

# Persönliche Einstellungen prägen die Befindlichkeit

## Arbeitszufriedenheit: Die persönliche Einstellung ist entscheidend

**Das Leben im Erwerbsalter dauert 40 Jahre und mehr. Wer generell Arbeit negativ konnotiert, vergällt sich das halbe Leben. Es lohnt sich, selbst die Verantwortung für seine Arbeitszufriedenheit zu übernehmen und selbst für die umfassende Lebenszufriedenheit zu sorgen.**

.....  
VON REGULA ZELLWEGER

Die Entwicklungen in Gesellschaft, Wirtschaft und Arbeitswelt wirken sich direkt auf den Berufsalltag jedes Einzelnen aus. Kaum ein Erwerbsleben fliesst wie ein ruhiger Fluss dahin: Es gibt Zeiten von Turbulenzen, von Trockenheit, aber auch ruhige Phasen. Das Gebot der Stunde: Konstruktiv mit den täglichen Herausforderungen umgehen und selbst für Arbeitszufriedenheit und Gesundheit sorgen. Die längerfristige Aufgabe: Sich so in der Arbeitswelt positionieren, dass man auch für die Zukunft gute Chancen hat, seine Arbeitszufriedenheit zu erhalten. Arbeitszufriedenheit ist ein umfassendes Lebensgefühl, ein Lebensstil, der

erlaubt zu sagen: «Unter dem Strich ist mein Arbeitsleben in Ordnung – und in vielen Teilen macht es sogar Spass!»

### **Opferhaltung ist fatal**

Arbeitszufriedenheit basiert auf der individuellen Einstellung gegenüber der Arbeit generell und auf der aktuellen Arbeitssituation. Sie äussert sich als emotionale Befindlichkeit. Fehlende Arbeitszufriedenheit wirkt sich nicht nur auf die Psyche aus, auch der Körper reagiert darauf. Arbeitsunzufriedenheit kann krank machen.

Niemand ist machtlos Überforderung und Stress ausgeliefert. Bevor man beginnt, auf der Burnoutspirale abwärtszudrehen, gilt es, sich selbst wahrzunehmen, Möglichkeiten auszuwählen, und eigenverantwortlich die nötigen Schritte zu tun. Indem man das Steuer in die Hand nimmt, sich attraktive Ziele setzt und diese anpeilt, motiviert man sich selbst. Wie sonst?

### **Zufriedenheitsanalyse**

Zuerst gilt es herauszufinden, wo die Ursachen für die Unzufriedenheit

liegen. Wer grundsätzlich Arbeit negativ bewertet, wird schwerlich Arbeitszufriedenheit erlangen.

Die berufliche Zufriedenheit steht auf den vier Säulen Tätigkeiten, Umfeld, Entwicklungschancen und Sinn der Arbeit. Unter Tätigkeiten versteht man alles Handeln und Verhalten, das in der spezifischen Funktion verlangt ist. Die Tätigkeiten sind ausschlaggebend, dass man sich für eine Stelle bewirbt. Wer unzufrieden mit den Tätigkeiten ist, soll versuchen, innerhalb des Unternehmens andere Aufgaben, eine andere Funktion oder neue Projekte zu übernehmen. Vielleicht stehen ein Stellenwechsel oder eine Weiterbildung an.

Das Umfeld umfasst die Menschen, mit denen man zusammenarbeitet, Vorgesetzte und Mitarbeitende sowie die Unternehmenskultur. Oft verlässt man eine Stelle wegen Unstimmigkeiten oder Konflikten im Umfeld.

Bei der Unzufriedenheit mit dem Umfeld sucht man das lösungsorientierte Gespräch mit Mitarbeitenden oder Vorgesetzten. Erreicht man seine Ziele nicht, bleibt nur ein Stellenwechsel, bei dem man von Anfang an darauf achtet, dass sich die Geschichte nicht wiederholt.

### **Entwicklungspotenzial und sinnstiftende Anteile**

Wenn eine Stelle Entwicklungspotenzial beinhaltet, weiss man, dass man nicht ewig dasselbe tun wird, sondern dass innovatives Verhalten auch Möglichkeiten für Veränderungen eröffnet. Aufstiegschancen und Veränderungsmöglichkeiten motivieren.

Wer das Gefühl hat, wegen fehlender Entwicklungschancen demotiviert zu sein, sucht das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder dem HR, um seine Zukunftsaussichten auszuloten.

Im Arbeitsalltag soll man nicht gegen persönliche Werte handeln müssen. Es gilt zu erforschen, ob sinnstiftende Anteile in der Arbeit fehlen. Vielleicht kann man seine Arbeit im Unternehmen verändern, beispielsweise die Lehrlingsbetreuung übernehmen oder sich im Sicherheitsbereich engagieren. Vielleicht braucht es einen Stellen- oder gar Berufswechsel. Vielleicht reicht es auch, wenn man sinnstiftende Aufgaben in der Familie oder im Freiwilligenbereich übernimmt.

Hat man definiert, was die Arbeitsunzufriedenheit verursacht, wird es

Zeit, etwas zu verändern: die Einstellung zur Arbeit oder die Arbeitssituation. Nicht immer fühlt man sich in der Lage, das Leben umzukrempeln. Es lohnt sich aber, aktiv zu werden, denn Arbeit ist Leben, Lebenszufriedenheit ist mit unzähligen Faktoren verbunden, nicht zuletzt mit der Befriedigung durch befriedigende oder gar erfüllende Arbeit.

Manchmal braucht man heftigen Leidensdruck. Schade! Für die Arbeitszufriedenheit zu sorgen hat damit zu tun, welchen Stellenwert man sich selbst gibt.

Es soll Freude machen, mit Selbstvertrauen und Zuversicht die eigene Arbeitssituation zu gestalten – und nicht dauernd zu sagen: «Ich muss arbeiten». «Ich will arbeiten» fühlt sich anders an.

Zur Arbeitszufriedenheit können Vorgesetzte beitragen, aber sie tragen nicht die Verantwortung dafür. Wer anderen die Verantwortung für seine eigene Befindlichkeit überlässt, nimmt sich die Würde. Wer Arbeitszufriedenheit für sich schafft, ist gesünder, beliebter und hat einen guten Selbstwert.