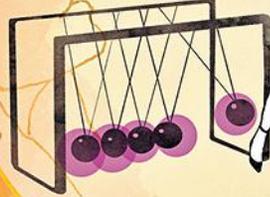


ARBEIT ABGEBEN



SICH GUTES TUN



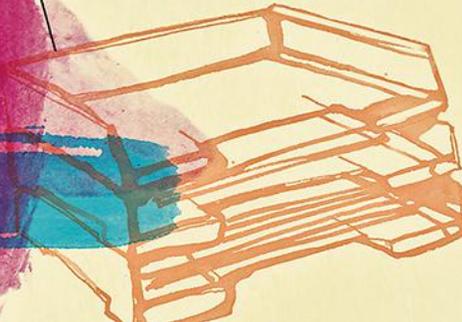
SPORT
GEGEN STRESS



WENIGER
JAMMERN



VERANTWORTUNG
ÜBERNEHMEN



RAUS AUS DER FRUSTFALLE – SO MACHT DER JOB WIEDER SPASS!

Kollegen, Chefs und die täglichen Aufgaben nerven? Es ist an uns, den Zustand zu verbessern – mit **Änderungen**, die im Kopf beginnen

Den größten Teil unserer Zeit verbringen wir bei der Arbeit. Allerdings schieben etwa 70 Prozent der Deutschen dabei Frust, jeder Dritte hört sich nach einem neuen Job um, so eine Studie des Meinungsforschungsinstituts Gallup. Die Ursachen reichen von Ärger mit dem Chef bis zu schlechter Vereinbarkeit mit der Familie. Dabei gibt es Wege, der Frustfalle zu entkommen: „Die Veränderung beginnt immer bei uns selbst“, sagt Karriereberaterin Karin Volbracht.

Was sind die häufigsten Ursachen für Jobfrust?

Oft kommen Kunden ins Coaching und sagen „Das ist alles nur noch ätzend!“. Dabei ist das Gesamtpaket bei näherem Hinsehen gar nicht so furchtbar. Es sind einzelne Schmerzpunkte, die alles dunkel färben. Dazu zählen Arbeitsverdichtung, fehlende Anerkennung, ein Mangel an Perspektiven, Über- und Unterforderung sowie Spannungen mit Kollegen oder Vorgesetzten.

Hat Bezahlung einen hohen Stellenwert?

Natürlich spielt Geld oder eine als ungerecht empfundene Bezahlung eine Rolle. Ich erlebe aber auch, dass Angestellte gerade wegen ihres relativ hohen Gehalts in einem Umfeld verharren, das sie lieber verlassen würden. Die fühlen sich dann wie im goldenen Käfig.



KARIN VOLBRACHT,
Coach aus
Hamburg
(coaching-
volbracht.de)

Wie kommt man aus dieser Frustrationsspirale wieder raus?

Es ist schon gut, das als Spirale zu sehen, nicht als Sackgasse. Denn in der Spirale kann es mit einem Energieschub wieder nach oben gehen. Der erste Schritt: damit aufhören, sich immer wieder nur auf das Schlechte zu konzentrieren und darüber zu jammern. Überlegen Sie stattdessen, welche Bedürfnisse trotz allem in diesem Job befriedigt werden – und welche neuen Möglichkeiten sich dort vielleicht ergeben. Der Jammerstopp und die Beschäftigung mit Veränderungsaktivität kann schon die Wende bedeuten.

Wie fange ich damit an, eine schwierige Jobsituation zu verbessern?

Raus aus der Opferrolle. Übernehmen Sie Verantwortung für die eigene Zufriedenheit, werden Sie aktiv. Es reicht nicht, dass Sie unzufrieden sind und aus der Situation ausbrechen wollen. Sie sollten ungefähr wissen, wohin die Reise gehen soll, klare Ziele haben. Das kann im Job so etwas sein wie „Ich möchte keine Überstunden mehr machen und überlege mir jetzt drei Wege, wie ich das hinkriege“.

Kann sich so jeder in seinen Job auch neu verlieben?

Insgesamt rate ich zu einem gewissen „Grundrauschen“ für mehr Zufriedenheit: Heben Sie den Finger für neue Aufgaben. Freuen Sie sich über alles, was Ihnen an einem Tag gelungen ist. Suchen Sie Feedback. Denken Sie ruhig mal konsequent einen Jobwechsel durch. Bewerben Sie sich bei mehreren Firmen. Dann haben Sie Vergleichsmöglichkeiten. Das eröffnet meistens neue Perspektiven auf die eigene Firma. ▶



Welche Rolle spielen Vorgesetzte?

Manche Chefs können einem die Arbeit sehr kreativ zur Hölle machen. Doch ich halte nicht viel vom Vorgesetzten-Bashing. Sie sind immer Teil des Systems und gehören zur Kultur eines Unternehmens. Wenn Klarheit, Transparenz und Respekt dort nicht vorgelebt werden, wird es eng. Aber auch die Kultur in der Firma fällt nicht vom Himmel. Da kann jeder Einzelne durch sein Verhalten im engeren Umfeld etwas zum Positiven ändern.

Manchmal scheint uns einfach gar nichts zu gelingen. Wie steht man solche Phasen durch?

Wir denken oft, dass wir uns mehr anstrengen müssen, damit etwas gelingt. Dabei hilft genau das Gegenteil. Es gibt ein schönes Zitat: „Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon. Wenn nicht, mach etwas anderes.“ Das heißt im Job, dass wir das verstärken können, was uns echte Freude bereitet – auch wenn das nur bedeutet, in einer schwierigen Phase einfach mal mittags einen kleinen Spaziergang zu machen, statt krampfhaft vor dem Computer zu hocken. Gönnen Sie sich zwischendurch etwas.

Und wenn ich mit einzelnen Kollegen überhaupt nicht zurechtkomme?

Der schwerste Schritt ist, die eigene Einstellung anzupassen. Den anderen können wir nicht ändern. Ich habe lange in einer Festanstellung gearbeitet, und an einem Kollegen hat mich alles genervt. Seine Entscheidungen, sein Aussehen, seine Sprache. Ich habe mich jeden



Abend in der Familie über ihn empört. Irgendwann merkte ich, wie viel Zeit und Energie ich ihm schenkte. Als mir das klar wurde, habe ich einfach meine Arbeit gemacht und war bewusst normal freundlich zu ihm. Hat funktioniert.

Wie lässt man denn bei Stress mal Dampf ab?

Sport ist kein Allheilmittel, aber: Bei Bewegung wird das Stresshormon Adrenalin abgebaut. Zugleich schüttet unser Körper Glückshormone aus. Wichtig ist, dass wir uns dabei wohlfühlen, Spaß haben. Wer nicht schwitzen mag, kann auch nur um den Block gehen, Natur und Menschen anschauen, statt aufs Smartphone zu starren.

Ist es für Frauen tatsächlich schwieriger, Beruf und Familie zu vereinbaren?

Das ist auch bei Männern zunehmend ein Thema. Doch bei ihnen ist das eher getrieben von eigenen Ansprüchen und Erwartungen der Familie. Frauen mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen dagegen erleben den Spagat zwischen Job und Familie jeden Tag als echte, teilweise schwere körperliche und seelische Anstrengung. Das hat eine andere Qualität und kann nur mit viel Verständnis und Teamarbeit gemeistert werden. Sowohl vom Arbeitgeber als auch in der Familie selbst.

INTERVIEW ANJA M. SCHMUTTE

Sieben Erste-Hilfe-Tipps

So holen Sie aus frustrierenden Situationen das Beste für sich raus

DIE KOLLEGIN KLAUT MEINE IDEEN Sich beim nächsten Meeting mit ihr freuen – mit dem Satz: „Super, dass du meine Ideen so gut umgesetzt hast!“

DER CHEF IGNORIERT MICH Eine Woche notieren, wie er mich im Vergleich zu anderen behandelt. Im Gespräch nicht „Sie ignorieren mich“ sagen, sondern sachliche Beobachtungen berichten.

ICH VERDIENE ZU WENIG Das Gespräch suchen. Vor dem Spiegel den Satz üben: „Ich möchte mit Ihnen heute über Geld reden.“ Nicht lächeln! Argumente zur eigenen Leistung im Kopf haben.

WERTSCHÄTZUNG FEHLT Anerkennende E-Mails – egal von wem – in einem Ordner unter dem Titel „Nur für mich!“ sammeln. Bei Bedarf anschauen.

MIR WÄCHST ALLES ÜBER DEN KOPF Persönliche Energiefresser und Zeitvampire aufschreiben. Zettel mit Maßnahmen in Sichtweite platzieren, etwa: „Kurze Pause!“ oder „Smartphone weg!“

TEAM FUNKTIONIERT NICHT Passt die Aufgabenverteilung nicht? „Rollentausch“ vorschlagen.

DIE FAMILIE KOMMT ZU KURZ Gemeinsam jedes Wochenende planen: Was machen wir da, worauf können wir uns alle richtig freuen?