selbst beschäftigen, damit wir auch das finden, was zu uns passt: Wo liegen unsere Stärken, wo unsere Schwächen? Welche Erfahrungen bringen wir bereits mit? Welche Werte sind uns wichtig, die wir auch vom neuen Job verlangen? Erst wenn wir uns selbst kennen, können wir einen passenden Job suchen. Haben wir uns für eine Richtung und einen konkreten Jobwunsch entschieden, bieten Fernschulen Möglichkeiten, neben der aktuellen Beschäftigung Neues zu lernen. Zu den größten Fernschulen gehören das Institut für Berufliche Bildung (IBB) und das Institut für Lernsysteme (ILS).

Hier finden wir Hilfe

Berufsberatung

Kommen wir auf keinen grünen Zweig, dann suchen wir uns professionelle Hilfe. Das kann eine Berufsberatung oder ein Job-Coach sein. Adressen finden wir im Internet.

Arbeitsagentur

Das Portal KURSNET bietet Weiterbildungsmöglichkeiten. Infos unter www.arbeitsagentur.de/kursnet

FOTOS: FLORIAN JANSSEN, PRIVAT (2), PR



Erkältung ausbremsen

Soledum®

- **löst** den festsitzenden Schleim
- **lindert** Erkältungssymptome
- **verkürzt** die Erkältung^{*1}

Abbildung zeigt exemplarisch ausgewählte Erkältungssymptome, die auch in unterschiedlicher Reihenfolge auftreten können.

*Bei einer frühzeitigen Einnahme nach Auftreten der ersten Symptome verglichen mit einem späteren Einnahmebeginn.

1. Kardos P et al. Benefits of early cineole administration during common cold: an exploratory clinical trial. Poster session presented at: European Respiratory Society (ERS) International Congress, 4-6 Sept 2022, Barcelona, Spain.

Soledum® Kapseln forte. Wirkstoff: Cineol. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Symptome bei Bronchitis, akuten, unkomplizierten, nicht bakteriellen Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis) und Erkältungskrankheiten der Atemwege. Zur Zusatzbehandlung bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen der Atemwege (z. B. der Nasennebenhöhlen). Warnhinweis: Enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Soledum® www.soledum.de