

Mehr Freude im Berufsalltag!

„Mehr Freude im Berufsalltag, mehr Spaß durch neue Verhaltensweisen“ – unser Leben ist sehr kostbar. Wie viel schöner wäre es doch, wenn wir wirklich Freude an den Dingen hätten, mit denen wir diese kostbare Zeit ausfüllen! Ich freue mich, dass wir uns heute gemeinsam über ein so zentrales Thema Gedanken machen können.

**Mehr Freude im Berufsalltag!
Mehr Spaß durch neue
Verhaltensweisen!**

Kürzlich sagte mir eine Kundin im Gespräch: „Wenn man selbständig ist, hat man doch immer Freude an der Arbeit, sonst stimmt doch etwas nicht.“ Ja, eigentlich sollt es ja so sein. Wir alle kennen Menschen, die mit einer Leidenschaft und Begeisterung ihrer Arbeit nachgehen. Die förmlich Glück ausstrahlen, wenn sie von ihrer Arbeit sprechen. Und wir alle erinnern uns wohl auch an Phasen in unserem Leben, in denen wir Dinge mit solchem Spass, solcher Freude getan haben.

Aber warum hält das nicht einfach an? Warum holt uns plötzlich die Wirklichkeit ein und die Freude, der Spaß verschwindet? Und sind wir dem ausgeliefert oder haben wir Einfluss auf die Art und Weise, wie wir uns fühlen?

Ich möchte mit einer kleinen Geschichte beginnen. Sie handelt von einem Storch, der mit seinen Artgenossen im Frühjahr vom Winterquartier in Afrika wieder zurück nach Europa kommt.

Die Geschichte vom Storch

Dieser Storch hat große Träume. Nicht alle Störche sind da gleich. Er träumt nämlich von einer eigenen Froschzucht in einem kleinen Sumpf. Mit kräftigen Flügelschlägen zog er durch die Luft und stellte sich die Binsen vor, den Geruch und das Gequake seiner Froschzucht. Und deshalb flog er auch immer etwas tiefer als die andern. Blickte hierhin und dorthin und suchte nach DER Gelegenheit.

Und irgendwann sah er das Juwel: ein einsamer Weiher, mit Schilf und Schlamm und allem, was man für seine Geschäftsidee so braucht. „Leute, ich bleibe hier!“ rief er den anderen zu, ja und die andern zogen einfach weiter, ihren gewohnten Weg.

Unser Storch machte sich nun mit Feuer und Flamme an die Arbeit. Und bald gedieh sein Geschäft, er züchtete Frösche und verkaufte sie an Graureiher, an Iltisse, Igel, Raubfische und sogar an Enten. Das erfüllte ihn wirklich - aber ganz subtil veränderte sich das Gefühl. Ganz langsam verwandelte sich die Freude in Sorge, der Spaß in Stress. Und dafür gab es natürlich viele Gründe.

Zum Beispiel, als eine Ringelnatter eine größere Menge Frösche bestellte. Eine wirklich verlockende Bestellung. Und unser Storch konnte nicht Nein sagen. Unser Storch konnte eigentlich nie wirklich zu einer Anfrage NEIN sagen. Er könnte ja dann Kunden verlieren. Seinen Ruf vielleicht. Daher sagte er auch nicht NEIN. Aber eigentlich wollte er ursprünglich nicht Schlangen beliefern.

Oder: Am Abend, wenn sich der Nebel über seinen Sumpf legte, fühlte er sich oft einsam. Er arbeitete bis tief in die Nacht und kontrollierte die Becken, er studierte Bestellungen und plante neue Projekte aber er

vermisste doch die Geselligkeit mit den andern Störchen. Er fühlte sich isoliert.

Es gab noch weitere Gründe. Irgendwann hatte er nämlich seine Idee ganz verwirklicht. Seine Froschzucht sah genau so aus, wie er sie sich jahrelang erträumt hatte. Das Ziel war eigentlich erreicht. Und seit geraumer Zeit wurde alles einfach nur noch größer. Mehr Frösche, mehr Teiche. Aber er merkte es nicht einmal, dass er sein Jugendziel längst erreicht hatte. Dass er ja DA war. Und er feierte daher auch nicht mehr...

Vielleicht noch ein weiterer Grund, weshalb er die Freude nicht mehr so spürte. Wenn unser Storch nämlich nachts auf einem Bein stand und versuchte einzuschlafen, dachte er, was geschehen würde, wenn der Sumpf im Sommer vielleicht plötzlich austrocknen würde. Alles wäre ruiniert. Und so wie er sich früher seine Geschäftsidee erträumt hatte, stellte er sich nun Unglücksfälle vor. Eine vertrocknete Froschzucht. Verdorrte Schilfpflanzen. Er würde verhungern. Und den reichsten Storch der Region plagten wirkliche Existenzängste.

Lassen wir unseren Storch nun einfach einmal stehen und wenden uns wieder uns selber zu. Vielleicht kommt uns beim Storch das eine oder andere bekannt vor. Vielleicht kennen wir auch noch weitere Gründe, warum bei uns selber die Begeisterung, der Spaß nicht mehr so ist wie am Anfang unserer Karriere. Vielleicht ist die Freude auch noch voll da, aber wir wundern uns, dass sie mit zunehmendem Erfolg nicht größer geworden ist...

Ähnlichkeiten vom Storch zu unserem Leben

Ich arbeite seit vielen Jahren als Coach. Ich unterstütze Menschen, die mehr Freude und Spaß in ihren Alltag integrieren wollen. Und als Coach habe ich eine ganz wichtige Grundannahme: ich bin überzeugt, dass jeder Mensch die Lösung in sich trägt. Ich bin überzeugt, dass ich als Coach niemanden zu belehren brauche, sondern dass ich mit wundervollen Fragen den Menschen helfen kann, diese Lösung zu entdecken.

Diese Lösung ist wie ein Schatz in unserem Innern, wie ein Stück Gold. Wenn das Gold nicht glänzt, wenn wir keine Freude mehr haben, dann muss man es polieren. Wenn der Diamant in uns nichts von der Schönheit der Welt mehr widerspiegelt, wenn der Spaß verloren gegangen ist, dann muss man ihn vielleicht neu schleifen – neue Verhaltensweisen einschleifen. Und wenn unser wunderschönes Lämpchen in unserem Innern nicht mehr leuchtet, dann muss man es vielleicht neu entzünden – mit neuen Verhaltensweisen.

Der Schlüssel zu mehr Freude im Berufsalltag sind also unsere Verhaltensweisen.

Unsere Verhaltensweisen sind der Schlüssel

Die Art und Weise, wie wir Dinge zu tun pflegen – die entweder Spaß erzeugen oder eben nicht. Könnten wir jetzt nicht einfach im Buchhandel ein Buch kaufen mit einer Liste all der Verhaltensweisen, die in unseren Berufsalltag mehr Spaß bringen? Und dann machen wir eine nach der anderen?

Uns allen ist sicher klar, dass das so nicht geht – denn jeder versteht etwas anderes unter Spaß und jeder verknüpft dies mit anderen Verhaltensweisen.

Was bedeutet Spaß?

Was bedeutet Spaß?

Wann verspürten Sie das letzte Mal wirklich Freude und Spaß in Ihrem Leben?

Wann loderte die Begeisterung in Ihnen, die Faszination und wann waren Sie im Flow?

Wann waren Sie so richtig glücklich, wann leuchtete Ihr Gold, wann glitzerte Ihr Diamant und wann brannte Ihr Feuer in Ihnen für alle sichtbar?

Wenn wir neue Verhaltensweisen finden und einüben wollen, die uns die Freude im Berufsalltag zurückbringen oder erhöhen, dann lohnt es sich, im eigenen Leben die Glücksmomente zu suchen – und zu untersuchen.

Lassen Sie mich das an drei kleinen Beispielen aus meinem Coaching Business illustrieren:

Beispiele aus meinem Coaching Business:

Vor einigen Jahren kam ein Gartenbau-Unternehmer zu mir. Er hatte das Gefühl, die Arbeit sei zu einer Last geworden - obwohl er sich für sich keinen anderen Beruf denken konnte. Wo ist die Freude geblieben? Weshalb hat er genau diesen Beruf gewählt? Er liebte es, draußen zu sein, mit der Erde zu arbeiten, mit Pflanzen, mit Wasser und Steinen. Und was tat er wirklich? Nun, sein Betrieb ist über die Jahre gewachsen, er sitzt jetzt viel drinnen und macht Administration, Logistik, organisiert Arbeit für seine vielen Angestellten. Und der Spaß ist weg. Mit Sicherheit wird er Spaß an seinen neuen Verhaltensweisen haben: nämlich wieder vermehrt vor Ort zu arbeiten, und Backofficeaufgaben zu delegieren. Und es liegt nahe, dass er dadurch die Freude am Berufsalltag wieder zurückgewinnen konnte.

Vor kurzem habe ich mit einem Buchhalter einer großen Firma gearbeitet. Er war mit Leib und Seele Buchhalter, liebte die Ordnung und die Struktur, die Logik und das Detail. Nun hat aber unglücklicherweise die Firma, in der er arbeitete, mehrere Fusionen und anschließende Reorganisationen durchgemacht. Aus seiner Sicht war sein ganzes Umfeld erfüllt von Chaos, die Kontenpläne machten keinen Sinn und die Spesenregelungen waren ganz unterschiedlich. Jetzt machte sein Job keinen Spaß mehr. Als Angestellter war es bei ihm nicht ganz so einfach wie beim Gärtner, und doch konnte er bei sich und in der Firma neue Regeln und Verhaltensweisen einführen, Dinge, die ihm die Freude am Berufsalltag langsam wieder zurückbrachten – und sogar ändern auch!

Als letztes Beispiel ein Außendienstmitarbeiter eines Handelsunternehmens, der früher viel im In- und Ausland unterwegs war. Im Rahmen einer Umstrukturierung wurde das Unternehmen stark dezentralisiert, und in der Zentrale brauchte es viel weniger Außendienstmitarbeiter – auch ihn brauchte es nicht mehr. Allerdings hatte er Glück, er wurde Leiter eines Material-Lagers. Aber das, was vielleicht für einen anderen verbesserte Lebensqualität bedeutet hätte – nämlich mehr Lohn, kurzer Arbeitsweg und keine langen Reisen mehr – genau das ließ ihn seinen Berufsalltag trist und langweilig erscheinen. Seine Freude am Berufsalltag kam erst wieder zurück, als er sich tatsächlich entschied, seine Stelle zu kündigen und eine Aufgabe zu übernehmen, in der er wieder Kundenkontakt hatte, in der er wieder unterwegs sein konnte – auch da: Spaß durch neu Verhaltensweisen.

Unser Storch hat seine Freude am Berufsalltag verloren. Er konnte nicht Nein sagen, er fühlte sich einsam, er hatte das Ziel längst erreicht und er hatte Angst, Erreichtes wieder zu verlieren.

Schlüsselfaktoren

Die Lösung trägt auch der Storch in sich, denn irgendwann, früher einmal, hat er ja Spaß gehabt. Er trägt die Lösung in sich, er hat das Gold, den Diamanten in sich drinnen - es geht nur darum, ihn zu finden und wieder zum Leuchten zu bringen.

So wie beim Gärtner, Buchhalter oder Außendienstler geht es also um das Suchen der Verhaltensweisen, die einen früher einmal erfüllt haben. Die Schlüsselfaktoren, die Tätigkeiten und Dinge, die uns Energie gaben. Manchmal sind es unerwartet kleine Dinge, die schon Wunder wirken - wie zum Beispiel wieder mit den Kollegen in die Kaffeepause zu gehen (oder das gerade nicht zu tun) und manchmal sind es große Veränderungen.

Wenn Sie sich selber auf den Weg machen wollen zu mehr Spaß und Freude, dann gibt es drei Schritte, die Sie tun können.

Drei Schritte nach vorwärts

Als erstes erinnern sie sich doch an die Momente, als Sie etwas mit großer Begeisterung taten. Schreiben Sie es auf, jedes Detail, suchen Sie nach den Kernpunkten.

Als zweites vergleichen Sie das mit der Situation jetzt, in der Sie vielleicht das Gefühl haben, das kann es nicht sein. Was ist anders? Was hat sich geändert? Und wo sind die Veränderungen?

Und zuletzt schreiben Sie auf, was Sie anders machen könnten. Machen Sie einen Plan. Und dann suchen Sie sich einen Freund, eine Freundin, die Sie dabei unterstützen, Ihren Plan auch umzusetzen. Oder suchen Sie sich einen Profi, einen Coach, der Sie professionell begleiten kann. Denn sobald wir aktiv Veränderungen in die Tat umsetzen wollen, ist es mit einem anderen einfacher und macht auch noch mehr Spaß.

Ich wünsche Ihnen dabei alles Gute!

Ganz herzlichst

Ihre Heidi Röthlisberger

Dieser Vortrag wurde von mir im Efficiency Club in Basel gehalten!