



MARION LEMPER-PYCHLAU  
SPEAKER + COACH

# Der kleine Methodenkoffer für Ihre Arbeitsfreude






## Arbeit und Glück werden nicht oft in Verbindung gebracht. Stattdessen ist fast überall von „Work-Life-Balance“ die Rede.

Man geht dabei ganz selbstverständlich von einer Zweiteilung unserer Existenz aus: Auf der einen Seite gibt es die Arbeit, auf der anderen das Leben. Und den meisten von uns scheint das Glück nicht für den Aufenthalt am Arbeitsplatz bestimmt zu sein. Sie sind vielmehr überzeugt, glückliche Gefühle seien dem Leben außerhalb der Arbeit vorbehalten.

Während der Arbeitszeit geht es üblicherweise darum, gut zu funktionieren. Das wird erwartet und dafür wird man bezahlt. Die Menschen wollen ihren Job erledigen und dann nach Hause gehen können. Das Leben beginnt für viele erst nach Feierabend.

Diese Zweiteilung in Arbeit und Leben ist nicht nur schädlich, sondern sogar unhaltbar. Schädlich deshalb, weil wir für gewöhnlich genau das erleben, was wir erwarten. Wer also erwartet, bei der Arbeit viele freudlose Stunden verbringen zu müssen, der wird genau diese freudlosen Stunden durchleben – meist ohne sich bewusst zu sein, dass er selbst der Regisseur seines Unglücks ist. Wer hingegen der Überzeugung ist, dass Arbeit glücklich machen kann und einen wertvollen Teil des Lebens bildet, der wird Glück und Erfüllung in seiner Arbeit finden.

Unhaltbar ist der Glaube an die Zweiteilung unserer Existenz deshalb, weil er sich schnell widerlegen lässt. Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, welch gewaltiges Glückspotenzial die Arbeit birgt. Tatsächlich kann Arbeit glücklicher machen als Freizeit. Sie liefert uns jeden Tag die besten Voraussetzungen, um Glück zu erfahren. Viele von uns erkennen das jedoch nicht, weil sie sich gewohnheitsmäßig auf die Ärgernisse fokussieren. Das führt natürlich zu Frustration. Sie vernebelt den Blick auf all die Möglichkeiten, am Arbeitsplatz Glück zu erfahren.



REIBUNGSLOSES FUNKTIONIEREN,  
IST DER BESTE WEG,  
**UM SICH AUFZULÖSEN**

## Hier sind die Gründe, warum Arbeit solch ein gewaltiges Glückspotenzial besitzt:

**1** Arbeit erfordert Konzentration, und Konzentration ist die beste Voraussetzung, um Flow zu erleben. Beim Flow versenken wir uns in unser Tun, wir vergessen alles um uns herum und gehen in unserer Tätigkeit vollkommen auf. Dabei gehen höchste Konzentration und größte Leistungsfähigkeit eine Verbindung ein. Es entsteht auf diese Weise ein sehr beglückender Zustand. Man vergisst darüber die Zeit, sodass der Feierabend als Überraschung kommt. Grundsätzlich ist die Erfahrung von Flow auch in der Freizeit möglich, allerdings pflegen wir uns in der Freizeit nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit zu konzentrieren wie am Arbeitsplatz. Daher sind Erfahrungen von Flow beim Arbeiten sehr viel wahrscheinlicher.

**2** Bei der Arbeit geht es um Leistung. Wir schaffen etwas aus eigener Anstrengung, wir sind in irgendeiner Form produktiv und können stolz auf unseren Beitrag sein. Das ist eine sehr befriedigende Erfahrung. Gleichzeitig werden dadurch unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl gestärkt – ganz besonders, wenn die erbrachte Leistung von der Umgebung Anerkennung erfährt. Freizeit hingegen wird weit seltener mit Leistung in Verbindung gebracht und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit kommt deshalb in der Freizeit entsprechend seltener vor.

**3** Der Nutzen, den wir mit unserer Arbeit stiften, macht es uns möglich, das eigene Tun als sinnvoll zu erleben. Denn wir schaffen etwas, das andere brauchen. Unser Beitrag ist für andere Menschen in irgendeiner Form wertvoll. Sie profitieren von unseren Anstrengungen. Damit erfahren wir nicht nur Bestätigung, sondern gestalten zugleich die Welt mit. Es gibt nichts Beglückenderes als einen Beitrag zu leisten, der zählt.

**4** Da sich unsere moderne Arbeitswelt in raschem Wandel befindet, sind wir ständig neu gefordert. Man kann sich nicht mehr in der Routine einrichten wie noch vor wenigen Jahrzehnten. Zwar stöhnen viele über das Tempo der Veränderungen, unser Gehirn wird dadurch aber optimal gefordert. Denn das menschliche Gehirn will beschäftigt werden, und diesem Bedürfnis wird die Arbeitswelt heutzutage eher gerecht als früher. Unser Kopf braucht die Abwechslung. Wir fühlen uns viel wacher und aktiver, wenn wir immer wieder aufs Neue herausgefordert werden und der Arbeitstag nicht durch Routine geprägt ist.

**5** Arbeit bringt nicht selten Überforderung mit sich. Ständig gibt es etwas Neues zu lernen, Probleme zu lösen, Schwierigkeiten zu bewältigen. Das erfordert vielfältige Anstrengungen, und die Natur belohnt Anstrengungen mit Glücksgefühlen. Denn unsere Vorfahren hatten bessere Überlebenschancen, wenn sie zu Anstrengungen bereit waren. Daher hat die Evolution es so eingerichtet, dass Anstrengungen mit der Ausschüttung von Glückshormonen belohnt werden.

**6** Wer sich aber anstrengt und auf seine Arbeit einlässt, wird unweigerlich daran wachsen. Er lernt und entwickelt sich weiter: nicht nur die fachliche Kompetenz nimmt zu, sondern gleichzeitig wird auch die Persönlichkeitsentwicklung gefördert. Das ist äußerst befriedigend.

Natürlich stehen Ihnen bei der Arbeit auch viele andere Glücksquellen zur Verfügung, die nicht arbeitsspezifisch sind: Sie können bereichernde Kontakte knüpfen, vielleicht im Rahmen Ihrer Arbeit andere Länder bereisen, für kleine Genüsse sorgen, Dinge tun, die Sie lieben, und vieles mehr.

**Es ist ein gefährlicher Mythos, dass das Glück erst nach Feierabend stattfinden kann. Denn er hält uns davon ab, das Glückspotenzial der Arbeit zu erkennen und auszuschöpfen.**

# Eine Entscheidung für das Glück treffen

Wir erleben, was wir erwarten. Das gilt auch für die Arbeit. Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass es ganz bei Ihnen liegt, ob Sie ein erfülltes Arbeitsleben haben. Sie müssen es wollen! Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob Sie sich ein glückliches Arbeitsleben wünschen, oder es sich zum Ziel machen. Wenn Sie wirklich glücklich arbeiten wollen, dann können Sie sich Herausforderungen suchen und Freude daran haben, sich damit auseinanderzusetzen. Aber Sie müssen zuvor den Entschluss fassen, ihre Arbeit zu lieben.

Selbstverständlich gibt es nicht nur gute Tage. Keine Beschäftigungssituation kann Ihnen dauerhafte und unerschöpfliche Anregung bieten und Sie auf diese Weise bei Laune halten. Manchmal werden Sie frustriert und unzufrieden sein. Aber das bedeutet nicht, dass Arbeit eine Endlosschleife aus Elend und Ausbeutung ist, wie manche denken.

Wir sind meist freier und stärker, als wir glauben. Es ist trotz allem möglich, mit Freude zu arbeiten und jeden Tag eine gehörige Portion Glück zu erleben. Alles hängt von Ihrer Entschlossenheit ab.

**Sie müssen die Kontrolle über Ihr Arbeitsleben gewinnen.**

**Tipp Nr. 1**

A person wearing a dark hat and jacket is walking away from the camera across a vast, dry field towards a bright sunset on the horizon. The person is holding a red folder or book. The scene is bathed in the warm, golden light of the setting sun.

**GLÜCK FÜHRT ZU ERFOLG -  
NICHT UMGEKEHRT!**



## Tipp Nr. 1

Wenn Sie sich dieser Herausforderung stellen, wenn Sie sich mit Überzeugung für ein glückliches Arbeitsleben entscheiden, dann lohnt sich das für Sie in jeder Hinsicht:

Glück nutzt Ihrer Gesundheit. Beispielsweise arbeitet Ihr Immunsystem besser, wenn Sie sich in einer leichten Hochstimmung befinden. Passiert das über die Jahre regelmäßig, wird sich auf diese Weise sogar Ihre Lebenserwartung erhöhen.

Glück sorgt dafür, dass Ihr Gehirn besser arbeitet. Sie werden Ihre Aufgaben schneller erledigen können und dabei weniger Fehler machen. Außerdem sind Sie kreativer und kommen deshalb schneller zu guten Lösungen.

Und schließlich werden Sie zu einem besseren Sozialpartner, wenn Sie sich in guter Stimmung befinden. Sie gehen dann freundlicher und wohlwollender mit anderen um, Sie sind großzügiger, geduldiger und hilfsbereiter. Die anderen werden Sie daraufhin ebenfalls in dieser Weise behandeln, was zur Stabilisierung Ihrer eigenen guten Stimmung beiträgt.

Sie können also nur gewinnen. Ihr Glück macht Sie in jeder Hinsicht erfolgreicher. Arbeitsglück ist ein Ziel, das die Anstrengung auf jeden Fall rechtfertigt. Es gibt im Grunde keine akzeptable Alternative. Denn von den 168 Stunden der Woche werden Sie ungefähr 112 Stunden wach sein. Und davon verbringen Sie ungefähr die Hälfte mit Ihrer Arbeit: entweder sind Sie an Ihrem Arbeitsplatz oder auf dem Weg dorthin, oder aber Sie denken an Ihre Arbeit. Es wäre eine bedauerliche Vergeudung von Lebenszeit, wenn Sie jahraus und jahrein die Hälfte Ihrer Wachzeit mit einer Tätigkeit verbringen würden, die Sie nicht lieben und bei der Sie keine Befriedigung empfinden.



# Das Glück des Augenblicks genießen

Wir neigen alle dazu, unser Glück an bestimmte Bedingungen zu knüpfen. Wir sind überzeugt, dass sich unser Leben verbessern wird, wenn wir erst dies oder jenes erreicht haben werden. Wir erwarten das Glück von den wunderbaren Dingen, die in der Zukunft möglich sind.

**Es gibt zwei gute Gründe, warum sich diese Erwartung immer wieder als unrealistisch erweist:**

## Tipp Nr. 2

**1** In aller Regel besitzen wir keine ausreichenden Informationen über das erhoffte Ergebnis. Wer sich beispielsweise ausmalt, wie glücklich er in seinem Traumjob sein wird, übersieht möglicherweise die Belastungen, die damit einhergehen. So kann der Traumjob womöglich mit einem hohen Maß an bürokratischem Aufwand belastet sein, was man zunächst unterschätzt.

Wir neigen dazu, das fehlende Wissen über die angestrebte Situation durch unsere Fantasie zu ersetzen. So malen wir uns ein wunderbares Bild und lassen alle unerfreulichen Details einfach weg. Je weiter unsere Wunschvorstellung in die Zukunft reicht, desto fehlerhafter und verschwommener wird unser Bild davon.

Denn wir sind in unserem Vorstellungsvermögen sehr beschränkt. Und beurteilen zukünftige Ereignisse immer auf der Basis unserer aktuellen Lebenserfahrung. Wenn wir uns eine glänzende Zukunft ausmalen, gehen wir dabei automatisch immer von unseren aktuellen Bedürfnissen aus. Wir entwickeln eine Vision davon, was uns jetzt wünschenswert erscheint. Wir ahnen gar nichts von den vielen anderen Möglichkeiten, Glück zu erfahren.

Deswegen liegen wir oft daneben, wenn wir zu wissen glauben, was uns in der Zukunft glücklich machen wird.

## Tipp Nr. 2

**2** Wir unterliegen dem Gewöhnungseffekt. Sogar wenn Sie das ganz große Glück erleben, das Glück, von dem Sie vielleicht lange geträumt haben, werden Sie dadurch nicht lange glücklich sein. Schnell erscheint Ihnen das Gute selbstverständlich und es kehrt wieder Alltag ein. Die Menschen glauben nur, dass außergewöhnlich gute Ereignisse auch außergewöhnlich glücklich machen würden. Es ist ein Irrglaube, der sich sehr hartnäckig hält. Er sorgt dafür, dass beispielsweise unzählige Menschen regelmäßig Lotto spielen. Aber in Wahrheit weicht die anfängliche Euphorie bald der Ernüchterung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass wir nach überwältigend guten Erfahrungen innerhalb eines Jahres wieder auf unser altes Glücksniveau zurücksinken. Wir sind schlichtweg nicht für das Dauer-glück geschaffen. Die Gründe dafür liegen in der Evolution. Nicht das Dauer-glück ist unsere Sache, sondern das dauerhafte Streben nach Glück.

Für Ihren Arbeitsalltag bedeutet das: Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz mehr Lebensqualität erfahren wollen, müssen Sie sich auf das Glück des Augenblicks ausrichten. Es sind die kleinen und scheinbar banalen Dinge, die letzten Endes für unser Lebensglück den Ausschlag geben. In der Summe wiegen die vielen kleinen Glücksmomente sehr viel schwerer als die wenigen großen.

Setzen Sie also bei Ihrer Arbeit auf glückliche Episoden und versuchen Sie, jeden Tag so viele wie möglich davon zu schaffen. Seien Sie sich all der guten Momente bewusst und kosten Sie sie aus. Manchmal genügt eine gute Tasse Kaffee und ein Moment der Stille. Aber auch eine wohlwollende Bemerkung, ein Lächeln, ein Blick, der gegenseitiges Einverständnis signalisiert. Das Sonnenlicht, das durchs Fenster strömt, oder eine gute Idee – ganz gleich, von wem sie kommt. Oder der Augenblick des Triumphes, wenn Sie eine lästige Aufgabe erfolgreich abgeschlossen haben.

Entwickeln Sie Ihren Blick für all die Möglichkeiten der kleinen Glücksmomente. Das ist in jedem Job möglich und Ihr Alltag wird Ihnen auf diese Weise sehr viel mehr Freude machen. Sie können nur in der Gegenwart lebendig sein, Sie haben nur den Augenblick. Sorgen Sie dafür, dass sich jeder Augenblick für Sie lohnt.

**Die Herrschaft über den Augenblick ist die  
Herrschaft über das Leben.**

(Marie von Ebner-Eschenbach)



A vibrant red flower with five petals is growing from a deep crack in a grey, cracked concrete surface. The flower's stem is dark and extends down into the crack. The concrete is heavily textured with numerous small and large cracks, creating a rugged and desolate environment. The lighting is dramatic, highlighting the flower's color against the dull, grey background.

**LEBENSKUNST -**  
UNTER SUBOPTIMALEN  
BEDINGUNGEN GLÜCKLICH SEIN.

## Das Glück des Trotzdem praktizieren

Da wir unser Glück gern an Bedingungen knüpfen („Erst muss X passieren, dann kann ich endlich glücklich sein.“), befinden sich viele von uns im Wartezustand. Ich begegne beispielsweise immer wieder Mitarbeitern, die darauf warten, dass ihr Vorgesetzter endlich das Rentenalter erreicht. Sie sind überzeugt, dass es ihnen nach seinem Fortgang viel besser gehen wird und sie ihre Arbeit wieder lieber machen werden. Der jetzige Chef scheint zwischen ihnen und ihrem Glück zu stehen. Aber wer sagt denn, dass mit dem Weggang des Chefs wirklich alles besser wird? Der neue Chef könnte noch schlimmer sein, oder es könnten irgendwelche Faktoren eintreten, an die man augenblicklich noch gar nicht denkt, die aber viel mehr Probleme hervorrufen als die aktuellen Arbeitsumstände.

### Tipp Nr. 3

Es ist sehr riskant, das Glück auf später zu verschieben, wenn hoffentlich alle Dinge in Ordnung gebracht worden sind und sich die eigenen Wünsche erfüllt haben. Denn es ist sehr unwahrscheinlich, dass es je so weit kommen wird. Die Umstände werden nie perfekt sein, wir werden immer einen handfesten Grund haben uns zu sorgen, zu ärgern oder traurig zu sein. Und kaum hat sich ein Problem erledigt, taucht für gewöhnlich schon das nächste auf. Diese Erfahrung ist Teil unserer Existenz. Die Evolution hat uns Menschen deswegen zu den besten Problemlösern der Welt gemacht und uns mit einem entsprechenden Gehirn ausgestattet. Damit sind wir dem Leben gewachsen.

Wir werden unsere Probleme nie loswerden, sondern müssen lernen, uns in der Unbequemlichkeit des Lebens einzurichten. Das Lernziel besteht darin, froh und glücklich zu sein, obwohl wir zugleich auch Grund zum Klagen hätten. Inmitten all des Unperfekten, des Unfertigen, des Unbehagens, inmitten all der Ungerechtigkeit und des Leids glücklich sein zu können – das ist pure Lebenskunst und zugleich die einzige Chance auf Glück, die wir haben.

Das Warten muss aufhören, sonst werden wir nie erfahren, wie sich ein glückliches Leben anfühlt. Das Glück muss hier und heute stattfinden. Wir können es uns nicht leisten, unsere Zeit mit sinnlosem Warten zu vergeuden. Das Glück wird immer die Qualität des Trotzdem besitzen.

## Tipp Nr. 3

Solch ein Glück gelingt nur, wenn wir uns innerlich von Menschen und Umständen weitgehend unabhängig machen. Denn solange Sie Ihr Glück an Menschen und Bedingungen knüpfen, sind Sie abhängig und legen Ihr Glück in fremde Hände. Das geschieht beispielsweise, wenn Ihr Chef Sie zu Unrecht kritisiert und Sie anschließend für den Rest des Tages wütend und verletzt sind. Sie geben Ihrem Chef damit sehr viel Macht über sich. Dabei hätte es genügt, die Sache ruhig und souverän richtig zu stellen.

So etwas schafft nicht jeder auf Anhieb. Daher geht die Entwicklung Ihrer Glücksfähigkeit ganz sicher mit Ihrer Persönlichkeitsentwicklung Hand in Hand. Es gibt eine Vielzahl glücksfördernder Fähigkeiten und guter Gewohnheiten. Dazu gehören beispielsweise nützliche Denkgewohnheiten.

Um das Glück des Trotzdem zu erfahren, müssen Sie Ihre Gedanken lenken können. Sie müssen in der Lage sein, negative Gedanken zu kontrollieren, sich selbst zu beruhigen und den Fokus gezielt auf positive Aspekte auszurichten.

Wenn Sie gezielt nach Glück streben, werden Sie sich als Persönlichkeit vervollkommen. Sie werden lernen, inneren Frieden zu finden und mit innerer Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Sie machen sich damit zunehmend unabhängig von äußeren Faktoren. Ihr Glück wird zur Eigenleistung und geht weit über das Wohlfühlglück des Augenblicks hinaus.



## Die Biologie des Glücks berücksichtigen

Ob es uns nun gefällt oder nicht: Wir sind hinsichtlich unseres Glücksempfindens biologischen Regeln unterworfen und bei weitem nicht so vernünftig und selbstbestimmt, wie viele von uns glauben. Wenn wir aber die biologische Steuerung unseres Glücksvermögens durchschauen, können wir dieses Verständnis bewusst dazu nutzen, um unser Glück zu vergrößern.

Es ist beispielsweise wichtig, dass Sie wissen, welche überragende Rolle das Training für Ihr Glücksvermögen spielt. Sie können Glück zu einer guten Gewohnheit werden lassen, indem Sie Ihr Gehirn darauf programmieren. Das menschliche Gehirn besitzt ein hohes Maß an Plastizität. Es ist formbar und verändert sich im Laufe der Zeit in Abhängigkeit davon, was wir mit ihm anstellen. Es entstehen ständig neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen, während andere schwächer werden oder sich sogar auflösen. So befindet sich Ihr Gehirn in einem permanenten Umbauprozess. Und alles, was Sie oft und regelmäßig tun oder denken, wird nachweislich Spuren hinterlassen.

### Tipp Nr. 4

Diese Tatsache können Sie sich zunutze machen. Je öfter Sie nämlich ganz bewusst glückliche Episoden schaffen, desto mehr wird Ihnen das Glück zur Gewohnheit. Mit Jammern und Klagen hingegen würden Sie sich das Unglück antrainieren. Sie haben die Wahl. Entscheidend für diese Programmierung ist der Wiederholungseffekt. Wenn Sie nur ein paar Tage lang etwas für Ihr Glück täten, würde sich das noch nicht dauerhaft auf Ihre Hirnstruktur auswirken. Sie brauchen einen langen Atem, um Ihr Gehirn gezielt zu formen. Aber Sie haben definitiv die Möglichkeit dazu. Tatsächlich sind sich hierin alle einig: Die antiken Philosophen, die Buddhisten und die modernen Neurowissenschaftler sind gleichermaßen davon überzeugt, dass Glück das Ergebnis guter Gewohnheiten darstellt.

Achten Sie also in Ihrem Arbeitsalltag auf Psychohygiene. Überlassen Sie sich nicht leichtfertig Ihren negativen Gefühlen, sondern kultivieren Sie ganz gezielt die positiven Gefühle. Sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag Anlass genug finden oder sogar schaffen, um sich zu freuen. Je häufiger Sie das tun, desto selbstverständlicher wird Ihnen das Glück. Hierbei hat sich auch das Glückstagebuch als erstaunlich effektiv erwiesen: Wenn Sie nur zwei bis drei Minuten am Abend alles Positive aufschreiben, was Sie an diesem Tag erlebt haben, verbessert sich Ihre Stimmung dauerhaft.

## Tipp Nr. 4

Ein anderes biologisch begründetes Prinzip ist die Weitergabe von Gefühlen. Sie können sich jederzeit bei anderen mit positiven oder negativen Gefühlen anstecken; ebenso wie Sie selbst Gefühlsqualitäten an andere weitergeben werden. Wir Menschen machen einander Mut oder ziehen einander herunter. Gefühle sind hochinfektiös.

Die sehr erfolgreiche Unternehmerin Barbara Corcoran hat dieses Prinzip erkannt und ihre Konsequenzen daraus gezogen: Eines ihrer Erfolgsrezepte bestand darin, negative Mitarbeiter konsequent aus ihren Teams zu entfernen. Sie nannte sie die „Diebe der Nacht“, weil sie anderen Menschen ihre Energie stehlen. Auch der vielfach ausgezeichnete Autor Kevin Daum rät dazu, negativen Mitarbeitern zu kündigen.

Wenn Sie also solch einen „Dieb der Nacht“ in Ihrem Arbeitsumfeld vorfinden, dann halten Sie so viel Abstand wie möglich zu ihm. Schützen Sie sich vor dem Einfluss der Nörgler und Unzufriedenen, der gewohnheitsmäßigen Opfer und ewig Leidenden. Kritik sollte begründet und konstruktiv sein, Missmut muss auf klar umgrenzte Aspekte beschränkt bleiben. Es darf nicht dazu kommen, dass alle Beteiligten am Ende in uferloser Negativität versinken.

Es gibt noch etwas anderes, das Sie wissen und berücksichtigen sollten: Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir Negatives schneller wahrnehmen und intensiver empfinden als Positives. Das hatte einst einen guten Grund: Es bedeutete eine Überlebenshilfe für unsere Vorfahren. Denn es konnte sie rasch das Leben kosten, wenn sie Negatives und Unangenehmes nicht rasch genug zur Kenntnis nahmen. Diejenigen, die besonders aufmerksam für Negatives waren, hatten mehr Zeit, ihre Gene weiterzugeben. Wir sind die Nachfahren derer, die einen ausgeprägten Sinn für Unangenehmes und Gefährliches hatten.

Natürlich kann uns diese Prädisposition ganz gehörig im Weg stehen, wenn wir bei der Arbeit glücklich sein wollen. Wir werden automatisch auch an unserem Arbeitsplatz einen scharfen Blick für all die Ärgernisse haben. Gleichzeitig erleben wir negative Gefühle schneller und intensiver als positive. Das führt dann sehr bald zu mieser Stimmung. Wenn Ihnen also beispielsweise jemand mit Unfreundlichkeit begegnet, nimmt Sie das mehr mit, als eine Nettigkeit Sie erfreuen kann. Forscher sind der Frage nachgegangen, in welchem Verhältnis die positiven zu den negativen Gefühlen stehen müssen, damit Sie sich unterm Strich gut fühlen können. Das Verhältnis liegt allem Anschein nach bei 3:1. Sie müssen also drei gute Erfahrungen machen, um eine einzige schlechte auszugleichen.

## Tipp Nr. 4

Daher sollten Sie sehr vorsichtig sein, worauf Sie sich konzentrieren und womit Sie sich beschäftigen. Negatives kann Sie ganz leicht beherrschen, wenn Sie kein Gegengewicht schaffen. Und seien Sie sich bewusst, was Sie anderen antun, wenn Sie nur eine einzige negative Bemerkung machen...



# Vermeiden, was das Glück verhindert

Es gibt nicht viele äußere Faktoren, die das Glück dauerhaft verhindern können. Dazu gehören beispielsweise der Verlust des Partners, vor allem im fortgeschrittenen Alter, große Armut oder chronische Schmerzen. Aber in den meisten Fällen ist Unglück das Resultat eigener unkluger Verhaltensweisen.

**Zu den Dingen, mit denen wir unserem Glück selbst im Wege stehen, gehören u.a. folgende:**

## **Passivität und „Durchhängen“**

Wenn wir uns gehen lassen und Anstrengung vermeiden, entsteht sehr schnell das Gefühl innerer Leere. Entspannung tut uns nur gut, wenn eine Anstrengung voraus gegangen ist. Mitarbeiter, die versuchen, jeder Herausforderung aus dem Weg zu gehen, tun sich selbst also nichts Gutes damit. Denn es liegt in unserer Natur, dass wir Aufgaben brauchen. Das menschliche Gehirn ist für Aktivität und Handeln gemacht. Kreativität und Leistungsbereitschaft stecken in unseren Genen. Wenn uns die Lust auf Leistung abhandenkommt, liegt das für gewöhnlich an den Umständen. Vielleicht stimmen die Rahmenbedingungen nicht, vielleicht hat man sich auch schlichtweg den falschen Beruf ausgesucht. Dafür lassen sich in aller Regel Lösungen finden. Inaktivität gehört jedoch nicht dazu...

## **Opferhaltung**

Wenn wir uns am Arbeitsplatz nicht wohlfühlen, sind wir geneigt, jemandem die Schuld dafür zu geben. Wir fühlen uns als Opfer und denken: „Wenn der andere nur... täte, dann ginge es mir besser.“ Damit würden Sie den anderen sehr viel Macht geben. Die könnten dann nämlich über Ihr Glück und Unglück entscheiden. In dem Augenblick, in dem Sie sich als Opfer fühlen, werden Sie sich unterlegen und ausgeliefert fühlen. Mit Ihrer Opferrolle stabilisieren Sie nur Ihr Unglück. Dabei entspricht es der menschlichen Natur, dass wir Kontrolle über unser Schicksal haben wollen. Es bedeutet Stress, wenn wir uns ausgeliefert fühlen. Je mehr wir hingegen unser Leben in die eigenen Hände nehmen, desto glücklicher können wir sein.

**Tipp Nr. 5**

## Tipp Nr. 5

### Vergleichen

Wir neigen dazu, uns mit anderen zu vergleichen, um unsere eigene Situation besser einschätzen zu können. Das ist jedoch nicht empfehlenswert. Wenn Sie sich vergleichen, machen Sie damit automatisch andere zum Maßstab. Gleichzeitig unterliegen Sie einem Wahrnehmungsfehler: Denn Sie kennen natürlich Ihre eigenen Selbstzweifel, schlechten Gefühle und Schwachstellen sehr genau; von denen der anderen sehen Sie aber immer nur einen kleinen Teil. Das verführt zu der Annahme, die anderen seien besser dran als Sie selbst. Der Philosoph Søren Kierkegaard warnte daher: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ Es gibt nur einen nützlichen Vergleich: Der mit sich selbst. Wenn Sie heute besser sind als gestern, dann sind Sie ein Stück über sich selbst hinausgewachsen und können stolz auf sich sein.

### Übertriebener Ehrgeiz

Solch ein Ehrgeiz geht in der Regel darauf zurück, dass man sich selbst und anderen etwas beweisen muss. Dahinter steht in der Regel ein unzureichendes Selbstwertgefühl. Studien ergaben, dass Menschen, die sich sehr um Geld, Erfolg und Status bemühen, überdurchschnittlich unzufrieden sind.

### Dauerstress

Wenn Überlastung vorübergehend ist und nur eine Phase darstellt, können wir das gut verkraften. Mitunter macht es sogar Spaß, an die eigenen Grenzen und darüber hinaus zu gehen. Wenn die hohe Beanspruchung allerdings zum Dauerzustand wird, brennen wir aus. Dann entstehen Symptome, die mit denen einer Depression identisch sind. Dauerstress macht Glück daher unmöglich.

## Tipp Nr. 5

### Perfektionismus

Vollkommenheit ist ein ganz und gar unrealistischer Anspruch. Gut ist in der Regel gut genug. Wer hingegen Perfektion anstrebt, verausgabt sich und erlebt am Ende nur Frustration. Dennoch versuchen viele Menschen, perfekt zu sein. Dahinter steht nichts weiter als der tragische Versuch, den eigenen Selbstwert zu verbessern. Dieser Versuch kann nur scheitern. Wenn Sie wirklich beruflich vorankommen wollen, müssen Sie risikobereit sein und sich Fehler erlauben. Sie sind Trittsteine auf dem Weg zum Erfolg. Deswegen sollten Sie auf Perfektionismus verzichten und Ihre Unvollkommenheit gelassen leben.

### Groll

Es kann passieren, dass Ihnen jemand Unrecht tut. In der Arbeitswelt wird oft mit harten Bandagen gekämpft. Es geht nicht immer fair und korrekt zu. Sie müssen sich wehren und schützen können, aber dann sollten Sie die negative Erfahrung loslassen, statt sie in Gedanken wieder und wieder zu durchleben und sich an Ihrem eigenen Groll zu vergiften. Vergebung ist in erster Linie ein Akt der Selbstheilung. Lernen Sie aus dem Vorgefallenen etwas für die Zukunft und konzentrieren Sie sich auf Ihren Weg. Statt dem anderen zu grollen, machen Sie sich bewusst, dass er sich inkompetent oder unsozial verhalten hat, weil er zum gegebenen Zeitpunkt nichts Besseres tun konnte. Und sollten Sie bitter sein und Rachegefühle hegen, dann machen Sie sich klar, dass Sie sich am besten rächen, wenn Sie sich gut um sich selbst kümmern. Denn ein gutes Leben ist immer noch die beste Rache

# 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 Glücklichein 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](http://www.winners-lodge.de)  
[www.lemperepychlau.com](http://www.lemperepychlau.com)