

SINN DER ARBEIT

JOB ODER BERUFUNG

Wie sinnerfüllt ist Ihre Arbeit ?



Lieben Sie Ihre Arbeit oder ist es 'nur ein Job'?

Und haben Sie überhaupt schon einmal darüber nachgedacht?

Falls nicht, dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen.

Allerdings ist diese Frage durchaus wichtig, denn Menschen, die Sinn in ihrer Arbeit finden, sind zufriedener mit ihrem Job und dem Leben im Allgemeinen. Auch beeinflusst ein Sinnerleben die Leistungsfähigkeit und die Motivation und trägt so entscheidend zum beruflichen Erfolg bei.

Nun ist es aber so, dass **jeder Mensch für sich den Sinn in der Arbeit finden muss**, dieser kann nicht durch Maßnahmen von außen gegeben werden. Denn ob Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit sehen, hängt ab von einem subjektiven Bewertungsprozess, der bei jedem Menschen anders ist.

Auch können berufliche oder persönliche Rahmenbedingungen verändert werden, um so den Sinn in der Arbeit positiv zu beeinflussen.

Es ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg hin zu mehr Erfüllung und Zufriedenheit mit der eigenen Tätigkeit, wenn Sie Ihr Sinnerleben näher betrachten. Hierbei kann Ihnen der nachfolgende Test eine wertvolle Hilfe sein. Daran anschließend können dann entsprechende Veränderungen und Maßnahmen geplant werden.

Machen Sie jetzt den Purpose-Check und folgen Sie den Hinweisen auf den nächsten Seiten.

PURPOSE CHECK

Bitte lesen Sie sich die nachfolgenden drei Fallbeispiele durch.

Beispiel A:

Frau A. arbeitet in erster Linie, um Geld für ihr Leben außerhalb der Arbeit zu verdienen. Würde sie in finanziell gesicherten Verhältnissen leben, würde sie nicht die Arbeit wie bisher ausüben, sondern etwas ganz anderes machen. Ihr Job ist schlicht eine Lebensnotwendigkeit, ganz ähnlich wie atmen oder schlafen. Oft wünscht sie sich, dass ihre Arbeitszeit schneller vorbei ginge. Sie lebt auf die Wochenenden und den Urlaub hin. Wenn Frau A. ihr Leben von Neuem beginnen könnte, würde sie vermutlich nicht dieselbe Art von Arbeit machen und auch ihren Freunden und Kindern von dieser Arbeit abraten. Frau A. wartet ungeduldig auf den Ruhestand.

Beispiel B:

Herr B. macht seine Arbeit grundsätzlich gerne, glaubt aber nicht, dass er diesen Job noch in fünf Jahren ausüben wird. Er hat verschiedene Ziele für die Zukunft, die sich auf Positionen beziehen, die er irgendwann einmal besetzen möchte. Manchmal kommt ihm die Arbeit wie Zeitverschwendung vor, aber er weiß, dass es in seiner aktuellen Position gut dastehen muss, um voranzukommen. Herr B. kann es gar nicht abwarten, befördert zu werden. Für ihn bedeutet eine Beförderung Anerkennung für seine gute Arbeit und sie ist ein Zeichen von Erfolg im Wettbewerb mit seinen KollegInnen.

Beispiel C:

Arbeit ist einer der wichtigsten Aspekte im Leben von Frau C. Sie ist glücklich, diese Art von Arbeit, mit der sie ihren Lebensunterhalt verdient, machen zu dürfen, denn ihre Arbeit entspricht ganz ihrem Wesen und ist das Erste, dass sie anderen Menschen über sich erzählt. Sie nimmt sich gerne Arbeit mit nach Hause oder in den Urlaub. Ihr Freundeskreis besteht hauptsächlich aus Personen aus ihrem beruflichen Umfeld. Außerdem ist sie Mitglied in diversen Verbänden und Klubs, die ihrem Interessengebiet entsprechen. Frau C. findet ihre Arbeit gut, liebt sie und glaubt, dass ihre Arbeit die Welt in einen besseren Ort verwandelt. Ihre Freunde oder Kinder würde sie ermutigen, eine vergleichbare Arbeit zu machen. Frau C. wäre sehr unglücklich, wenn sie nicht mehr arbeiten könnte. Auf ihren Ruhestand freut sie sich überhaupt nicht.

Geben Sie nun an, welches Beispiel am besten zu Ihnen passt.

Wie stark ähneln Sie Frau A ?

Wie stark ähneln Sie Herrn B ?

Wie stark ähneln Sie Frau C ?

Beurteilen Sie jetzt bitte Ihre Zufriedenheit mit Ihrem Arbeitsplatz.

Ergebnis

Wenn Sie Frau A. ähnlich sind (Beurteilung 2 oder 3) und Ihre Zufriedenheit 3 Punkte oder weniger beträgt, dann ist Ihre Arbeit für Sie nur ein Job, den Sie nicht gerne machen. Auch sehen Sie wenig Sinn in Ihrer Tätigkeit.



Überlegen Sie sich, welche Ihrer Fähigkeiten und Stärken Sie im Berufsalltag einbringen können, damit Ihre Tätigkeit für Sie sinnstiftend wird. Stellen Sie sich auch die Frage, ob Ihre jetzige Arbeitstätigkeit wirklich das ist, was Sie sich wünschen. Welche Möglichkeiten sehen Sie, hier etwas zu verändern?

Wenn Sie Herrn B. ähnlich sind (Beurteilung 2 oder 3) und Ihre Zufriedenheit 4 Punkte oder weniger beträgt, dann dient Ihre Tätigkeit nur Ihrer Karriere. Jede Beförderung bringt Ihnen mehr Geld, höheres Prestige und mehr Macht.



Stellen Sie sich die Frage, ob es das ist, was Sie möchten. Die Gefahr besteht, dass Sie ein permanentes Streben nach ‚mehr Karriere‘ auf Dauer nicht glücklich machen wird. Oftmals befindet man sich in einem Teufelskreis, ohne es zu bemerken.

Wenn Sie Frau C. ähnlich sind (Beurteilung 2 oder 3) und Ihre Zufriedenheit 5 Punkte oder mehr beträgt, dann ist Ihre Arbeit für Sie eine Berufung und sehr sinnstiftend.



Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

Quelle: Seligman, M. (2003). Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe AG, Köln.

Wie geht's jetzt weiter?

Falls Sie jetzt mithilfe des Purpose-Check erkannt haben, dass Sie Ihre Arbeit als wenig sinnvoll erleben, dann können Sie das ändern.

Denn auf Dauer kann ein fehlendes Sinnerleben zu Resignation, Stress oder auch einem Burn-out-Syndrom führen. Außerdem leidet die Arbeitsqualität und der Arbeitserfolg kann beeinträchtigt werden.

Das muss nicht sein.

Zum einen können Sie Ihre beruflichen Rahmenbedingungen so verändern, dass Sie Ihre Arbeit als sinnvoll erleben. Dies gelingt, indem Sie Ihre **Stärken und Fähigkeiten kennen** und in Ihrem Arbeitsalltag **nutzen**.

Ein weiterer Ansatzpunkt sind Ihre **Einstellungen und Bewertungen**, die entscheidend dazu beitragen, ob Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit sehen. Es lohnt sich, auch diese näher zu betrachten.

Dabei kann ich Sie mit meiner langjährigen Erfahrung, einem wissenschaftlichen Onlinetool und meinem Schritt-für-Schritt-Programm begleiten.

Wie geht's jetzt weiter?

Hallo, ich bin Andrea - Psychologin und Ihr *Karriere-Booster Coach*

Ich begleite ambitionierte Menschen im Beruf dabei, ihre Stärken und beruflichen Fähigkeiten zu erkennen und gewinnbringend einzusetzen. Damit Sie vorankommen und dabei glücklich sind.



Wie wäre es, wenn Ihr Job zu einer Berufung wird?
Wenn Sie Ihre Arbeit lieben und voller Elan ans Werk gehen.

In meinem **Karriere-Booster-Coachingprogramm** finden wir heraus, was in Ihnen steckt und wie Sie sich weiterentwickeln können.

Wir schauen uns an, was Ihnen das Leben schwer macht und wie Sie diese Hindernisse überwinden können.
Nach dem Coaching sehen Sie Ihren Weg klar vor sich und haben Spaß bei der Arbeit.

Erfahren Sie in einer kostenfreien Karriere-Booster-Session, wie wir gemeinsam starten können.
Damit Sie zufrieden und erfolgreich im Job sind.

Sichern Sie sich Ihre kostenfreie Karriere-Booster Session jetzt!

[Hier klicken und Termin vereinbaren](#)