

Glück und Zufriedenheit im Beruf

Frage: Ich gehe seit längerem der Frage nach, wie ich mich beruflich verwirklichen kann, um im Beruf mehr Zufriedenheit zu erleben. Wie finde ich eine Tätigkeit, die zu mir passt und in der ich zu 100 Prozent glücklich bin?

Antwort: Meiner Antwort möchte ich zuerst eine kleine Geschichte voranstellen. In einem Altersheim in Basel habe ich vor zwei Jahren einem älteren Herrn die Frage gestellt, ob er auf ein erfülltes Berufsleben zurückblicken könne. Er bejahte dies mit einem breiten Lächeln. «Er sei sehr glücklich gewesen.» Ich fragte ihn daraufhin, was es denn gewesen sei, dass ihn derart zufrieden machte? «Er habe den Beruf wählen können, der seinen Interessen und Fähigkeiten entsprach. Die Arbeit habe ihm immer Spass bereitet. In der Arbeitsausführung war er sehr eigenständig, quasi sein eigener Chef. Ausserdem habe er all die Jahre immer dazulernen können.» Ich wurde natürlich neugierig und fragte ihn, welchen Beruf er denn ausgeübt habe. «Lastwagenfahrer sei er gewesen, 30 Jahre lang, er sei so ziemlich jedes Modell gefahren.»

Spielräume. Die Antwort fasziniert, weil sie Aspekte von Arbeitszufriedenheit beinhaltet, die auch arbeitspsychologische Untersuchungen (zum Beispiel diejenigen von Professor Eberhard Ulich) zu diesem Thema liefern. Diese weisen darauf hin, dass Personen, die über grosse Handlungs- und Entscheidungsspielräume verfügen, bei der Arbeit sehr zufrieden sind. Personen also, die über ihre Arbeitszeit und über die Art und Weise, wie sie ihre Arbeit ausführen, frei entscheiden können. Ein weiterer, immer wieder erwähnter Punkt ist die Identifikation mit der Arbeit: Kann ich hinter dem Produkt oder dem Auftrag stehen? Empfinde ich meine Arbeit als sinnvoll? Verstehe ich überhaupt, welchen Beitrag ich im gesamten Produktionszyklus leiste? Und natürlich spielt auch das Interesse, welches ich der Tätigkeit entgegenbringe, eine grosse Rolle. Wissenschaftler, Künstler, Selbständigerwerbende, die sich ihrem Interessengebiet zu 100 Prozent widmen, sind meistens sehr zufriedene Menschen. Andere wichtige Kriterien sind: Arbeitsaufgaben, für die man von Anfang bis zum Schluss zuständig ist, eine grosse Anforderungsvielfalt (keine monotonen Tätigkeiten), die Möglichkeit der sozialen Interaktion und genügend Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Der Lohn spielt auch eine Rolle, wird aber selten an erster Stelle genannt. Glücklich und zufrieden sind eher die Menschen, die sich aus Spass und Interesse einer Tätigkeit widmen, als die, die es nur aufgrund der Bezahlung tun.

Im Buch «Flow» vom Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi finden Sie weitere Anhaltspunkte, wie Sie eine Tätigkeit als etwas Lustbetontes erleben, in ihr vollständig aufgehen und dabei ein Gefühl von Glück empfinden können. Dies stellt sich vor allem dann ein, wenn

1. *wir uns voll mit der Aufgabe identifizieren können*
2. *wir diese als Herausforderung ansehen*
3. *wir uns auf die Aufgabe freuen*
4. *wir uns der Aufgabe doch letztlich gewachsen fühlen*
5. *wir dabei neue Kenntnisse und Strategien lernen*
6. *wir unser Bestes geben wollen und über unsere Grenzen hinauswachsen*
7. *wir stets das Gefühl haben, dabei auch geistig und seelisch zu reifen.*

Eine befriedigende berufliche Tätigkeit beinhaltet – mehr oder weniger – die oben genannten Punkte. Wenn Sie sich die Frage stellen, was Sie künftig tun können, um mehr von den beschriebenen Merkmalen erleben zu dürfen, werden Sie eine Tätigkeit finden, die zu Ihnen passt und Ihnen grosse Zufriedenheit bereitet.

Michael F. Gschwind arbeitet als Psychologe FSP und Laufbahncoach SSCP in der mfgschwind human consulting.

www.mfgschwind.ch