

**Ronald P. Schweppe  
Aljoscha Long**

**30 Minuten**

# **Raus aus dem Jobfrust**

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

2., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

### Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-415-5

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Warum Ihre Arbeit nicht Ihr Feind ist</b>	<b>9</b>
Der Mythos vom Traumjob	10
Die Falle der inneren Einstellung	12
<b>2. Sie sind wichtiger als Ihr Job</b>	<b>21</b>
Wenn die Arbeit zur Qual wird ...	22
Wofür arbeiten Sie wirklich?	25
Erkennen Sie Ihre Herzensbedürfnisse	30
<b>3. Einsteigen statt aussteigen</b>	<b>35</b>
Entscheiden Sie sich	35
Prinzip I: Jeder kann in seinem Beruf Erfüllung finden	37
Prinzip II: Glück im Job ist erlernbar	41
Prinzip III: Das „Wie“ ist wichtiger als das „Was“	43
<b>4. Mit ganzem Herzen handeln</b>	<b>49</b>
Einen Fluss kann man nicht in Scheiben schneiden	49
Ihr Job hält Ihnen den Spiegel vor	51
Prinzip IV: Nur wer mit ganzem Herzen handelt, entdeckt die Freude im Tun	56

<b>5. Auswege aus dem Jobfrust</b>	<b>61</b>
Die Kraft der Gegenwart nutzen	61
Für guten Kontakt sorgen	68
Über sich selbst hinauswachsen	77
Neugierig bleiben	80
 <b>Statt eines Nachworts:</b>	
<b>Gebrauchsanleitung für Chefs</b>	<b>86</b>
 <b>Fast Reader</b>	<b>87</b>
 <b>Die Autoren</b>	<b>93</b>
 <b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
 <b>Register</b>	<b>96</b>

# Vorwort

*Die heutigen Menschen glauben, dass man die Arbeit so einrichten müsse, dass sie möglichst viel Ertrag abwerfe. Das ist ein falscher Glaube. Man muss die Arbeit so einrichten, dass sie die Menschen beglückt.*

Paul Ernst

Sind Sie immer noch auf der Suche nach Ihrem Traumjob? Sind Sie von Ihrer Arbeit frustriert – zum Beispiel weil Ihre Kollegen nerven, Ihr Chef unfähig ist oder weil Sie für viel zu wenig Geld viel zu lange arbeiten müssen? Dann mag es Sie trösten zu erfahren, dass Sie mit Ihrer Unzufriedenheit nicht allein sind: Aktuelle Umfragen von Marktforschungsinstituten zeigen, dass in Deutschland knapp 70 Prozent aller Arbeitnehmer nur noch Dienst nach Vorschrift machen. Viele haben also innerlich längst gekündigt. Doch ist das wirklich ein Trost?

Auf den folgenden Seiten werden Sie erfahren, dass es auch anders geht: Sie werden einige wirksame Strategien kennenlernen, um Ihren Job von einem Feind in einen Freund zu verwandeln. Dabei werden Sie sehen, dass letztlich niemand von uns wirklich für jemand anderen, sondern immer nur für sich selbst arbeitet. Vor allem aber werden Sie erfahren ...

- warum Sie wichtiger sind als Ihr Job.
- warum es besser ist, voll einzusteigen, statt (innerlich) auszusteigen.

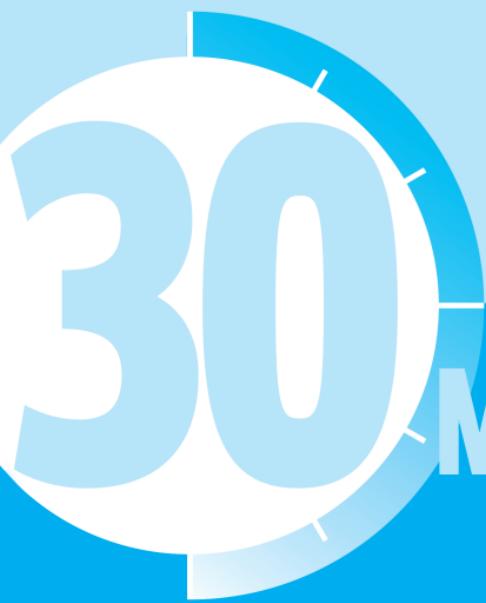
- wie Sie lernen können, was immer Sie tun mit ganzem Herzen zu tun.
- wie Sie gelassen und zufrieden durch Ihren Arbeitsalltag kommen, statt zu einem Opfer von Stress und Burn-out zu werden.

Tag für Tag können Sie sich dafür entscheiden, zu lieben, was Sie tun. Welchen Beruf Sie ausüben – ob Straßenkehrer oder Topmanager –, ist dabei völlig egal, denn tatsächlich lässt sich jede Tätigkeit mit Sinn erfüllen.

Während wir die äußeren Umstände nur selten (direkt) beeinflussen können, können wir unsere Einstellung und Haltung in jedem Augenblick verändern. Und das lohnt sich, denn immerhin verbringen wir einen Großteil unseres Lebens mit unserer Arbeit. Unsere berufliche Tätigkeit bestimmt unsere Lebensqualität. Darum ist es wichtig, die verborgenen Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken, die sich in jeder Form von Arbeit verbergen – und das gilt auch für scheinbar langweilige, sinnlose oder „stressige“ Jobs. Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf den nächsten Seiten herausfinden werden, wie Ihr ganz persönlicher Weg zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung aussieht. Denn wie schon Shakespeare sagte: *Was ihr nicht tut mit Lust, gedeiht euch nicht.*

Auf Ihrem Weg raus aus der Jobfrust-Falle wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Ronald Schweppe & Aljoscha Long  
[www.long-schwepp.de](http://www.long-schwepp.de)



# 30 MINUTEN

**Suchen Sie immer noch nach  
Ihrem Traumjob?**

**Seite 10**

**Entscheiden äußere Faktoren  
wirklich über Ihr Glück?**

**Seite 12**

**Können Sie Ihren Beruf nutzen,  
um sich persönlich weiterzuent-  
wickeln und Zufriedenheit zu  
erlangen?**

**Seite 16**

# 1. Warum Ihre Arbeit nicht Ihr Feind ist

Ist es wirklich möglich, seine Arbeit zu lieben – ganz egal, wie diese aussieht? Können wir unseren Job – und zwar jeden – zu einer Quelle für mehr Glück und Zufriedenheit machen? Vielleicht haben Sie sich diese Fragen ja auch schon gestellt und sind zu dem Schluss gekommen, dass das wohl unmöglich ist. Merkwürdig ist aber, dass wir täglich Menschen treffen, die uns zeigen, dass man nahezu jeden Job lieben kann – ob sie nun Eis verkaufen, Englisch unterrichten oder im höheren Management arbeiten. Wir werden Ihnen in diesem Buch vier einfache Prinzipien zeigen, die Ihnen helfen, die Zügel wieder selbst in die Hand zu nehmen und sich aus der Tretmühle zu befreien – wohlgemerkt: ohne dass Sie dabei kündigen müssten (weder äußerlich noch innerlich).

1. *Jeder* kann in seinem Beruf glücklich sein.
2. Man kann *lernen*, seinen Job zu lieben.
3. Nicht *was* man tut, ist entscheidend, sondern wie man es tut.
4. Nur wer *mit ganzem Herzen* handelt, entdeckt die Freude im Tun.

## 1.1 Der Mythos vom Traumjob

Egal ob Hollywoodstar, Fußballprofi oder Bestsellerautor – Traumjobs haben gewaltige Nachteile:

1. Traum ist Traum und Realität ist Realität. Durch Träumen allein verwandelt sich Ersteres noch lange nicht in Letzteres – und so träumen manche ihr Leben lang vergebens vom Traumjob.
2. Wer vom idealen Job träumt, vergisst leicht, wie steinig der Weg dorthin ist. Unter Tausenden, die es versuchen, schaffen es nur eine Handvoll.
3. Menschen mit Traumjobs sind nicht automatisch reich, glücklich und zufrieden. Viele haben beeindruckende Schulden, und dass auch Stars nur selten glücklich sind, zeigt schon ein kurzer Blick in die Boulevardpresse.

### ***Ein paar unbequeme Wahrheiten***

Nach Umfragen des Deutschen Gewerkschaftsbundes ist hierzulande etwa jeder dritte Arbeitnehmer mit seiner Arbeit unzufrieden. Vor allem Zeit- und Leistungsdruck, fehlende Einfluss- und Entwicklungsmöglichkeiten und mangelnde Wertschätzung machen vielen das (Arbeits-)Leben schwer.

Die Schlussfolgerung ist naheliegend und lautet: „Der Job ist schuld.“ Psychologische Forschungen zeigen jedoch, dass wir mit unserer Einschätzung davon, was unser Leben schöner macht, oft danebenliegen. Dass Geld (allein) nicht glücklich macht, dürfte sich inzwischen

schen herumgesprochen haben. Aber andere Mythen halten sich hartnäckig – beispielsweise die, dass der Job an allem schuld sei, die Bedingungen unerträglich wären oder wir erst glücklich werden könnten, wenn wir unseren Traumjob gefunden hätten. Doch die Wirklichkeit sieht anders aus:

- Ein Jobwechsel beeinflusst unsere Zufriedenheit kaum. Beim nächsten Job wird nicht alles anders, denn wir selbst sind es, die für unsere Gefühle verantwortlich sind.
- Statt auf das „Was“ sollten wir uns auf das „Wie“ konzentrieren und lernen, konstruktiv zu handeln.
- Lange Arbeitszeiten, mangelnde Anerkennung oder Leistungsdruck können zweifellos Stress erzeugen. Doch belastende Einstellungen, hohe Erwartungen (auch an sich selbst), Ängste oder negative Bewertungen vermehren den Stress noch um ein Vielfaches.
- Nur selten ist es praktikabel, wirklich den Job zu wechseln. Oft mangelt es an Angeboten, und auch Umzüge oder finanzielle Einbußen sind gewichtige Gegenargumente.

*Der Traum vom idealen Job ist trügerisch. Statt den Job zu wechseln, sollten Sie nach Wegen suchen, Ihr Potenzial in Ihrem jetzigen Beruf voll auszuschöpfen.*



## 1.2 Die Falle der inneren Einstellung

Unsere Motivation hängt stark von unserer Einstellung ab. Daher gibt es Tellerwäscher, die gerne zur Arbeit gehen, und gut bezahlte Firmenvorstände, die ihren Job als Qual betrachten.

Faktoren wie Arbeitsplatz, Arbeitszeiten oder Einkommenshöhe wirken sich gerade mal zu rund zehn Prozent auf unser Glücksempfinden aus. Wer unerwartet Millionär wird, wird zwar einige Monate wie auf Wolken schweben, anschließend aber wieder auf sein früheres Glücksniveau abfallen (und oft sogar darunter) – das haben Interviews mit Lottogewinnern gezeigt.

Der Schlüssel zur Zufriedenheit liegt nicht in äußeren Faktoren, sondern in unserer inneren Einstellung. Und die ist zum Glück keine Frage des Zufalls, sondern lässt sich ebenso wie auch unsere Gefühle gezielt formen.

### ***Warum Sie negativen Glaubenssätzen nicht glauben sollten***

Belastende Einstellungen sind kein Zufall, sondern die Folge negativer Glaubenssätze. Das, was wir über unseren Beruf denken, prägt unsere Gefühle. Einige typische negative Glaubenssätze lauten:

- „Arbeiten ist anstrengend. Am besten versucht man, vor allem eine ruhige Kugel zu schieben.“

- „Das Wichtigste ist, dass man einen sinnvollen Beruf hat: Was man tut, ist entscheidender, als wie man seinen Job erledigt.“
- „Ich kann das nicht. Und ich werde es auch nie lernen.“
- „Schlecht bezahlte Jobs bieten keinerlei Aufstiegschancen.“
- „Arbeit ist Stress.“
- „Am glücklichsten wäre ich, wenn ich gar nichts tun müsste.“

Misstrauen Sie Ihren inneren Monologen! Negative Glaubenssätze sind nicht in Stein gemeißelt: Sie haben sie selbst gewählt (wenngleich Eltern und Lehrer sicher nachgeholfen haben, sie Ihnen einzureden). Vor allem aber stimmen sie nicht!

### ***Ist Nichtstun die Lösung?***

*[...] der Mensch verlangt Geschäfte, auch solche, die einen gewissen Zwang mit sich führen.* Das sagte Kant. Die moderne Psychologie sieht das ähnlich: Depressionen, soziale Phobien und Burn-out treten bei Arbeitslosen, Rentnern und Privatiers deutlich öfter auf als bei Berufstätigen – Nichtstun macht uns also sicher nicht zufriedener.

### ***Ist Stress das Problem?***

Natürlich ist Stress ein Problem. Aber die Formel „Arbeit = Stress“ stimmt so nicht. Der US-Psychologe Richard Lazarus konnte nachweisen, dass Stresssituationen vor

allem durch unsere Reaktionen auf bestimmte Reize und nicht auf die Reize an sich entstehen. Anders gesagt: Stress entsteht meist im Kopf. Oft genügen daher schon Kleinigkeiten, um uns an den Rand der Verzweiflung zu bringen, während wir in handfesten Krisen manchmal erstaunlich ruhig bleiben. Kann Ihr Chef Sie also „krank machen“? Sicher nicht. Er schafft das höchstens zu 50 Prozent – über die andere Hälfte entscheiden Sie!

### ***Ist Arbeit anstrengend?***

Der Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihalyi, der den Begriff „Flow“ prägte, konnte in Untersuchungen zeigen, dass wir bei beruflichen Tätigkeiten meist sehr viel konzentrierter, vitaler und ausgeglichener sind, als wir gemeinhin glauben. Arbeitnehmer wurden in regelmäßigen Abständen von einem Pieper aufgefordert, anzugeben, ob sie bei ihrer jeweiligen Tätigkeit gerade konzentriert, energievoll, glücklich und kreativ waren oder nicht. Das erstaunliche Ergebnis: Die meisten Arbeitnehmer fühlen sich im Job sehr viel selbstbewusster und ausgeglichener als in der Freizeit, auch wenn sie das nicht wahrhaben wollen. Wer im Flow arbeitet, muss sich überhaupt nicht mehr „anstrengen“.

### ***Die Opferperspektive verlassen***

Es ist leicht, die Verantwortung für unsere Frustration auf äußere Umstände zu schieben. Wer die Opferperspektive einnimmt, gibt die Regie an andere ab und kann sich zurücklehnen. Allerdings gibt es da ein Problem:

Nur weil „die anderen schuld sind“, fühlen wir uns deswegen kein bisschen besser – ganz im Gegenteil. Statt über den Dingen zu stehen, leiden wir unter ihnen.

Wer sich als Opfer fühlt, setzt voraus, dass es einen „Angreifer“ gibt und dass er selbst schwach und ohnmächtig ist. „Opfer“ und „Macher“ – das heißt Angst auf der einen und Macht auf der anderen Seite. Die Opferperspektive ist weitverbreitet: Arbeitnehmer fühlen sich als Opfer ihrer Vorgesetzten, Unternehmen dagegen sehen sich als Opfer des Marktes, der Konkurrenz, ihrer unzuverlässigen Kunden, Lieferanten usw. Diese Sichtweise erklärt aber nicht, warum es immer auch Gewinner gibt – Firmen oder Angestellte, die trotz der gleichen schwierigen Umstände auf Erfolgskurs sind.

Vor allem aber führt die Opferperspektive dazu, dass man seine eigenen Einflussmöglichkeiten gewaltig unterschätzt, wie die folgende Tabelle zeigt:

Opferperspektive	Autonome Sichtweise
Fehlender Abstand; lässt sich schnell in Probleme hineinziehen	Gesunder Abstand; bleibt bei sich selbst
Verlust der psychischen Widerstandskraft	Starke Widerstandskraft
Sichtweise nicht selbstbestimmt („Das Außen macht etwas mit mir“)	Sichtweise selbstbestimmt („Ich gestalte das Außen“)
Fremdbestimmung	Eigenverantwortung

Falls auch Sie in der Opferperspektive feststecken, wird es höchste Zeit, die *richtige Wahl* zu treffen. Das heißt aber nicht, dass Sie den „richtigen“ Beruf finden müssten, sondern es geht einzig und allein darum, die richtige Einstellung zu wählen.

### ***Warum Work-Life-Balance nicht genügt***

Sicher kennen Sie den Begriff „Work-Life-Balance“. Die Sehnsucht nach einem harmonischen Gleichgewicht zwischen Leben und Arbeiten ist groß, und es ist auch sinnvoll, dafür zu sorgen, dass wir nicht nur leben, um zu arbeiten.

Doch halt! Die Frage „Lebst du, um zu arbeiten, oder arbeitest du, um zu leben?“ kann nur derjenige stellen, der Job und Leben als zwei getrennte Welten ansieht. Doch sind sie das? Immerhin leben wir ja auch, wenn wir im Büro sitzen, während wir in unserer Freizeit auch „arbeiten“ – ob wir nun Spaghetti kochen, ein Kreuzworträtsel lösen oder Einkäufe erledigen.

Die (bezahlte) Arbeit nimmt einen großen Teil unseres Lebens ein. Natürlich ist es wichtig, in seiner Freizeit für Inseln der Ruhe zu sorgen und Belastungen auszugleichen. Doch die Lösung ist nicht, sich trotz seiner vielen Aufgaben immer wieder einmal zu entspannen oder seine Aufgaben optimal zu organisieren, sondern *das, was wir tun, auf eine neue, stressfreie Weise zu tun*. Wenn wir lernen, unseren Job zu lieben, müssen wir uns nicht mehr allzu viele Gedanken um die richtige Balance machen: Wir schlafen, wir essen, wir arbeiten,

wir gehen spazieren – all das sind gleichberechtigte Teile unseres Lebens, und jeder dieser Teile verdient es, dass wir ihn positiv gestalten.

## ***Beruf als Chance***

Haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt, Ihren Beruf als eine interessante Herausforderung, als Chance anzusehen? Ganz klar: Probleme mit Vorgesetzten, mit Leistungsdruck, Kunden oder der Konkurrenz können schon mal dazu verleiten, den Kopf in den Sand zu stecken. Doch je mehr Schwierigkeiten es gibt, umso größer ist andererseits auch Ihre Chance, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren: auf sich selbst und die Strategien, die Sie anwenden, um Probleme zu lösen. In vielen Punkten ist das Berufsleben mit einer Bergtour vergleichbar:

- Sie werden nur vorankommen, wenn Sie die Schwierigkeiten überwinden, die sich Ihnen bei jedem Schritt stellen.
- Auch wenn die Strecke schwierig ist: Nur wenn Sie weitergehen, können Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Ausdauer und Ihre inneren Kräfte entwickeln.
- Bei jeder Wanderung gibt es Höhen und Tiefen. Doch diese Höhen und Tiefen machen den Reiz aus und sind kein Grund, im dunklen Tal sitzen zu bleiben.
- Ihre Einflussmöglichkeiten sind größer, als Sie glauben. Tagtäglich können Sie sich für mehr Leichtigkeit entscheiden, können besser auf sich selbst achten oder Methoden anwenden, die Ihren Weg abkürzen werden.