

Dr. Ilona Bürgel

Dipl.-Psychologin

An der Dreikönigskirche 10
01097 Dresden

Tel.: 0351 8106680

Fax: 0351 4700115

Mobil: 0170 2753199

www.ilonabuergel.de

ilonabuergel@ilonabuergel.de

Erfolgsfaktor Positivität:

Die Kunst, gesund und selbstbestimmt die neue Arbeitswelt zu meistern

Sind Sie so fit, konzentriert, engagiert und guter Dinge bei der Arbeit wie Sie sich das wünschen? Ich höre immer öfter in Unternehmen, dass „früher“ ja die Arbeit einmal Spaß gemacht hätte, inzwischen aber die Tage bis zur Frührente gezählt werden. Wie kommt das?

Schon als Kinder haben wir gelernt, dass Arbeit mit Mühe verbunden ist – und nicht mit Spaß. Ob in der Schule, im Studium oder im Job: stets scheint Erfolg mit Leiden verbunden. Stress ist Teil unserer „Anstrengungskultur“ geworden. Und weil wir uns so abrackern müssen, ist uns die Leichtigkeit und Lebensfreude beim Arbeiten gründlich abhandengekommen. Und das kostet. Geld, Karriere, Gesundheit. Denn wir arbeiten genauso gut oder schlecht, wie wir uns fühlen.

Selbstverständlich tragen wir nicht allein die Schuld an diesem Dilemma: Dynamisierung und Digitalisierung haben ihren Beitrag zu unserer Misere geleistet. Sie haben unsere Arbeitsbedingungen verändert, neue Herausforderungen an uns gestellt. Die Welt scheint sich immer schneller zu drehen – und wir mit ihr. Mit Sorge betrachten viele Menschen die wachsenden Anforderungen und fragen sich zu Recht, wie sie den Erwartungen ihrer Arbeitgeber und ihrer Kunden auch in Zukunft gerecht werden können.

Höchste Zeit zum Umdenken. Erlauben wir uns eine neue Haltung. Die Positive Psychologie, eine noch junge Forschungsrichtung der Psychologie, hilft uns dabei. Sie nimmt die Dinge in den Blick, die Menschen glücklich und unser Leben lebenswert machen. Mitarbeiter, die sich wohlfühlen, sind produktiver und leistungsfähiger als solche, die sich nicht wohlfühlen. Nach aktuellen Studien selbst dann, wenn sie an der eigentlichen Tätigkeit gar keinen großen Spaß haben. Mitarbeiter, die sich wohlfühlen, sind aber auch die beste Werbung für ein Unternehmen. Es liegt also im Interesse beider Seiten, dass es den Menschen im Unternehmen gut geht.

»» *Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?*

www.ilonabuergel.de

Negatives Denken ist wie eine Sucht

Es ist ein Automatismus unseres Gehirns, sich bevorzugt mit Problemen zu befassen und sie nicht nur ständig zu wiederholen, sondern auch größer und schlimmer zu machen, als sie in der Realität sind. Meistens merken wir das nicht einmal, weil wir so daran gewöhnt sind, zu grübeln und uns Sorgen zu machen. Und das machen wir oft in einem Augenblick, wo das Problem noch gar nicht da oder schon vorbei ist und wir gesund, satt und sicher auf unserem Sofa sitzen oder im Bett liegen.

Leider hat dieses Phänomen Konsequenzen. Sorgen, Ängste oder Ärger sind mit negativem Stress verbunden und dieser reduziert unsere Denkfähigkeit, weil wir den so genannten Tunnelblick bekommen. Wir sehen nicht mehr nach rechts und links, sondern nur noch das Problem. Sie merken das daran, dass Mitarbeiter logischen Argumenten nicht mehr zugänglich sind. Das Gehirn ist außerdem weniger leistungsfähig und so finden wir für reale Probleme schlechter Lösungen.

Erfreulicherweise funktioniert das auch umgekehrt. Also auch positive Erwartungen und Emotionen lassen uns positive Dinge bevorzugt wahrnehmen. Voraussetzung ist allerdings eine bewusste mentale Entscheidung für den positiven Blick, mentale Disziplin oder allgemeines Wohlbefinden.

Wie können Sie sich und andere positiver führen?

Befassen Sie sich mit Tatsachen statt mit Spekulationen: Besorgen Sie sich Fakten zu dem, was Sie bewegt. Und nehmen Sie diese ernst. Sie müssen dabei gegen das Bedürfnis unseres Gehirns kämpfen, auch mit seinen Sorgen „recht haben“ zu wollen. Fragen Sie sich, wenn Sie nachdenken öfter „Ist das eine Information oder eine Spekulation?“

Erwarten Sie Gutes. Dann sind Sie im besten mentalen Zustand, um Probleme zu lösen, die es natürlich immer gibt. Zu jedem Problem gibt es eine Lösung. Sie muss nur gefunden werden. Gute Emotionen erweitern die Perspektive und helfen uns zu lernen.

Wohlbefinden wird im Übrigen in der neuen Wissenschaft mehr als bisher über angemessene Anstrengung definiert. Für Sie und die Mitarbeiter heißt das, dass jede Veränderung eine Anpassung in der Nutzung der eigenen Stärken und Ressourcen erfordert. Und genau diese Anstrengung wird mit Wohlbefinden belohnt. Blicke immer alles beim Alten, wie wir uns das manchmal wünschen, führte das in den Boreout Zustand, die Langeweile. Leistungsfähigkeit und Engagement werden dabei genauso reduziert wie durch Überforderung.

Seien Sie ein Vorbild für das, was Sie sich wünschen. Sie könnten der/die eine sein, der das schafft, was andere wollen. Zum Beispiel in schwierigen Zeiten positiv zu denken. Es lohnt sich vor allem für sich selbst. Denn Mitarbeiter orientieren sich unbewusst viel mehr an Ihnen als Sie meinen. Selbst wenn diese sagen, dass Ihre gute Laune nervt, tut sie doch gut und steckt an. Jeden werden Sie nicht erreichen. Doch wenn Sie die Starken stärken und die gut Gelaunten bei guter Laune halten, einfach weil Sie es vormachen, ziehen Sie wie beim Radsport im Windsog viele mit.



Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?

www.ilonabuergel.de

Praxistipps für einen guten Umgang mit sich und anderen bei der Arbeit

Prüfen Sie Ihre Motivation

In der TK-Stressstudie 2013 konnte nachgewiesen werden, dass „Spaßarbeiter“ gegenüber Broterwerbsarbeitern“ weniger erschöpft sind und sie sind weniger depressiv.

Fokussieren Sie sich auf Erfolge von sich und anderen

Beginnen Sie Teambesprechungen, das Abendessen oder die Reflektion über den Tag mit Gelungenem, mit Erfolgen. Rückschläge, Ablehnungen und widrige Umstände gibt es immer. Verlagern Sie Ihren Fokus.

Konzentrieren Sie sich auf Stärken

Wer seine Stärken bei der Arbeit nutzt, ist 6-mal häufiger engagiert und hat 40 Stunden Spaß. Wer die eigenen Stärken nicht nutzt, brennt schon nach 20 Stunden aus egal wie anstrengend die Arbeit ist.

Erteilen Sie sich ein Spekulationsverbot

Der Kunde grüßt nicht, die Druckerei ruft nicht zurück? Schluss mit den Spekulationen. Sie rauben gute Energie. Bleiben Sie neutral. Was sind wirklich Tatsachen und was Phantasie?

Zählen Sie die guten Dinge des Tages

Freundliche Menschen sind glücklicher und haben glücklichere Erinnerungen. Dies wiederum führt zu optimistischeren Erwartungen für die Zukunft. Zählt man eine Woche lang angenehme Dinge des Tages zusammen, fühlt man sich danach noch glücklicher und dankbarer. Viel zu oft übersehen wir das Gute und Angenehme. Weil wir daran gewöhnt sind, wir auf etwas anderes warten oder zu gestresst sind.

Denken Sie bei schlechter Stimmung an etwas Positives

Gute Gefühle gleichen die negativen in der Wirkung auf Körper und Geist aus. Das Notieren z.B. der eigenen kleinen und großen Lebensziele reduziert Grübeln und führt sofort zu einem besseren Befinden. Also keine Männchen mehr in langen Besprechungen kritzeln, sondern Stärken, Ziele und Ideen.

Sorgen Sie gut für sich

Wer ausgeglichen und gelassen ist, reagiert anders auf schlechte Nachrichten. Er kann sie besser relativieren und wird sich weniger aufregen. Wir sind weniger anfällig für Neid und Sorgen. Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes. Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie auch etwas zum Abgeben.

Digital heißt menschlich sein

Das Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter hat in einer großen Metastudie herausgefunden, dass die wichtigste Führungsqualität in der Arbeitswelt 4.o. die Mensch zu Mensch Kommunikation ist. Hier insbesondere das Zuhören und Feedback geben.

Dipl. Psych. Dr. Ilona Bürgel ist eine führende Vertreterin der Positiven Psychologie. Wie ein roter Faden zieht sich die Einladung zu einem Perspektivwechsel durch ihre Arbeit – weg von der Fixierung auf äußere Bedingungen, hin zum guten Umgang mit sich selbst. Nach 15 Jahren in Führungspositionen der freien Wirtschaft ist sie heute erfolgreiche Referentin, Autorin und Kolumnistin. Sie wurde vom Ministerium für Wirtschaft und Energie als Vorbildunternehmerin ausgezeichnet. Sie ist bekennende Schokoladenliebhaberin. www.ilonabuergel.de



Haben Sie heute schon an Ihr Wohlbefinden gedacht?

www.ilonabuergel.de