

Spaß oder Karriere? So erhalten Sie sich die Lebensfreude

(von **Anja Gerber-Oehlmann**, eingestellt auf www.karrierebibel.de von Christian Mueller am 30. Januar 2014)

Dieser Artikel ist Teil einer Serie von Gastbeiträgen verschiedener Autoren der [Karriereexperten](#). Hierbei handelt es sich um ein Netzwerk, das zahlreiche Karrierecoaches und -berater verbindet und potentiellen Klienten eine breite Auswahl an Karriereexperten bietet.

Sind Sie glücklich in Ihrem Job? Nein? Dann gehören Sie laut zahlreicher Studien zur Mehrheit der europäischen Arbeitnehmer. Die Liste der – angeblichen – Gründe ist lang: Zu wenig Freizeit, ein nerviger Chef, zu wenig Geld, zu wenig Anerkennung, zu viele Meetings und zu wenig Sinn. Tatsächlich gibt es nur wenige Menschen, die zufrieden oder gar glücklich mit ihrer Arbeit sind. Je **höher sie die Karriereleiter klettern, desto unglücklicher scheinen sie zu werden**. Denn was von außen betrachtet wie eine Karriereleiter aussieht, entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Hamsterrad!

Geld ist kein langfristiger Motivator!

Mehr zum Thema

Mehr Informationen und Tipps für eine gehaltvolle Karriere finden Sie hier:

- [Quiz](#): Sind Sie mit Ihrem Job zufrieden?
- [Young Professionals](#): Tipps für den Work-Life-Flow
- [Auf gut Glück](#): Was Menschen glücklich macht
- [Work-Life-Balance](#) – Warum schon der Begriff Unfug ist
- [Zufriedenheit lernen](#): Wie viel von Ihrer Persönlichkeit ist von gestern?

Viele unglückliche Karrieren sind das Ergebnis eines grundlegenden Missverständnisses: Nämlich das ein toller Job und Geld automatisch glücklich machen. Aber was läuft da schief? Immerhin starten die meisten von uns doch mit dem Ziel, erfolgreich zu sein, gutes Geld zu verdienen und eben „Karriere zu machen“. Das ist im Prinzip nicht schlecht, artet jedoch oft in die Jagd nach der nächsten Beförderung aus. Es beginnt in der Regel damit, dass wir eine konventionelle Vorstellung von Karriere haben und nicht unseren eigenen Weg gehen. Durch Schule und Ausbildung lernen wir uns anzupassen, damit wir für das System Unternehmen taugen. Und dann wollen wir endlich belohnt werden und die Anerkennung bekommen, nach der wir uns sehnen.

Doch Geld taugt leider nicht als langfristiger Motivator. Also kompensieren wir unsere Bedürfnisse zusätzlich durch Incentives, einen Dienstwagen, durch mehr Einfluss und Status oder eine Beförderung... und werden damit auf Dauer mehr oder weniger unglücklich. Denn diese Dinge sind laut der Motivationstheorie nur sogenannte „Hygiene Faktoren“, die gegeben sein sollten, damit eine gesellschaftliche Grundzufriedenheit herrscht. Aber es sind nicht Dinge, die uns motivieren, die uns begeistern und uns strahlen lassen. Wenn sich unser Gehalt erhöht oder wir in der Hierarchie eine Ebene höher klettern, werden wir dadurch unseren Job nicht automatisch mehr lieben und glücklicher sein. Wir halten unsere Situation vielleicht nur etwas länger aus. Wir werden vielleicht vom Rädchen zum Rad im Getriebe.

Doch all das Erreichte wieder aufgeben, das wollen wir auch nicht. Schließlich ist „Sicherheit“ nach wie vor einer der höchsten Werte in unserer westlichen Kultur. Das wäre alles nicht so schlimm, wenn wir dabei nicht immer anderen die Schuld für unsere Situation geben würden. Was also tun?

Umdenken anstatt neu orientieren

Bevor Sie jedoch darauf warten, dass sich die anderen ändern, sollten Sie bei sich selbst anfangen und Ihre eigene Haltung zur Arbeit hinterfragen. Grundsätzlich haben Sie dabei drei Möglichkeiten: love it, leave it or change it. Daraus resultiert eine Frage: Wie ist Ihre Einstellung zu Ihrer Arbeit und zu sich selbst?

Eher negativ oder positiv? Lieben Sie Ihre Arbeit? Und bevor Sie jetzt kündigen möchten, sollten Sie vielleicht erst umdenken, anstatt sich gleich neu zu orientieren:

Was wäre, wenn ich meine Arbeit wieder mit Engagement und Begeisterung erledigte, anstatt sie mit Ablehnung zu tun? Was wäre, wenn ich dankbar für meine Arbeit wäre, anstatt mir die Rente herbeizusehnen? Was wäre, wenn ich wieder kreativer und produktiver an die Dinge heranginge, anstatt mit der Haltung: Das bringt ja doch alles nichts?

Wer nicht darüber nachdenkt, was er zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben wirklich benötigt, der wird möglicherweise auch weiterhin die falschen Strategien anwenden. Doch wenn Sie Ihre Arbeit lieben, können Sie auch unabhängig von Ihrem Arbeitgeber Freude an Ihrem Job haben. Sie haben die Wahl!

Worauf liegt Ihr Fokus?

Nehmen Sie sich bitte einmal ein Blatt Papier und schreiben Sie alles auf, was Ihnen zu den folgenden Fragen einfällt:

- Was macht mir Spaß?
- Wie müsste mein Arbeitsalltag aussehen, damit ich (wieder) Freude empfinde?
- Was würde ich gerne tun/verwirklichen?
- Was wäre ein Quell für überschäumende Lebensfreude?
- Wann habe ich mich zuletzt zutiefst zufrieden und geliebt gefühlt?
- Inwiefern kann ich mich unabhängiger machen von der Anerkennung anderer?
- Welche negativen Gedanken beeinflussen mich?
- Was müsste ich über mich und meine Arbeit denken, damit ich mich wieder engagiere?

Es gibt diesen klugen Spruch von Konfuzius: „Finde eine Arbeit, die du liebst und du wirst nie wieder arbeiten“. Menschen, die wirklich lieben was sie tun und die ihre Arbeit sinnvoll und bedeutend finden, haben einen klaren Vorteil, wenn sie zur Arbeit gehen. Denn sie packen all ihre Energie und Freude hinein und werden darin meistens ziemlich gut – und nicht zuletzt auch erfolgreich. Der Fokus liegt dann jedoch auf dem, was ihnen Freude bereitet und nicht auf dem Geld.

Letztlich kommt es weniger darauf an, was Sie machen, als wie Sie es machen. Entscheidend dabei ist, dass Sie nicht denken “ich muss”, sondern: Ich will es so gut machen, wie ich nur kann. Denn diese Haltung bringt Ihnen wieder Energie und Freude.

Unser Kopf ist rund, damit wir die Richtung unsere Denkens ändern können! (Francis Picabia)

Anstatt sich also lediglich Fragen nach Gehalt, Geschäftswagen, Anerkennung durch den Chef und ähnliches zu stellen, könnten Sie auch anfangen, über folgende Faktoren nachzudenken:

- Was bedeutet mir mein Job?
- Kann ich hier meine Stärken und Fähigkeiten einbringen?
- Worauf wird im Unternehmen Wert gelegt?
- Passen die Firmenwerte zu meinen eigenen Werten?
- Was trage ich für die Produktivität des Unternehmens bei?
- Schaffe ich ein gutes Arbeitsklima?
- Kann ich andere begeistern oder ziehe ich sie lediglich herunter?
- Haben meine Freunde und meine Familie noch genügend Platz in meinem Leben?

Ich glaube, dass wir tief in unserem Herzen alle den Wunsch hegen, andere Menschen mit unserem Wissen, unserem Können, unseren Talenten und Fähigkeiten zu beschenken. Wer das tut, der blüht auf. Riskieren Sie, mehr Sie selbst zu sein. Karriere zu machen und sich des Lebens zu freuen ist eine Frage der Balance und der inneren Haltung. Wenn wir uns beispielsweise vorstellen könnten, das "Arbeit sichtbar gemachte Liebe ist", wie Khalil Gibran schreibt, dann würden wir in unserer Karriere sicherlich auch mehr Liebe, Respekt und Freude hervorbringen. Zum Abschluss noch ein berühmtes Zitat:

„Deine Arbeit wird einen großen Teil deines Lebens einnehmen und die einzige Möglichkeit, wirklich zufrieden zu sein ist, dass du glaubst, dass du großartige Arbeit leistest.

Und der einzige Weg großartige Arbeit leisten zu können, ist zu lieben, was du tust.

Wenn du das noch nicht gefunden hast, dann halte die Augen offen. Mit deinem ganzen Herzen wirst du wissen, wenn du es endlich gefunden hast. Wie jede Beziehung wird sie mit den Jahren immer besser werden. Also halte danach Ausschau, bist du es findest. Gib dich nicht mit weniger zufrieden.“

Steve Jobs' Stanford Commencement Address, 2005

Über die Autorin

[Anja Gerber-Oehlmann](#) ist Anwältin, Business Coach und Trainerin.

Sie berät Firmen und coacht Führungskräfte zu den Themen Karriere, Krisen und Kompetenzen. Es geht ihr dabei immer darum, die eigenen Stärken einzusetzen, Grenzen zu überwinden und den nächsten Schritt zu wagen.