

# GEHEN SIE GERNE ZUR ARBEIT?

**Jeder von uns kennt das Gefühl der Unlust, das sich Sonntagabend oder am letzten Urlaubstag gelegentlich einstellt, am nächsten Tag wieder aufstehen und zur Arbeit zu müssen. Das fällt manchmal schwer.**

Was ist aber, wenn jeder Tag auf der Arbeit eine Qual ist. Es gibt viele Menschen, die gehen mit Bauchschmerzen an ihren Arbeitsplatz, weil das kein Ort ist, an dem sie sein möchten. In den letzten Jahren haben gerade Krankschreibungen aus psychischen Gründen stark zugenommen. Das kann verschiedene Gründe haben:

- **Permanente Überforderung - die Arbeitsanforderungen oder aber das Arbeitspensum sind viel zu hoch.**
- **Eigene Ansprüche - Angst vor Fehlern und Gesichtsverlust**
- **Falscher Job - Beruf oder Tätigkeit sind nicht das Richtige**
- **Schlechtes Betriebsklima - das Team steckt in einer Demotivationsspirale**
- **Kommunikationsprobleme und Mobbing - ungerechtfertigte Unterstellungen sind oft die Ursache**

In der Regel wird dann gefordert, da muss mal jemand was ändern. Kollegen bestätigen sich gegenseitig immer wieder, wie schlecht doch die Arbeitssituation ist und darum klar ist, dass jeder ungern zur Arbeit kommt. Die Folgen sind Stress, erhöhter Krankheitsstand und schlechte Arbeit. Diese Auswirkungen bedingen sich gegenseitig und führen zu einer stetigen Verschlechterung.

### Was können Sie persönlich daran verändern?

Natürlich können Sie nicht alle Faktoren beeinflussen. Aber es lohnt sich, die eigene Arbeitssituation zu reflektieren. Es gibt zahlreiche Konzepte, um die eigene Motivation oder die des Teams zu verbessern. Ich habe vor fast 20 Jahren das Konzept FISH! kennengelernt. Dieses hatte mich damals nachhaltig beeinflusst. Deshalb möchte ich es Ihnen hier etwas vorstellen. Um das Konzept ins eigene Leben zu integrieren, brauchen Sie sich nur mit 4 Punkten auseinanderzusetzen:

- 1. **Wähle deine Einstellung**
- 2. **Bereite anderen Freude**
- 3. **Spiele**
- 4. **Sei präsent**

### Was ist damit gemeint?

#### Wähle deine Einstellung

Das bedeutet: Es ist Ihre Entscheidung. Sie haben sich für Ihren Arbeitsplatz entschieden. Sie entscheiden sich, jeden Tag dorthin zu gehen. Sie entscheiden morgens auch, ob Sie sich auf die Arbeit freuen oder nicht. Wie soll aus einem Tag ein guter Tag werden, wenn Sie früh am Morgen schon entscheiden, dass er schlecht wird? Sie sehen dann auch nur die Dinge, die nicht funktionieren. Wenn Sie sich aber entscheiden, dass es ein guter Tag werden wird, dann geben Sie sich selbst die Möglichkeiten, die guten Dinge - die auch jeden Tag passieren - wahrzunehmen. Die Folge ist, Sie haben abends wirklich das Gefühl, einen guten Tag erlebt zu haben. Es ist also Ihre Entscheidung, ob Sie nur das Negative sehen möchten oder auch das Positive wahrnehmen.

#### Bereite anderen Freude

Wie oft denken wir: Der Andere könnte auch mal was für mich tun. Er sieht doch, dass ich so viel zu tun habe. Aber wie steht es umgekehrt. Wann haben Sie das letzte Mal dem Kollegen spontan geholfen? Oder wann haben Sie sich das letzte Mal für die gute Zuarbeit bedankt? Begegnen Sie Ihren Kollegen und Chefs, aber auch den Lieferanten oder Kunden, mit denen Sie Kontakt haben, mit Respekt und schenken Sie ihnen einen guten Moment. Wir leben in einer Zeit, die sehr kraftzehrend ist, weil immer alles jetzt sofort erledigt sein soll. Unsere Mitmenschen sind uns daher für jeden Moment dankbar, in denen Sie Wertschätzung erfahren.

#### Spiele

Damit werden Sie aufgefordert, auch an Ihrem Arbeitsplatz für Spaß zu sorgen, aber ohne Ihre Aufgaben zu vernachlässigen. Durch eine spaßige Interaktion der Kollegen entwickelt sich eine heitere Atmosphäre, die ansteckend wirkt. Es trägt dazu bei, dass die Arbeit freudig ausgeführt wird. Das führt wiederum zu einer harmonischeren Atmosphäre und einem produktiveren Ergebnis. Viele Tagungshotels haben diesen Aspekt aufgegriffen und stellten z. B. in ihrem Seminarbereich Kickertische, Hüpfbälle oder Ähnliches auf, damit

die Seminarteilnehmer in den Pausen ein Spielchen machen können. Sie werden dort eingeladen, das innere Kind mal wieder zu spüren. Kinder spielen, lachen und sind glücklich. So bilden sich Teams.

#### Sei präsent

Konzentrieren Sie sich auf das, was sie gerade tun. Wenn Sie mit Ihren Kollegen oder Kunden sprechen, dann fokussieren Sie sich auf Ihr Gegenüber. Ihr Gesprächspartner spürt den Respekt und dass Sie im Moment ganz für ihn da sind. Das Ergebnis Ihrer Arbeit wird erfolgreicher und Sie werden die Aufgaben schneller und besser erledigen, wenn sie fokussiert sind. Auch zu Hause in der Familie ist es gut, präsent zu sein, dem Handy nicht die oberste Priorität zu geben und dadurch permanent abgelenkt zu werden.

#### Die Geschichte hinter FISH!

In dem Buch sind die Mitarbeiter eines Fischmarktes in Seattle, dem Pike Place Fischmarkt, die Protagonisten. Jeder kann sich vorstellen, dass die Arbeit auf einem Fischmarkt nicht die höchsten Attraktivitätspunkte erhält. Die Mitarbeiter müssen sehr früh aufstehen, sie müssen schwer tragen, die Räume sind kalt und feucht, die Tage sind lang und es riecht überall nach Fisch. Ein richtiger Loser-Job. Dem entsprechend war auch die Motivation der Mitarbeiter. Das führte so weit, dass die Geschäfte sehr schlecht liefen. Die

Geschäftsführung hat sich mit den Mitarbeitern hingesetzt und sie haben sich überlegt, was sie besser machen können. Das Ergebnis war, dass sie es geschafft haben, eine Atmosphäre zu schaffen, die dem Hamburger Fischmarkt ähnelt. Die Kollegen schätzen sich und auch Ihren Job ganz anders. Dort wird gelacht, die Marktschreier und die Kunden haben Spaß. Heute ist der Fischmarkt in Seattle eine Touristenattraktion, genau wie der Hamburger Fischmarkt.

Quelle: FISH! Ein ungewöhnliches Motivationsbuch von Stephen C. Lundin, Harry Paul, John Christensen



**Barbara Damerow**  
GEROLDS - Psychologieexpertin  
Telefon: 0151-50273275  
E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Anzeige

mein **SINN**

psychologische Beratung und Therapie

**BARBARA DAME ROW**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Tel.: 0151-50273275  
E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de  
Web: www.meinsinn-praxis.de

Am Gänstrib 3  
97447 Gerolzhofen