



## 7 Schritte zu mehr Arbeitszufriedenheit

Durch die Wirtschaftskrise ist vieles In Fluss geraten. Die alten Sicherheiten gibt es nicht mehr. Der arbeitende Mensch hat schon längst das alte Ufer verlassen und ist unterwegs - mitten auf dem Meer der Zeit. Die standfeste "**Sicherheit des Bodens**" wurde abgelöst durch die schwankende "**Sicherheit des Bootes**".

In dieser Situation kann es hilfreich sein zu erfahren, wie man die Situation am Arbeitsplatz so gestalten kann, dass es einem gut geht. Denn wer mit seiner Arbeit zufrieden ist, ist in der Regel auch mit seinem Leben zufrieden.

Die folgenden von mir formulierten Anregungen basieren auf empirischen Arbeiten des britischen Psychologen Prof. Peter Warr.

1. Sei freundlich und fair zu deinen KollegInnen und Vorgesetzten.
2. Gestalte deinen Arbeitsplatz so, dass du dich sicher und wohl fühlst.
3. Bemühe dich um abwechslungsreiche Aufgaben, die dich angemessen fordern.  
(Bist du unterfordert, entsteht Langeweile. Bist du überfordert, entsteht Angst.)
4. Nehme dir die Freiheit, in Besprechungen neue Ideen zu äußern  
und freue dich später daran, an Veränderungen mitgewirkt zu haben.
5. Genieße das Gefühl, deine Arbeit im Griff zu haben.
6. Suche dir einen Arbeitgeber, der weiß, was er an dir hat  
und bilde dich regelmäßig fort.
7. Mache dir immer wieder bewusst, dass deine Arbeit wertvoll ist und einen Sinn hat.

*Klaus Glas  
09/2009*