

# Endlich glücklich im Job?!

**LABORALLAG** Wir reden von Life-Balance, einer erfüllenden, sinnstiftenden Arbeit, stets auf der Suche nach dem Glück – doch was macht Glück im Job eigentlich aus und wer ist verantwortlich dafür? Antje Heimsoeth gibt sieben Tipps für mehr Zufriedenheit bei sich und anderen.



Fast die Hälfte der Deutschen (45 %) ist unglücklich im Job (Quelle: ManpowerGroup Deutschland, Jobzufriedenheit 2017). Entscheidend für ihre Jobzufriedenheit ist für 49% das Verhalten des Vorgesetzten: Das Aussprechen von Wertschätzung, ein regelmäßiges und ehrliches Feedback tragen für sie ebenso dazu bei, wie das Interesse des Chefs an ihnen als Mensch. Hängt unser Glück im Job also im Wesentlichen von unseren Vorgesetzten ab? Zugegeben, wer die Verantwortung für sein Glück bei anderen sucht, findet auf jeden Fall stets einen Sündenbock, wenn sich die Dinge mal wieder nicht so entwickeln, wie wir es uns wünschen. Doch das persönliche Glück lässt sich auf diese Weise kaum finden. Denn die Zufriedenheit im Job beginnt nicht mit äußeren Einflüssen, sondern mit unserer eigenen inneren Haltung.

## 1. Glück ist relativ – und das Ergebnis einer Entscheidung

Die Definition von Glück ist so individuell wie jeder Mensch selbst. Manchmal

verbauen wir uns selbst den Weg zum Glück durch übersteigerte Erwartungen oder die Problematik, Lob und Komplimente von anderen nicht annehmen zu können. Und während der eine vor allem dann glücklich im Job ist, wenn er eigenverantwortlich Entscheidungen treffen kann, ist für den anderen das Lob vom Chef essenziell für das Wohlbefinden. Fakt ist: Jobzufriedenheit ist kein Zustand, der sich einmalig erreichen und „einfrieren“ lässt, sondern immer wieder eine bewusste Entscheidung.

## 2. Das Glück liegt oft im Kleinen verborgen

Meist sind es kleine, alltägliche Begebenheiten, die uns glücklich machen. Die Mittagspause im strahlenden Sonnenschein, der Kaffee, den uns ein Kollege an den Schreibtisch bringt, die freundliche Dankesmail eines Kunden. ... Doch würdigen wir solche Augenblicke wirklich bewusst als Glücksmoment? Zeit für die Glückslupe! Nehmen wir diese künftig öfter einmal in die

Hand, werden wir staunen, wie oft am Tag wir uns glücklich schätzen können.

## 3. Glück lässt sich zwar nicht festhalten, aber sammeln!

Schöne Momente im Job und/oder im Team lassen sich fixieren, indem wir diese auf Zetteln schriftlich festhalten. Wie wäre es, diese Zettel in einem schönen Glas oder einer schmucken Box aufzubewahren, die im Büro steht und jeden einlädt, seine Glücksmomente beizusteuern. Nach drei oder sechs Monaten kann das Glas mit Kollegen und/oder Mitarbeitern geleert und gemeinsam Zettel für Zettel gelesen werden. Damit lassen sich die schön(st)en Momente im Job erneut bewusst erleben und das Glücksempfinden aller steigern.

## 4. Das Glück liegt vor der Tür, nicht vorm Fernseher

Entspannung und Regeneration sind entscheidende Faktoren fürs eigene

Wohlbefinden. Wir leben nicht nur, um zu arbeiten. Jede Anstrengung braucht auch einen Ausgleich. Deshalb müssen wir unseren Energietank regelmäßig wieder auffüllen. Das heißt nicht, abends erschlagen vom Tag auf dem Sofa vorm Fernseher einzudösen, sondern bereits während des Tages aktiv für Pausen zu sorgen. Schon 20 Minuten Aufenthalt im Freien heben die Stimmung – und steigern Kreativität und Denkvermögen. Also einfach öfter die Mittagspause in die Natur verlegen – das reduziert unseren Stress und schenkt Ruhe. Wenn das kein Glück ist ...

### 5. Das Glück durch die Frontscheibe, nicht nur durch den Rückspiegel betrachten

Wir neigen dazu, erst im Nachhinein zu erkennen, was oder wer uns glücklich gemacht hat. Dann geht unser Blick wehmütig zurück und wir sehnen alte Zeiten herbei. Genauso dominiert uns die Vergangenheit, wenn wir darin verharren, uns über Niederlagen, begangene Fehler oder erfahrene Ungerechtigkeit zu ärgern. Doch wer den Blick nur zurück richtet, läuft Gefahr, das Glück, das vor ihm liegt, glatt über den Haufen zu fahren oder links liegen zu lassen. Lassen wir die Vergangenheit ruhen, haken wir Geschehenes ab. Schauen wir nach vorn, durch die Frontscheibe, und entdecken neue Ziele, Perspektiven – und Gelegenheiten, glücklich zu werden.

### 6. Glück kann man bewusst herbeilächeln

Die Psychologie nennt es Facial Feedback. Unsere Laune und unsere Mimik beeinflussen sich gegenseitig. Es macht einen großen Unterschied, ob wir mit gesenktem Blick, hängenden Schultern und Mundwinkeln vorm PC sitzen oder einem Kunden gegenüber treten oder ob wir dies mit einem Lächeln im Gesicht, aufrechter Haltung und geradem Blick tun. Das alles verbessert unsere Stimmung UND wirkt sich positiv auf unser Umfeld aus. Wer auch in stressigen Zeiten lächelt, überwindet eher die Verbissenheit und setzt positive Energie frei. Damit erhöhen wir unsere Kreativität, steigern unsere körperliche Leistungsfähigkeit und Informationsaufnahme und verbessern das Miteinander im Team – gute Voraussetzungen für Glück im Job.

### 7. Glück beruht auf dem menschlichen Miteinander

40 Prozent unseres individuellen Glücksniveaus hängen davon ab, ob wir gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen (Quelle: Studie „Happy DB: A Corpus of 100.000 Crowdsourced Happy Moments“, 2018). Für die eigene Zufriedenheit ist es also überaus zuträglich, wenn wir für gute Beziehungen am Arbeitsplatz sorgen. Sei es, am Kollegen echtes Interesse zu zeigen, diesem mehr offene Fragen zu stellen und bei den Antworten aktiv zuzuhören (Handy aus), ihr oder ihm entgegenzukommen bei einem Anliegen, seien es aufmerksame Gesten wie persönliche Begrüßung und Verabschiedung, ein mitgebrachter Kuchen oder die Frage nach einem gemeinsamen Mittagessen oder Feierabenddrink – alles, was hilft, eine gute Beziehung zu den Mitmenschen am Arbeitsplatz aufzubauen, zählt auf das persönliche Glückskonto ein. Dazu gehört übrigens auch das Verzeihen und Vergeben von Fehlern, Unachtsamkeiten, Vernachlässigung usw.

Wir brauchen dem Glück nicht mit langem Atem nachzujagen. Manchmal sitzt es uns direkt gegenüber oder nur eine Tür weiter, manchmal scheint es uns mittags direkt ins Gesicht, steht dampfend auf unserem Schreibtisch oder stellt sich unerwartet beim nächsten Meeting ein. Ob wir es zur Kenntnis nehmen, es würdigen, sich bietende Chancen zum Glücklichsein ergreifen oder ungenutzt vorüberziehen lassen, liegt weder am Chef noch an Kollegen oder Mitarbeitern, sondern alleine an uns.

### INFORMATION

**Antje Heimsoeth**  
Wendelsteinstraße 9b  
83026 Rosenheim  
Tel.: 08031 892969  
info@antje-heimsoeth.de  
www.antje-heimsoeth.de

Infos zur Autorin



**3M™ Lava™ Zirkoniumoxid**

**PLATE**

**RTF**

**P**