

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS

TEAMGEIST

Alle zusammen! Ein gutes,
aktives Miteinander
stärkt und begeistert

vital

in vital

Mehr Zeit für mich

Salat satt – 12 knackige
Immunfit-Rezepte

Nahrungsergänzung:
Die Extraportion
Gesundheit?

Frisch verliebt ...

...in den alten Job! Wie
ein Perspektiv-Wechsel
auf die Arbeit gelingt

Schönheit aus dem Ozean

Meer geht nicht?
Doch! Denn marine
Wirkstoffe pflegen
ökologisch korrekt

Endlich Erdbeer-Zeit

Was das köstliche
Clean-Eating-Wunder
so alles kann

Wo die Freiheit zu Hause ist

Schottland entdecken,
Unabhängigkeit spüren



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

NEU ENTDECKT:

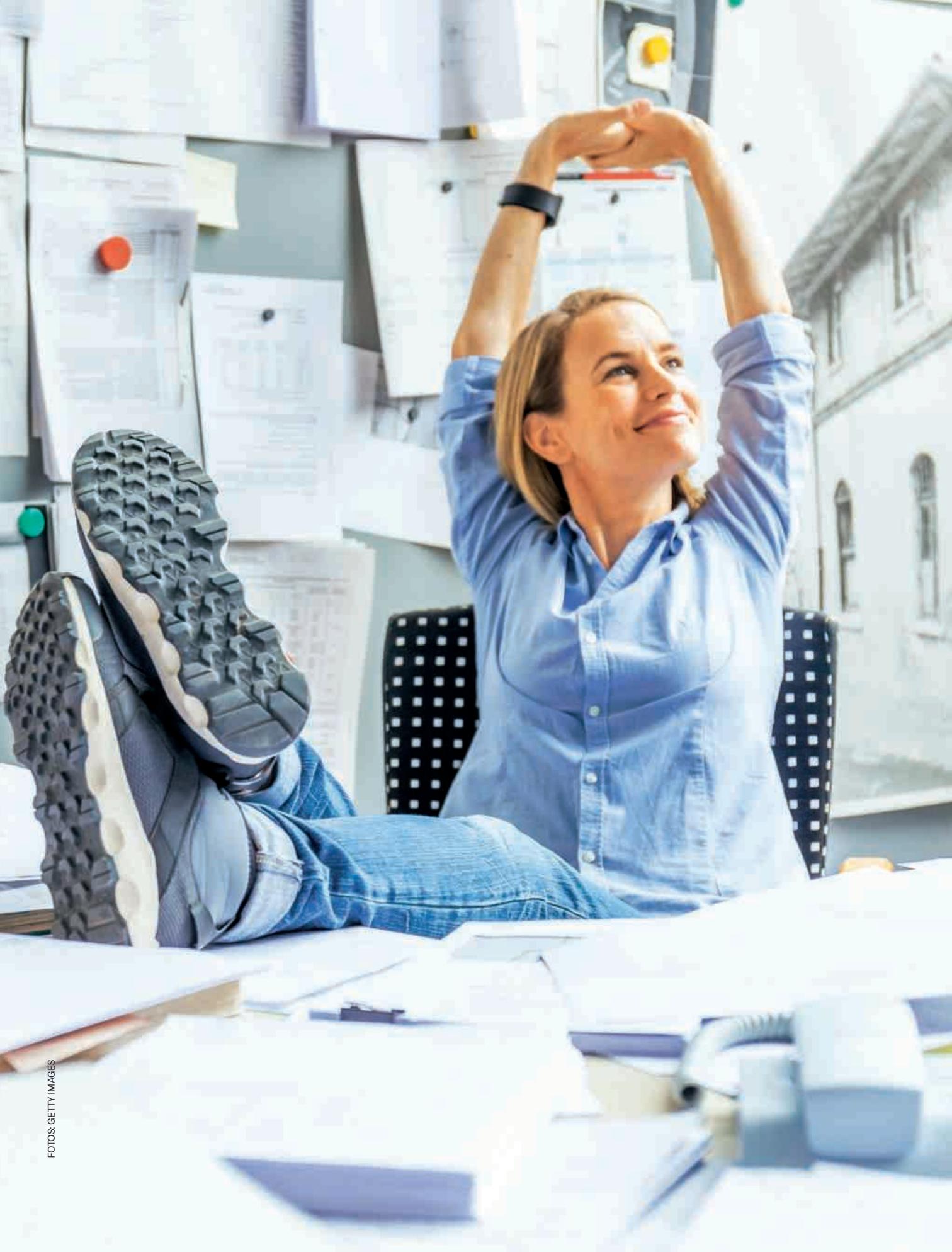
So heilen Sie sich selbst!

Besser atmen, tiefer schlafen, entspannter leben:
Der geheime **Schlüssel zu Ihrer Gesundheit** liegt
in Ihnen – so **finden und nutzen** Sie ihn für sich

Die Work- Work- Balance

Können wir uns noch mal **neu in unseren Job verlieben?** Der tägliche Frust lässt viele eher an Kündigung denken, er verstellt uns den Blick. Weiten wir ihn, sehen wir, was möglich wird – wenn wir bleiben

TEXT: KATHARINA SCHWARZ REDAKTION: STEPHAN HILLIG



E

Erinnern Sie sich noch an dieses Gefühl, morgens aufzuwachen und sich auf den Arbeitstag zu freuen? Etwa 70 von 100 Beschäftigten hierzulande spüren es gar nicht mehr, ergab kürzlich eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Gallup. Fast sechs Millionen Erwerbstätige, heißt es darin weiter, hätten „innerlich gekündigt“. Klar, nicht jeder Tag im Büro wird ein Freudentag. Sind z. B. viele krank oder türmen sich die Termine, fällt es schwer, motiviert zu bleiben. Doch enden solche Phasen, könnte die Arbeitsfreude eigentlich zurückkehren. Könnte.

Den Wunsch nach Veränderung nicht mehr als Versagen werten

Seit 2015 untersucht das dänische Unternehmen *Peakon* weltweit die Zufriedenheit von Mitarbeitern. Jetzt zeigte sich: Nirgendwo arbeiten die Menschen so lustlos wie hierzulande. Von 100 Deutschen fahren 23 unmotiviert ins Büro. Den immer gleichen Trott empfinden viele als Stillstand. Es mangelt an Wertschätzung und Wir-Gefühl. Die Arbeit wurde häufig so verdichtet, dass ruhige Phasen inzwischen ganz fehlen. Krisen, Digitalisierung und Globalisierung schüren obendrein die Angst vor Arbeitslosigkeit.

Doch selbst wenn die Bedingungen einigermaßen stimmen, kann Job-Frust aufkommen. Aber den gestehen sich dann viele nicht ein, weil sie das sichere und gewohnte berufliche Umfeld nicht gegen eine ungewisse Zukunft tauschen wollen. Oder weil sie glauben, schon zu alt für etwas Neues zu sein. Diese innere Haltung verschärft den Job-Frust noch. „Habe ich verinnerlicht, dass ich mit Mitte 40 zu alt bin für einen Neuanfang, werde ich mir diesen auch nicht zutrauen“, bestätigt Expertin Nicola Sieverling (s. links). „Selbst dann nicht, wenn es lediglich um den Wunsch nach neuen Herausforderungen im gewohnten beruflichen Umfeld geht.“

Bevor wir innerlich oder voreilig tatsächlich kündigen, sollten wir also zuerst



Nicola Sieverling, 55, Autorin und Ghostwriterin bietet auch Vorträge und Seminare über das Thema ihres Buches an: „Plan B. Endlich etwas finden, für das man wirklich brennt“ (Kailash, 250 Seiten, 18 Euro)



unseren Blick auf die Situation kritisch hinterfragen. „Den Wunsch nach Veränderung nicht länger als Versagen zu werten ist bereits der erste Schritt in die richtige Richtung“, sagt Nicola Sieverling. „Einstellungen und Werte können und dürfen sich im Laufe des Lebens ändern. Und viele Dinge, die den Arbeitsalltag erschweren, haben nicht einmal etwas mit uns zu tun.“ Aber: Wir können lernen, sie anders zu bewerten.

Damit fangen wir am besten schon bei scheinbaren Nebensachen an. „Ist Ihr Lieblingsgericht in der Kantine unangefochtener Höhepunkt der Arbeitswoche, sollte Ihnen das zu denken geben“, rät Nicola Sieverling. Nach einer Ausbildung zur Verlagskauffrau arbeitete sie über 30 Jahre in der Medien- und PR-Branche. Was die Folgen sein können, wenn Job-Frust (zu) lange ignoriert wird, erfuhr sie am eigenen Leib: fünf Hörstürze in fünf Jahren. Trotzdem machte die heute 55-Jährige verbissen weiter – bis Ärzte bei ihr Krebs feststellten. „Erst da habe ich die brüllende Stimme meiner Krise wahrgenommen.“ Spät, aber nicht zu spät.

Wer den Job-Frust ernst nimmt, schützt sich vor Erschöpfung

Job-Frust stresst den Körper. Er schickt uns SOS-Botschaften: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Übelkeit. „Aus eigener Erfahrung weiß ich, mit wie vielen Tricks wir uns lange Zeit selbst daran hindern hinzusehen und unseren Wunsch nach Veränderung ignorieren“, sagt Nicola Sieverling. „Wir machen weiter wie bisher, doch irgendwann kommt der Tag, an dem es nicht mehr anders geht.“ – So war es auch bei der Köchin →



*„Ich entscheide,
was mich
glücklich macht“*

Sterneköchin war ihr Traumjob, dachte **Lisa Lesemann (43)** – bis ihr Körper streikte. Heute brutzelt sie für Kinder

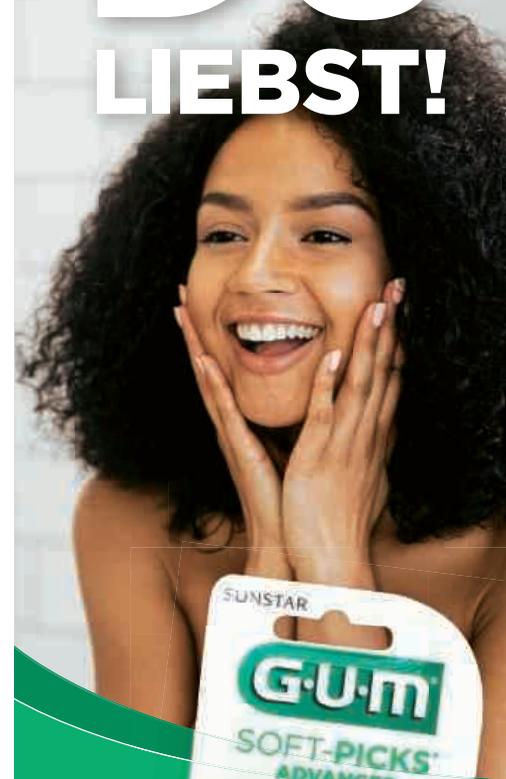
Solange ich denken kann, wollte ich richtig gut kochen – für mich der beste Grund, Köchin zu werden. Nach der Ausbildung im „Hotel Adlon“ in Berlin blieb ich der gehobenen Küche treu. Ich gewöhnte mich schnell an ein gutes Gehalt, das Lob und die Aussicht, Karriere machen zu können, erlebte aber auch die Kehrseite. Zu meinen eigenen hohen Ansprüchen kamen die der Gäste. Jedes einzelne Gericht musste perfekt sein, jeder zurückgeschickte Teller kam einem Weltuntergang gleich. Stress und Zeitdruck standen in keinem Verhältnis zur eigentlichen Aufgabe. Es ging ja schließlich nicht um Leben und Tod, sondern – um ein Mittagessen.

Immer häufiger hatte ich starke Kopfschmerzen, mein Blutdruck war bedenklich hoch, ich fühlte mich nur noch erschöpft. Da zog ich die Notbremse.

Der Amtsarzt schrieb mich für ein halbes Jahr arbeitsunfähig. Ich fand nur langsam zurück zu mir selbst, musste erkennen, dass ich die geforderte Leistung nicht länger erbringen konnte und wollte. Der endgültige Wendepunkt kam, als mein Vater mit 63 starb – nach einem Leben im Hamsterrad und nur einem Jahr in Rente. Auf keinen Fall wollte ich so enden wie er. Ich kündigte und bewarb mich bei einem gemeinnützigen Verein als Küchenleitung einer Schulküche.

Natürlich hat nicht jeder Verständnis dafür, dass ich einen vermeintlichen Traumjob hingeschmissen und freiwillig auf eine aussichtsreiche Karriere verzichtet habe. Meine Antwort: ein Schulterzucken. Und die Erkenntnis: Ich entscheide, was mich glücklich macht. Und das sind keine fünf Sterne oder ein hohes Gehalt, sondern feste Arbeitszeiten, freie Wochenenden und der direkte Kontakt zum Gast. Zugegeben, auch Kinder sagen recht unverblümt, wenn ihnen etwas nicht passt. Aber das kennen sie mittlerweile von mir umgekehrt auch.

**PFLEGE,
WAS
DU
LIEBST!**



Sunstar Deutschland GmbH
www.sunstargum.com/de





Zurück in die Zufriedenheit

Kündigen und neu anfangen können die wenigsten. Ist oft auch gar nicht nötig. **Fünf Ideen** helfen beim Perspektivwechsel



1 BESTANDSAUFNAHME

Sehen Sie sich eine typische Arbeitswoche genauer an. Was stört, was stresst Sie? Hinterfragen Sie Ihre Gedanken dazu. Treffen sie wirklich zu? Übersehen Sie etwas? Sammeln Sie bewusst Situationen, in denen Ihnen die Arbeit Spaß macht. Woran liegt das? Fragen Sie sich und Menschen, denen Sie vertrauen: Worin bin ich richtig gut? Was sind meine Stärken?

2 TEAMWORK Fängt eine(r) an, zu klagen, stimmen peu à peu alle mit ein – und ziehen

sich gegenseitig runter. Stopp! Überlegen Sie lieber, was Sie gemeinsam verändern können, damit der Job allen (wieder) leichter von der Hand geht.

3 LAUT GEBEN Behalten Sie Wünsche und Ideen nicht für sich. Reden Sie mit der/dem Chef(in) und der/dem Personalleiter(in) darüber. Loten Sie gemeinsam Möglichkeiten aus.

4 MOBILE OFFICE Der Weg ins Büro nervt oft am meisten. Fragen Sie Ihren Arbeitgeber, ob Sie Ihre Aufgaben (auch)

zu Hause erledigen könnten. Einen gesetzlichen Anspruch gibt es allerdings nicht.

5 AUSSENBLICK Sie möchten einen Coach um Rat fragen? Achten Sie darauf, dass sie/er diese Kriterien erfüllt: fundierte, mehrjährige Ausbildung, regelmäßige Supervision (Mentor-Coach), Mitglied in einem Fachverband, kostenloses Erstgespräch. Infos: coachingszene.de oder coach-datenbank.de.

Lisa Lesemann (s. Protokoll auf Seite 77). Seit 1997 hat sich die Zahl der Fehltagewegen seelischer Probleme mehr als verdreifacht, zeigt ein Report der DAK. Die häufigste Diagnose: Depression. Niemand will, dass es bei ihr oder ihm so weit kommt. Aber die wenigsten haben die Möglichkeit und die Mittel, ihren Job an den Nagel zu hängen, um die Welt zu reisen und danach neu anzufangen. Geniale Geschäftsideen besitzen ebenfalls Seltenheitswert. Was hilft dann?

Wir haben mehr Gestaltungsspielraum, als uns bewusst ist

Eine Möglichkeit: unsere Work-Life-Balance. Organisieren wir unsere Freizeit so, dass uns genug Freiraum bleibt, um Energie und Freude zu tanken, etwa durch Sport, ein Hobby oder Ehrenamt, bewältigen wir die Arbeit mit mehr Gelassenheit. „Schaffen Sie sich Freiräume durch bewusstes Planen und Genießen von Momenten der Ruhe“, rät Nicola Sieverling. „Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Bedürfnisse zu erforschen.“

Die zweite Möglichkeit: unsere Work-Work-Balance. Denn in unserer Arbeit und im Arbeitsrecht steckt mehr, als

wir ahnen. Spricht z. B. im Betrieb nichts dagegen, können wir seit dem 1. Januar 2019 mit dem Arbeitgeber fest vereinbaren, wie lange wir die Stundenzahl verringern wollen, die neue Brückenteilzeit. Sind wir älter als 55, und dauert es mindestens noch drei Jahre, bis wir in Rente gehen, lohnt es sich, mit der/dem Chef(in) über die Altersteilzeit zu sprechen. So könnten wir z. B. ein Fernstudium beginnen oder, in Absprache mit dem Arbeitgeber, eine nebenberufliche Selbstständigkeit starten (weitere Tipps, s. oben).

Außerdem stehen uns bis zu fünf Tage Bildungsurlaub pro Kalenderjahr zu. Buchen wir eine Fortbildung, lassen wir das Tagesgeschäft bewusst hinter uns und erwerben die Kenntnisse z. B. für eine intern ausgeschriebene Stelle. Wir bewerben uns in der Firma, die wir kennen – und gehen trotzdem neue Wege. „Das Leben ist zu kurz für den falschen Job. Wagen Sie den ehrlichen Blick in den Spiegel“, ermutigt Nicola Sieverling. Sie selbst zog aus der Großstadt in ein 236-Seelen-Dorf, wagte den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute arbeitet sie als Autorin, Moderatorin und Kommunikationsberaterin. 

RAT & HILFE

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten

AGENTUR FÜR ARBEIT

Die Behörde in Nürnberg kümmert sich nicht nur um Arbeitslose, sondern berät auch bei Fragen zur Weiterbildung oder zur (Alters-)Teilzeit.

arbeitsagentur.de
Tel.: 0800/4555500
(mo.–fr., 8–18 Uhr)

BÜRGERTELEFON

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales schaltet montags bis donnerstags zwischen 8 und 20 Uhr Hotlines zu verschiedenen Themen:

bmas.de
Tel.: 030/221911 ...

... 001 (Rente)

... 004 (Arbeitsrecht)

... 005 (Teilzeit)

BILDUNGSURLAUB

Leider in jedem Bundesland anders geregelt. Guter Überblick:

bildungsurlaub.de
Tel.: 02202/940900