



MARION LEMPER-PYCHLAU
SPEAKER + COACH

Der kleine Methodenkoffer für Ihre Arbeitsfreude





Wenn ein Feuer eine Weile gebrannt hat, wird es für gewöhnlich schwächer. Dann muss man nachlegen, um es neu zu entfachen.

So ist es auch mit der Arbeit. Anfangs ist man meist Feuer und Flamme für den neuen Job. Aber mit der Zeit erlischt die Begeisterung.

Schließlich fühlt man sich immer öfter lustlos und arbeitet ohne innere Beteiligung, ohne Leidenschaft. Am Ende hasst man seinen Job und wartet jeden Morgen schon sehnsüchtig auf den Feierabend.

Viele Menschen machen diese Erfahrung und arrangieren sich. Irgendwie. Sie sagen sich beispielsweise: „Das Leben ist kein Wunschkonzert.“ Damit versuchen sie, ihre Sehnsucht nach einem erfüllten Arbeitsleben als unrealistisch abzutun und zu unterdrücken. Oder sie trösten sich damit, dass es anderen noch schlechter geht als ihnen. Oder sie reden sich ein, dass sie gerade nur eine schlimme Phase durchmachen und alles am Ende von allein wieder gut wird. Oder sie versuchen, sich in ihrer Freizeit für all den Arbeitsfrust zu entschädigen und leben deshalb aufs Wochenende hin.

Empfinden Sie auch manchmal so?

Es ist ganz natürlich, dass wir nicht pausenlos für den Job brennen, aber es ist nicht unausweichlich, dass wir uns am Ende zu unserer Arbeit zwingen müssen. Jeder einzelne Arbeitstag kann eine persönliche Bereicherung für Sie sein. Sie müssen lediglich Ihre Sehnsüchte nach einem erfüllten Arbeitsleben ernst nehmen und ein paar gute Methoden kennen. Dann werden Sie maximalen Gewinn aus jeder Situation ziehen. Alles, was Ihnen im Laufe eines Tages begegnet, kann Ihnen in die Hände spielen und Sie können davon profitieren – wenn Sie das wollen.

Durchhänger gibt es immer mal. Sie zeigen an, dass gerade etwas nicht so gut läuft. Dann sollten Sie intelligent reagieren. Sofort.

Ich bin Expertin für Arbeitsfreude. Auf den nächsten Seiten zeige ich Ihnen ein paar clevere Strategien gegen Durchhänger.



Spielräume finden

Der Chef will anders als Sie? Die Regeln sehen etwas vor, mit dem Sie sich nicht identifizieren können? Da passiert etwas, das Sie nicht billigen?

Solche Erfahrungen macht wohl jeder mal. Fremdbestimmung ist unangenehm und kann sehr frustrierend sein. Da verliert man schnell die Lust an der Arbeit.

Aber es gibt ein gutes Gegenmittel: Sie können zwar nicht verhindern, dass Sie sich zuweilen an die Erwartungen anderer anpassen müssen. Aber es lassen sich immer Spielräume finden, die Sie nach eigenen Vorstellungen gestalten können. Und das ist überaus befriedigend.

Wenn Sie nun glauben, Sie hätten nicht genug Spielräume, um sich bei der Arbeit frei zu fühlen, dann lesen Sie mal folgende (wahre!) Geschichte:

Methode Nr. 1

Im mittleren Westen der USA arbeitete ein junger Mann mit Down-Syndrom als Packer in einem großen Supermarkt. Tag für Tag tat er nichts anderes, als Waren in Tüten zu packen. Nachdem er eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Kundenzufriedenheit“ besucht hatte, begann er zu überlegen, was er für seine Kunden Gutes tun konnte. Er hatte begriffen, dass eine Arbeit nur dann erfüllend ist, wenn das eigene Handeln einen Unterschied macht. Er wollte deshalb seinen Kunden etwas Einzigartiges geben. Er überlegte und ihm fiel ein, dass er seit Jahren Zitate sammelte. Mit Hilfe seiner Eltern tippte er sie ab, vervielfältigte sie, schnitt sie aus und faltete sie zusammen. Am nächsten Tag wählte er eines der Zitate aus, und sobald er die Waren der Kunden eingepackt hatte, legte er eines in die Tüte und wünschte dem Kunden noch einen schönen Tag. Wenige Tage später fiel dem Filialleiter auf, dass an der Kasse, an der der junge Mann als Packer arbeitete, die längsten Schlangen standen.

Der junge Mann war durch seine Behinderung und die Eintönigkeit seiner Arbeit massiv eingeschränkt. Sie hingegen haben vermutlich weit mehr Freiheitsräume. Welche Fülle an Gestaltungsmöglichkeiten steht Ihnen da zur Verfügung?!

Werden Sie zum Detektiv für Spielräume und genießen Sie die Freiheit, Ihrer Arbeit Ihren persönlichen Stempel aufzudrücken!

Immer so handeln wie die Person, die du sein willst

Ja, manchmal müssen wir uns anpassen. Das darf jedoch nie aus Gewohnheit geschehen und auch niemals aus Angst. Denn das hieße, ohne Rückgrat durchs Leben zu gehen, immer den Weg des geringsten Widerstands zu wählen. Wo bliebe da die Selbstachtung?

Arbeit muss zu unserer Vervollkommnung beitragen. John Ruskin hat das wunderbar ausgedrückt: „Nicht, was er mit seiner Arbeit verdient, ist der eigentliche Lohn des Menschen, sondern was er durch sie wird.“

Was macht die Arbeit mit Ihnen? Wie verändern Sie sich durch Ihre Arbeit? Geben Sie gut acht, dass Sie nicht unversehens zu einer Person werden, die Sie gar nicht sein wollen! Manch einer ist durch sein Arbeitsverhalten mit der Zeit zu einem Dauernörgler, einem Jammerlappen, einem rückgratlosen Befehlsempfänger oder Schlimmerem geworden.

Das darf Ihnen nicht passieren! Denn nichts wäre bedrohlicher als der Verlust Ihrer Selbstachtung.

Es gibt grundsätzlich immer mehrere Möglichkeiten, mit einer gegebenen Situation umzugehen. Das Tolle ist: Sie können wählen! JEDESMAL!!! Und mit jeder Ihrer Entscheidungen formen Sie Ihren Charakter. Deshalb fragen Sie sich immer wieder:

Was würde die Person jetzt tun, die ich sein möchte?

Und dann machen Sie genau das. Wenn Sie es schaffen, so zu handeln, werden Sie unweigerlich stolz auf sich sein. Sie werden sich gut fühlen, auch wenn die Dinge um Sie herum nicht in Ordnung sein mögen. Aber Sie selbst fühlen sich in Ordnung und Ihre Selbstachtung ist intakt. Und das ist das Größte überhaupt!

Methode Nr. 2

Achtsam sein

Wir neigen alle dazu, mit unseren Gedanken vom Augenblick abzuschweifen. Während wir unserem Gegenüber zuhören, formulieren wir in Gedanken bereits unsere Antwort; während wir eine Aufgabe bearbeiten, sind wir in Gedanken schon bei der nächsten; während wir unsere Mails checken, planen wir bereits den Feierabend und so weiter.

Das ist normal und es tut uns nicht gut.

Sie können sich nicht wirklich lebendig fühlen, wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt sind. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft unberechenbar. Tatsächlich haben Sie nur den Augenblick. Darum tun Sie alles, um diesen Augenblick auszukosten und zu nutzen!

Stellen Sie sich beispielsweise einmal vor, wie es wäre, zukünftig jedes Gespräch mit größter Präsenz zu führen. Dann würde folgendes dabei passieren:

1. Sie wären hellwach und könnten tatsächlich aufnehmen, was Ihr Gegenüber sagt. Sie könnten Ihr Gespräch deshalb viel effektiver führen, Sie würden niemals aneinander vorbeireden und schneller zu Ergebnissen kommen.
2. Sie würden ein tieferes Verständnis der Personen und Dinge gewinnen. Das könnte Ihnen ein effektiveres Handeln ermöglichen – einfach, weil Sie die Zusammenhänge besser durchschauen.
3. Ihr Gegenüber würde sich von Ihnen wahrgenommen fühlen. Sie würden damit eine große Einzahlung aufs Beziehungskonto vornehmen. Sie gewännen die Sympathie, die Wertschätzung und das Vertrauen Ihres Gegenübers – sogar, wenn Sie sich in der Sache nicht einig werden sollten. Damit nähme Ihr Einfluss auf die Menschen Ihrer Umgebung zu.
4. Ihr Arbeitsalltag wäre viel spannender. Denn Ihre Aufmerksamkeit wäre ständig gefesselt und Sie würden viele interessante Beobachtungen machen, die Ihnen sonst entgingen. Am Ende Ihres Arbeitstages wären Sie überrascht, dass es schon Zeit ist, nach Hause zu gehen.

Lebendigkeit und Effektivität sind die Belohnung für Achtsamkeit!

Methode Nr. 3

Mehr geben als nehmen

Wenn man Menschen zuhört, die über ihre Arbeit sprechen, dann hört man weit mehr Klagen als Jubel. Es gibt vielfältige Anlässe zur Unzufriedenheit:

- Wenn doch nur die Geschäftsleitung endlich einsehen würde, dass ...
- Wenn der Chef sich doch bloß aufraffen könnte, mal ...
- Wenn die Kollegin bloß nicht so ... wäre!
- Wenn die Kunden sich zur Abwechslung mal an ... halten würden!

Die Klagen sind meist berechtigt. Sie werden immer wieder erleben, dass Sie ein berechtigtes Bedürfnis/Anliegen haben, welches von der dafür zuständigen Person einfach nicht befriedigt wird. Wir bekommen nicht immer, was wir brauchen und was uns im Grunde auch zusteht.

Wenn Sie sich aber nun auf diese Ärgernisse und Frustrationen konzentrieren, machen Sie die Angelegenheit ungewollt schlimmer. Denn das, womit sich Ihr Geist beschäftigt, das wächst. Je mehr Sie also klagen, desto größer wird Ihre Unzufriedenheit und desto mehr Gründe fallen Ihnen ein für Ihre Wut und Frustration. Am Ende geht es Ihnen noch schlechter.

„Das, womit sich der Geist beschäftigt, das wächst“ – Dieses Prinzip könnten Sie alternativ auch dazu nutzen, um mehr von den positiven und befriedigenden Gedanken und Gefühlen zu erzeugen.

Konzentrieren Sie sich deshalb nicht auf all die Dinge, die Sie haben möchten, aber aus irgendwelchen Gründen nicht bekommen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, anderen so viel wie möglich zu geben. (Ja, Sie lesen richtig!)

Methode Nr. 4

Dass Geben seliger ist als Nehmen, behauptet schon die Bibel. Und die moderne Forschung kann das nur bestätigen.

Was passiert mit Ihnen, wenn Sie sich darauf konzentrieren, einen relevanten Beitrag zu leisten?

1.

Sie hören auf, einem Glück hinterher zu jagen, das es nicht gibt. Wir meinen ja immer: „Wenn ich erst das und das bekommen habe, dann werde ich glücklich sein.“ Das ist aber eine Illusion. Schon Wilhelm Busch wusste: „Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge.“ Die moderne Glücksforschung konnte inzwischen belegen, dass das menschliche Gehirn für dauerhaftes Glück nicht geschaffen ist. Nur unser Streben nach Glück ist dauerhaft. Wir werden also niemals ankommen. Deshalb ist es nicht klug zu glauben, alles wäre gut, wenn nur der Chef sich anders verhalten würde oder die Kollegin aufhören würde zu nerven, oder die Geschäftsleitung endlich vernünftige Entscheidungen trafe.

2.

Sie haben die Chance auf echte Befriedigung. Wir sind darauf programmiert, uns glücklich zu fühlen, wenn wir anderen etwas Gutes tun. Dies ist ein sehr verlässliches Glück, das in unseren Genen fest verankert ist. Unsere Vorfahren konnten nur überleben, wenn sie bereit waren, etwas für die Gemeinschaft zu tun und sich gegenseitig zu helfen. Darum empfinden wir auch heute noch tiefe Befriedigung, sobald wir anderen Gutes tun. „Helpers' High“ heißt dieses Phänomen in der Fachsprache.

Darum überlegen Sie nicht, warum Ihr Gegenüber sich so inkompetent und unverantwortlich verhält. Überlegen Sie lieber, wie Ihre Arbeit zu einem Beitrag werden kann, der einen positiven Unterschied macht. Jede Kleinigkeit zählt und macht Sie froh! Und ganz nebenbei tut diese Haltung der Karriere gut.

Ich verrate Ihnen in diesem Zusammenhang gern mein Lieblingszitat. Es stammt von Washington Irving:

Große Seelen haben Aufgaben, kleine haben Wünsche.

Unbedingt Schach spielen!

„Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Kontakt mit Idioten“, soll Albert Einstein festgestellt haben. Und der Kommunikationsexperte Friedemann Schulz von Thun hat beobachtet: „Wo immer Menschen etwas miteinander zu schaffen haben, da machen sie einander zu schaffen.“

Tatsächlich gehören soziale Spannungen zu den Hauptgründen für Probleme am Arbeitsplatz. Sie kosten viel Energie, beeinträchtigen die Produktivität und können sogar krank machen.

Sie können sich am besten davor schützen, indem Sie auf negatives Verhalten grundsätzlich nicht spontan reagieren. Stattdessen sollten Sie sich darauf konzentrieren, strategisch geschickt zu handeln. Impulsive Reaktionen sind sehr riskant, weil sie allein von Ihren Gefühlen gesteuert werden. Wer sich ärgert, rastet aus; wer gekränkt wird, zieht sich beleidigt zurück oder wird ausfallend usw. Würden Sie so reagieren, könnte der Konflikt eskalieren. Unüberlegtes Reagieren setzt oft Teufelskreise in Gang.

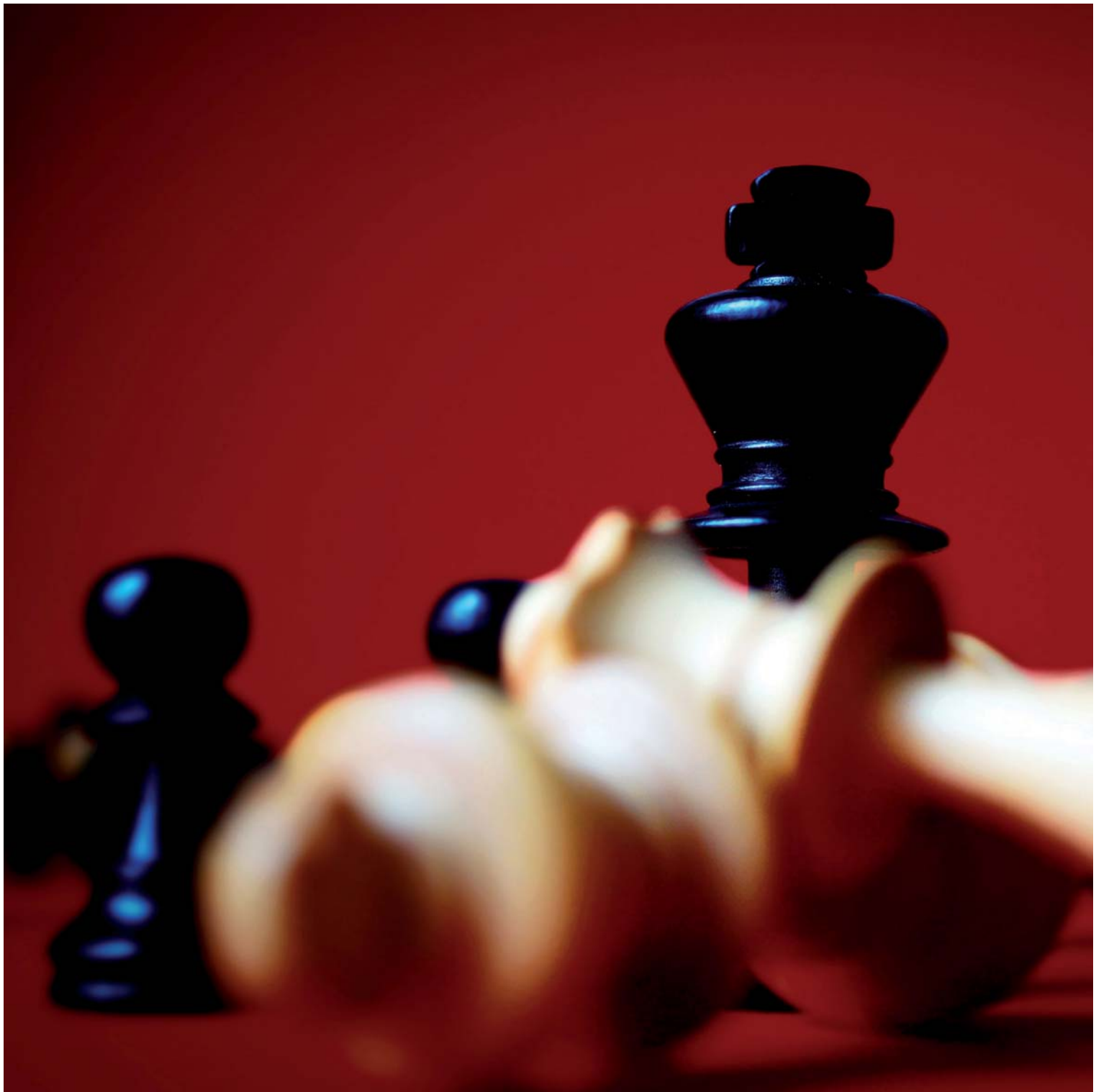
Sie können das ganz einfach verhindern, indem Sie ruhig bleiben – egal, was kommt. Lassen Sie sich zu nichts hinreißen. Wird eine Situation kritisch, dann nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Reaktion klug zu bedenken. Sagen Sie dem anderen einfach: „Das muss ich mir erst mal in Ruhe durch den Kopf gehen lassen. Ich komme dann wieder auf Sie zu.“

So vermeiden Sie hitzige und kopflose Reaktionen, Sie wirken besonnen und werden für Ihre Souveränität respektiert.

Prüfen Sie in Ruhe, welche Handlungsweise am ehesten Ihren Zielen dienlich sein wird. Denken Sie wie ein Schachspieler. Überlegen Sie unbedingt, welche Folgen sich aus einer bestimmten Handlungsweise ergeben könnten – so wie ein Schachspieler die Folgen eines jeden seiner Züge voraussieht.

Auf diese Weise werden Sie zwar das Entstehen unangenehmer Konflikte nicht gänzlich verhindern. Aber Sie können immerhin dafür sorgen, dass Unstimmigkeiten nicht so leicht eskalieren. Sie behalten Ihre gute Laune und Ihre Energie.

Methode Nr. 5



Ich hoffe, er ist Ihnen nützlich, dieser kleine Methodenkoffer für Ihre Arbeitsfreude. Brauchen Sie mehr? Dann finden Sie mich hier:



Mit ihren mutigen Thesen gilt sie als Freiheitskämpferin der modernen Arbeitswelt. Arbeitnehmern rät sie, sich aus ihrer selbst gewählten Unmündigkeit zu befreien, gewährte Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume offensiv zu nutzen und sich so eigenverantwortlich ihr Glück am Arbeitsplatz zu gestalten. Die Diplom-Psychologin, Autorin zahlreicher Bücher und Fachartikel, Mediatorin und professionelle Vortragsrednerin weiß, dass nur freie und selbstbestimmte Menschen langfristig einen guten Dienst am Kunden vollbringen können und damit den Unternehmenserfolg sichern. Den Phrasen der Motivationsgurus sagt sie den Kampf an. Für sie ist Selbstmotivierung Selbstvergewaltigung. Stattdessen erhebt sie Auflehnung zum Prinzip, eine Auflehnung, in der eine bessere Arbeitswelt für alle erst möglich wird.

Führungskräften steht sie bei Themen von A wie Autorität bis Z wie Ziele zur Seite, befähigt sie, mit ihren Mitarbeitern Höchstleistungen mit einer neuen Arbeitsstruktur zu erzielen. „Keiner muss seine Arbeit hassen“, „In der Opferrolle entstehen weder Leistungswille noch Glücksgefühle“ und „Unsere heutige Arbeitswelt fördert die unreifen Seiten in uns“ sind nur einige ihrer provokanten Thesen, die sie im Rahmen von Vorträgen eindringlich verdeutlicht. In ihrer Winners' Lodge in Königstein im Taunus coacht Marion Lemper-Pychlau Mitarbeiter und Manager rund um die Themen Selbstbewusstsein und Selbstbefähigung zum Glücklichen auch dann, wenn der Arbeitsalltag nicht rund läuft und scheinbar keine Arbeitsfreude zulässt. Auf ihrem Blog „Alltagsintelligenz.com“ berichtet sie aktuell und tiefgründig über Arbeitsfreude und Wege, diese zu erreichen.



MARION LEMPER-PYCHLAU
SPEAKER + COACH

Winners' Lodge
Frankfurter Straße 14
61462 Königstein

Tel. 06174 99 81 18

www.winners-lodge.de
www.lempier-pychlau.com