TIPPS FÜR GLÜCKLICHES ARBEITEN: VON OPTIMISMUS, ACHTSAMKEIT UND MOTIVIERENDEM FÜHREN

Glückliche Menschen arbeiten effizient, tragen zu einem positiven Klima im Team oder Unternehmen bei und ausserdem sind sie innovativer und gesünder, also produktiver.

Auch Arbeitszeit ist Lebenszeit, und die meisten Menschen verbringen viel Lebenszeit bei der Arbeit, oftmals mehr als mit ihrer Familie und ihren Freunden. Jeder und jede kann zum eigenen Glücklichsein bei der Arbeit etwas beitragen, und das lohnt sich: Spass und Freude machen Mitarbeitende nicht etwa träge, sondern wirken motivierend.

Wird respektvoll und mit Wertschätzung geführt, stärkt das die Betriebskultur und die Identifikation der MitarbeiterInnen mit ihrem Betrieb.

Was Sie als Arbeitskraft tun können, um glücklich zu arbeiten:

- **Kultivieren Sie Optimismus und Freundlichkeit**
Treffen Sie auf nervige Kollegen oder nörgelnde Kundinnen? Verschwenden Sie keine Zeit mit ärgern, sondern tun Sie etwas: Sie können andere Menschen nicht ändern, aber Ihre eigene Haltung dazu sehr wohl. Begegnen Sie Menschen mit Freundlichkeit und kultivieren Sie eine optimistische Haltung – das löst automatisch positive Gefühle beim Gegenüber aus. Dieses Verhalten macht Kommunikation und Kooperation einfacher.

- **Stress gehört dazu. Balance und Achtsamkeit sind wichtig.**
Die heutige Arbeitswelt ist oft sehr temporeich, Druck ist alltäglich. Stress kann auch antreiben, sollte aber nicht überhandnehmen. Achten Sie auf die Balance. Machen Sie bei der Arbeit bewusst Pausen. Sie sind dadurch unter dem Strich schneller, weil fokussierter und konzentrierter. So wie wir den Schlaf brauchen, um uns zu regenerieren, benötigen wir nach Arbeit und Anspannung einen Ausgleich in Form von Untätigkeit und Entspannung, Sport, Zusammensein mit Freunden, Ruhe für sich allein, in der Natur spazieren oder einen spannenden Krimi lesen. Achtsamkeit heisst, seine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und danach zu handeln.

Was Arbeitgeber für glückliche Mitarbeitende tun können:

- **Motivation durch Identifikation**
Stellen Sie vor allem Menschen ein, die ein echtes, vertieftes Interesse an der Arbeit in Ihrem Betrieb haben. Achten Sie beim Vorstellungsgespräch darauf, welche Werte dem Kandidaten wichtig sind und ob sich diese mit den Werten Ihres Leitbilds decken. Der Einzelne wird zudem stark von der Gruppe beeinflusst: Sind mehrheitlich Menschen im Betrieb, die in ihrer Arbeit Sinnhaftigkeit erleben, entsteht ein gemeinsamer Geist. Dieser motiviert stark und bindet loyale Mitarbeitende.

- **Führen mit Wertschätzung und Vorbildfunktion**
Menschen kann man nicht ändern, sie können sich nur selber ändern. Behandeln Sie als Führungskraft Ihre Mitarbeitenden mit Wertschätzung und auf Augenhöhe. Erwachsene Menschen möchten weder belehrt noch bestraft respektive belohnt werden. Achten Sie als Vorgesetzter darauf, wie Sie mit Ihren Mitarbeitenden kommunizieren und diese anleiten. Seien Sie Vorbild. Halten Sie die Balance zwischen fordern und fördern. Beachten Sie dabei die individuellen Stärken und Talente des Mitarbeitenden und setzen Sie die Menschen dort ein, wo diese stark sind. Der Mitarbeitende bleibt unter seinem Potenzial, wenn er etwas tun muss, dessen Sinn er nicht einsieht, er sich nicht weiterentwickeln kann oder Angst hat, Fehler zu machen.

ASTRID WALLISER BÖHM
MSc Psychology, arbeitet als Coach und Expertin für Glückspsychologie für Firmen und Privatpersonen.
info@walliserboehm.ch