

DIE SUPERHILFREICHE CHECKLISTE FÜR DEIN JOBGLÜCK

INKLUSIVE
AUFSCHLUSSREICHER
SITUATIONSANALYSE



10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!

WAS DU TUN MUSST, UM
WIEDER GUT GELAUNT ZU
ARBEITEN

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



HI, ICH BIN ISA.

Ich mag Aufgabenlisten. Sie sind ein Instrument, das mir hilft mit wenig Aufwand strukturiert vorzugehen und Veränderung einzuleiten.

Deshalb ermutige ich auch dich mit einer Aufgabenliste zu arbeiten, wenn es Dinge gibt, die du ändern möchtest und die dir wichtig sind. Dafür habe ich extra diese superhilfreiche 10-Punkte-Liste erstellt.

KOMM IN DIE GRUPPE!
TAUSCHE DICH HIER MIT
GLEICHGESINNTEN AUS.
<http://bit.ly/beruflichefreiheit>

Nur du kannst etwas tun, um wieder glücklich in deinem Job zu werden.

Dies ist meist leichter gesagt als getan, wenn man nicht weiß wie. Meine superhilfreiche 10-Punkte-Liste, soll es dir leicht machen, dich aus der Enge zu befreien und wieder handlungsfähig zu werden.

Als ich anfing unglücklich im Job zu werden, redete ich mir erst einmal alles schön. Bis der Tag kam, an dem ich mich entschloss, endlich etwas dagegen zu tun. In dieser Zeit bin ich durch einige Tiefen gegangen und habe 10 extrem hilfreiche Verhaltensweisen identifiziert, die mir letztendlich geholfen haben. Auf diese Weise fand ich Schritt für Schritt wieder zu mir selbst zurück und konnte endlich wieder die Regie in meinem Leben übernehmen. Wenn auch du gerade an einem Punkt bist, wo du denkst du kannst nichts tun, dann lies dir jetzt diese 10 superhilfreichen Tipps durch und wende sie für dich an.

Los geht's! *Isa*

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



CHECKLISTE



Checke hier ab, welche der 10 Tipps du schon umgesetzt hast. Hierbei musst du nicht in der Reihenfolge vorgehen. Wähle einfach den Tipp aus, der dir als erster Schritt am sinnvollsten erscheint.

- Situationsanalyse ist ausgefüllt.
- #1 Urlaub ist geplant.
- #2 Ich hab mir was für's Teaming überlegt.
- #3 Ich hab mich um ein Mitarbeitergespräch gekümmert.
- #4 Cherry picking – ich hab mir Lieblingsaufgaben rausgesucht.
- #5 Ich hab mir eine To-Do-Liste angeschafft.
- #6 Ich hab mir ein Hobby gesucht.
- #7 Ich habe einen Anker, der mich an mein Versprechen und meine Ziele erinnert.
- #8 Ich habe mit jemandem erfolgreich geredet.
- #9 Ich gebe und nehme jetzt selbst Anerkennung.
- #10 Ich habe gelernt/geübt NEIN zu sagen.

Was erwartest du von dieser Checkliste? Was wird besser, wenn du jetzt selbst aktiv wirst?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



SITUATIONSANALYSE



Beantworte die folgenden Fragen, um dir einen Überblick über deine Situation zu verschaffen. Schreibe deine Antworten und Gedanken direkt unter die Fragen.

Kannst du dich mit deinem Arbeitsplatz identifizieren? (In welcher Weise?)

Wie empfindest du die Arbeitsatmosphäre insgesamt?

Wie ist die Beziehung zu deiner Führungskraft? (Denke hierbei an z.B. Kommunikation, Unterstützung, Förderung, ...)

Wie ist die Beziehung zu deinen Kollegen*innen? (Denke hier z.B. an Konflikte, Kommunikation, Teamgeist, Wohlfühlen)

Wie frei bist du in deiner Aufgabengestaltung?

Findet meine Arbeit Anerkennung?

Erkenne ich einen Sinn in meiner Arbeit?

Kann ich mich in meinem Job entwickeln?

Bin ich richtig in diesem Unternehmen?

Bin ich richtig in diesem Beruf?

Bin ich bereit etwas zu ändern?

Fasse hier in einem Satz zusammen, was du als erstes ändern willst:

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



INTRO



Du kannst etwas für dein Glück tun. Prüfe mit dieser Checkliste, welche Schritte du gehen kannst, um deine Arbeit positiv zu beeinflussen. Such dir aus der Checkliste einen Punkt aus, mit dem du beginnen möchtest. Die Reihenfolge ist unerheblich. Schreib deine Notizen direkt in die Liste.

#1 URLAUB



Wann hattest du zuletzt frei? Und ich rede hier nicht vom Wochenende oder ein paar Tagen. Wann hattest du das letzte mal so lange frei, dass du die Arbeit vollkommen vergessen konntest? Es gibt unterschiedliche Forschungsergebnisse, was die optimale Dauer eines Urlaubes angeht. Die einen sagen, dass echte Erholung erst ab 21 Tagen stattfindet, die anderen schwören auf häufigere Kurzurlaube. Was ist für dich das Richtige? Das Wichtige in dieser Frage ist das „FÜR DICH“, denn es geht hier nicht um deinen Job oder den Arbeitgeber. Wie lang wäre dein Wunschurlaub, wenn alles möglich wäre? Keine Hindernisse, kein Wenn-und-Aber. Beantworte dir diese Frage, bevor du weiterdenkst.

Ich erzähle dir nichts Neues, wenn ich dir sage, dass freie Zeit hilft, den Geist und Körper zu regenerieren. Du kommst auf neue Ideen, gewinnst Abstand und du kannst besser erkennen, was gut für dich ist. Wer immer zu nah am Geschehen ist, verliert den Überblick. Und das ist für dich nicht gut und für deine Arbeit/Firma auch nicht. Wenn du der Meinung bist, dass ein Urlaub jetzt oder später kaum möglich ist, dann hinterfrage ernsthaft deine Motive. Bist du wirklich unersetzlich? Wovor hast du Angst? Wie wichtig bist du dir? Was würdest du einer Freundin/einem Freund raten?

Verschiedene Studien besagen, dass der positive Effekt von Urlaub nicht ewig (bis zu 8 Wochen) anhält, aber du kannst die positive Energie erhöhen, indem du im Vorhinein planst, die Vorfreude nutzt und dir nach dem Urlaub erlaubst noch ein Weilchen in Erinnerungen zu schwelgen.

- Plane jetzt deinen nächsten Urlaub – egal ob zu Hause oder auf Reisen. Was wirst du tun und wann wirst du es tun?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#2 TEAMING



Auch bei der Arbeit haben wir Beziehungen, die gepflegt werden wollen. Und nicht nur wegen der Anderen, sondern deinetwegen. Deshalb hier die Frage: Wie pflegst du den Kontakt zu Kollegen*innen, zum Team, zu anderen Abteilungen? Hier geht es um eine Teamkultur, darum Verbindung zu schaffen, Kontakt und Informationen auf informellem Weg zu bekommen. Also wie sieht es aus mit Ritualen? Zum Beispiel „MittWACH – die gemeinsame Kaffeepause am Mittwoch“. Oder wie sieht es aus mit dem „MOINtag – Wochenstart mit Frühstück“. Dir fallen selbst bestimmt viele Möglichkeiten ein, dein Teamleben bei der Arbeit aufzuwerten. Gut ist es, wenn das Ritual nicht nur an 1 Person hängen bleibt, sondern vom gesamten Team getragen wird.

Und wenn dir das erstmal zu aufwändig erscheint, dann such dir deine kleinen Oasen mit einzelnen Personen. Füh dir vor Augen, dass diese Rituale ein wertvoller Beitrag zu deinem Wohlbefinden, für den informellen Informationsaustausch und nicht zuletzt die Unternehmenskultur sind.

Mit wem könntest du mal Kaffee trinken?

Mit wem könntest du mal eine Runde um den Block gehen?

Mit wem möchtest du mal Mittag machen?

Wenn du an dieser Stelle jetzt denkst, „Ich hab auf die alle eh keinen Bock“, dann gibt es wohl ein tiefer liegendes Problem. Und wenn du daran etwas ändern willst, dann gibt es sicher eine Lösung. Für mehr Input komm in die Facebook-Gruppe: <http://bit.ly/beruflichefreiheit>.

2. An welchem Wochentag willst du dir ein Teamritual schaffen? Was willst du tun?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#3 MITARBEITERGESPRÄCH



Nutzt du in deinem Unternehmen das Instrument der Mitarbeitergespräche? Egal, ob es bei euch schon längst zum Standard gehört oder deine Führungskraft noch nie eines mit dir geführt hat. Sorge du selbst dafür, dass du regelmäßig ein Gespräch mit deiner Führungsperson erhältst. Denn das ist deine Gelegenheit dich aktiv an der Gestaltung deines Arbeitsplatzes und der Gestaltung deiner Aufgaben zu beteiligen. Allerdings solltest du hierauf gut vorbereitet sein.

- Gibt es formelle Vorgaben für das Mitarbeitergespräch? Z.B. durch ein QM-System vorgegeben, dann informiere dich über die Vorgehensweise und welche Themen in diesem Gespräch laut Protokoll auf der Tagesordnung stehen.
- Werden Gehalt und Entwicklung im gleichen Mitarbeitergespräch besprochen oder getrennt voneinander?
- Mache dir vorher Gedanken, was ist dein Ziel für das Gespräch? (z.B. Förderung, mehr Geld, eine neue Aufgabe?)
- Schreibe deine Argumente auf einen Zettel.
- Möchtest du deine Leistung hervorheben, sprich nur von deinen Erfolgen. Mache deine Leistung nicht besser, indem du die Leistung anderer schmälerst. Das sagt nur etwas über dich, aber Nichts darüber, was du wirklich kannst.
- Überlege dir ein Maximalziel, das du in diesem Gespräch erreichen möchtest und deinen besten Kompromiss.
- Wenn du genau weißt, was du möchtest, dann Sorge dafür, dass du das Verhandlungsfeld eröffnest. Denn wer das erste Gebot macht, bestimmt in welcher Größenordnung verhandelt wird.
- Wenn deine Führungsperson und du euch nicht einigen könnt, dann vertage den Verhandlungsabschluss auf einen anderen Zeitpunkt. Übereilte Zugeständnisse machen beide Seiten nicht glücklich.
- Sei deutlich und wertschätzend in deinen Aussagen, kein zieren und rumeiern. Deine Führungskraft wird deine Klarheit schätzen.
- Wenn es deinem Gefühl entspricht, dann sprich auch deine Anerkennung und Wertschätzung gegenüber deiner Führungskraft aus. Über ernst gemeintes Feedback freuen sich auch Führungskräfte.

3. Über folgende Themen möchte ich beim Mitarbeitergespräch reden:

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#5 TO-DO-LISTE



Tausend Dinge zu tun und immer hinterher? Oder weißt du am Ende des Tages gar nicht, was du eigentlich gemacht hast? Dann hol die gute alte To-Do-Liste heraus. Ob du eine Software, eine App oder ein Blatt Papier nutzt, ist dir überlassen. Der Vorteil eines Blattes liegt allerdings darin, dass die Liste als äußeres Zeichen dir vor Augen führt, was noch zu tun ist und was du noch zu tun hast. Übrigens entlastet das Aufschreiben von Gedanken und Aufgaben dein Gehirn. Denn Dinge, die wir aufschreiben werden im Kopf als erledigt markiert. Durch To-Do-Listen kannst du wieder mehr Struktur und Befriedigung in deinen Arbeitsalltag bringen, was sich auch positiv auf dein Gemüt auswirkt.

Die To-Do-Liste ist nicht so banal wie sie klingt: sie wirkt positiv und bestätigend auf dein Gemüt, strukturierend, arbeitserleichternd und gedankenentlastend.

Du hast verschiedene Möglichkeiten der Aufgabengliederung:

- a) Du nimmst ein ganz schlichtes Blatt Papier (oder App), auf dem du alle Aufgaben, die dir gerade in den Kopf kommen aufschreibst und sie nacheinander abarbeitest. Jede Aufgabe, die du erledigt hast, hakst du ab oder streichst sie durch. Diese Liste kannst du jederzeit spontan erstellen, wenn du sie brauchst.
- b) Du machst dir eine To-Do-Liste für Wochenaufgaben und untergliederst diese noch auf Tagesebene. Auf diese Weise hast du zusätzlich einen Erledigungszeitraum. Diese Liste musst du dir zum Wochenende für die nächste Woche oder eben am Wochenbeginn für die begonnene Woche anfertigen. Also hier liegt mehr Planung zugrunde.
- c) Du machst eine To-Do-Liste und kennzeichnest die Aufgaben nach A) dringend und ich muss sie tun; B) auf Termin und ich muss sie tun und C) Ohne Termin und ich oder ein anderer kann sie tun. Diese Liste kannst du ebenfalls spontan erstellen, besser jedoch du nutzt sie als Übersicht für deinen Arbeitsstatus. Welche Aufgaben kannst du abgeben?

5. Schreibe eine To-Do-Liste.

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#6 HOBBY



Work-Life-Balance hast du schon gehört, oder? Aber du achtest nicht richtig drauf, weil du schon so lange nicht mehr beim Sport, im Kino oder in der Tanzgruppe warst, sodass da eh niemand mehr mit dir rechnet?!

Dann wird es höchste Zeit. Wenn du im Job wieder glücklich sein willst, dann brauchst du einen Bereich, in dem du abschalten kannst. Etwas, das dir sagt, dass der Job nicht alles ist. Dabei gibt es hier nur eine Möglichkeit das zu ändern: Du musst es tun! Nimm deine aktive Erholung in Angriff und staune wie schnell du den Kopf frei bekommst. Hierbei ist es ganz egal, was dein Hobby ist, solange es mehr ist, als auf dem Sofa zu liegen und Serien zu schauen.

Hilf deinem Körper und Geist aktiv zu regenerieren, indem du zwischen dem Feierabend und dem nächsten Morgen dein Gehirn und deine Emotionen mit Impulsen fütterst, die dir helfen den Stress des Tages zu regulieren. Worauf hast du Lust? Im Stressmanagement spricht man hier von „Emotionalem Coping“. Darunter kannst du jede Aktivität verstehen, die sich gut anfühlt und dich auf einer sinnlichen oder der Gefühlsebene positiv beeinflusst. Beispiele hierfür sind: Massage, Schwimmen gehen, Sport, Spaziergehen, Gespräche mit Freunden, sich mit dem Haustier beschäftigen, Kochen und Genießen, ... was auch immer dir einfällt. Und sollte dir hier Nichts einfallen, dann überlege dir, was hat dir früher Spaß gemacht? Was sind die Dinge, die du schon immer mal ausprobieren wolltest? Kennst du jemanden mit einem interessanten Hobby?

Schreibe hier auf, welche Hobbys und Aktivitäten dir zuerst in den Sinn kommen. Nenne mindestens 20.

6. Hierfür nehme ich mir regelmäßig Zeit:

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#7 ANKER



Was jetzt kommt ist so einfach wie effektiv, wenn man Etwas ändern möchte. Überlege dir zunächst, welches Verhalten du dir aneignen oder ablegen möchtest. Ein Anker ist so etwas wie ein „Erinner-mich“. Und am Besten erkläre ich dir den Anker anhand eines Beispiels: Ich habe mir vorgenommen pünktlich Feierabend zu machen. Dahinter steht eine einfache Entscheidung: Wenn ich hier disziplinierter bin, bleibt mir mehr Energie und Zeit für andere Dinge, die mir auch wichtig sind, wie z.B. Freizeitaktivitäten mit der Familie oder arbeiten an meinem Herzensprojekt „Berufliche Freiheit“ oder regelmäßig Yoga und Bewegung. SowaS kann man sich natürlich fest vornehmen – aber wie werde ich mich daran erinnern, was ich mir selbst versprochen habe, wenn ich wieder in meiner Arbeitsspur bin? Mein Anker ist, dass ich mir die Fingernägel lackiere, einen Ring auf den kleinen Finger stecke und noch einen goldenen Punkt auf dem Nagellack trage. Das ist ein sehr auffälliges äußeres Zeichen, denn damit will ich sicher sein, dass mir das ins Auge springt ;-).

Also was könnte dein Zeichen sein, das dir sagt: „Hej, du wolltest doch ...!“?

Manche stellen sich ein Foto von Familie, Hund oder ähnliches hin. Es kann jedes Zeichen im Äußeren sein, das für dich eine Bedeutung hat. Das funktioniert natürlich auch mit Klangzeichen oder einem Geruch. Allerdings ist die Visualisierung der einfachste Weg, um anhand dessen die Erinnerung an das neue Verhalten auszulösen. Damit sich das nicht abnutzt, rufe dir jedes Mal ins Bewusstsein, was du mit diesem Anker verbindest und was du mit ihm erreichen willst. Also wenn du Etwas ändern willst, beginne bei dir. Schreibe hier 5 oder mehr mögliche Anker auf.

7. Was willst du ändern? Was erinnert dich daran?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#8 REDEN



Reden hilft! Wenn du festgestellt hast, dass dich deine eigenen kreisenden Gedanken nicht weiter bringen, dann hol dir jemanden, mit dem du reden kannst. Nicht umsonst spricht man davon sich etwas von der Seele zu reden. Hierbei hast verschiedene Möglichkeiten, die dir helfen dein Problem oder auch einfach nur dein „Unwohlsein“ zu klären.

a) Du redest mit der Person, um die es geht. Betrifft dein un gutes Gefühl einen Konflikt (akut oder chronisch), dann fass dir ein Herz und suche das Gespräch. Manchmal kommen ganz überraschende Erkenntnisse zutage, die zur Klärung beitragen. Und tatsächlich ist es auch schon vorgekommen, dass man sich über etwas ärgert, von dem die andere Person einfach Nichts wusste. Wie auch immer... sprich es an, wenn du kannst.

b) Rede mit einer außenstehenden Person, die dir neue Impulse geben kann. Wenn du spürst, dass du dich im Kreis drehst und dein innerer Dialog dir immer wieder das Gleiche sagt, dann wird es Zeit einen anderen Blick zu bekommen. Welche Person kann dir neue Impulse geben? Kennst du so jemanden?

c) Suche das Gespräch mit Supervision. In der Supervision habt ihr eine Person (Supervisor*in) an eurer Seite, die hilft den Konflikt zu klären und neue Perspektiven einzubringen. Hierbei wird der Klärungsprozess im Auge behalten, um zum bestmöglichen Ergebnis zu kommen, ohne dass die Dynamik eskaliert.

Hier noch ein paar Tipps für deine Gesprächsvorbereitung:

- Stimme dich auf Klärung und nicht auf Konfrontation ein
- Verzichte auf Gedanken- oder Absichtslesen der anderen Person
- Formuliere Ich-Botschaften
- Sprich nur von dem, was du beobachtet hast
- Äußere dein Bedürfnis
- Formuliere einen Wunsch

Wen Reden vorerst zu viel Überwindung kostet, der kann einen Brief schreiben. Das sortiert die Gedanken und ist ein guter Anfang!

8. Mit wem kannst du reden? Wann willst du es tun?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#9 ANERKENNUNG



Kennst du den Unterschied zwischen Lob und Anerkennung? Lob ist häufig sehr unspezifisch und bezieht sich direkt auf eine Person. Das heißt wenn du jemanden lobst und einfach nur sagst, ich finde dich toll, dann bleibt verborgen, warum diese Person toll ist. In diesem Moment ist diese Person von deinem Wohlwollen abhängig und kann nicht beeinflussen, dass du sie toll findest. Darüber hinaus ist dieses Lob austauschbar. Es könnte jedem gelten.

Möchtest du einer Person Anerkennung geben, dann beschreibe, was du toll findest. Beschreibe, was du wahr genommen hast. Z.B. „Ich habe gesehen, dass du unsere Kunden sehr freundlich bedienst. Das finde ich toll.“ Bemerkest du den Unterschied?

Wenn du also selbst gerne mehr Anerkennung haben möchtest, dann hole dir Feedback. Lass dich nicht abspeisen mit „Sie machen das toll.“, „Sie sind so eine tolle Mitarbeiterin.“ Frag nach, was genau deine Qualität ausmacht. Das bringt einen neuen Impuls in die Führungskultur, hilft dir besser zu werden und natürlich kannst du die so geäußerte Anerkennung auch gezielt in deinem Mitarbeitergespräch anbringen.

Anerkennung kannst du übrigens auch selbst ganz einfach geben, indem du die Menschen grüßt und mit Namen ansprichst. Denn das bedeutet: „Ich habe dich gemeint.“ Also zukünftig anstelle eines allgemeinen „Guten Morgen“ ein „Guten Morgen, Frau Meier“. Du wirst sehen, durch solche kleinen Gesten steigt automatisch auch deine Anerkennung. Denn die Menschen fühlen sich von dir wahr genommen und (an)erkannt. Das weckt Sympathie und die Bereitschaft, dich ebenso anzuerkennen. Und nicht zuletzt, wenn dir niemand von außen Anerkennung gibt, dann gib sie dir selbst. Du weißt wie es geht :-). Beobachte dich selbst. Was tust du, was dir gut gelingt? Wo hast du dich verbessert oder dazugelernt? Sicher fallen dir einige Dinge ein. Kultiviere diese „Selbstanerkennung“. Ist es nicht toll, kein Lob von außen mehr zu benötigen? Hol dir stattdessen Anerkennung. Deine eigene und die der anderen.

9. Welche Aufgabe ist dir zuletzt gut gelungen? Notiere hier einen oder mehrere Erfolge.

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!



#10 NEIN-SAGEN



Gehörst du zu den Leuten, die Arbeit anziehen wie ein Magnet? Oder auch ungewollte Gespräche und Verwicklungen? Dann ist es Zeit NEIN zu sagen. Das ist leichter gesagt, als getan, denkst du? Ja, wenn man es nicht gewohnt ist, gehört da ein wenig Übung zu. Aber du kannst dir ja mal über folgende Fragen Gedanken machen:

Fällt es dir immer schwer NEIN zu sagen?

Wann ist es dir schonmal gelungen NEIN zu sagen?

Was war da anders?

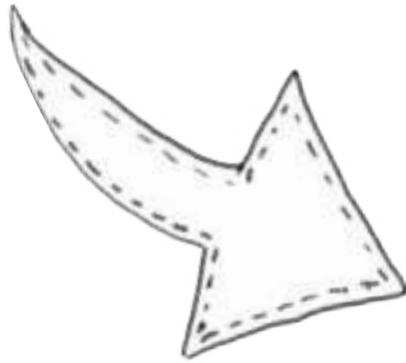
Mal angenommen du würdest einer Freundin zusehen, wie sie es in einer bestimmten Situation, die dir sehr bekannt vorkommt, nicht schafft NEIN zu sagen. Was würdest du ihr raten?

Ok, ich glaube du verstehst worauf ich hinaus möchte. Hast du festgestellt, dass du es schonmal geschafft hast NEIN zu sagen? Dann nutze diese Erfahrung als Beweis, dass du es kannst. Und lass nun keine „Ja, aber-Ausreden“ gelten. Du weißt, dass du es kannst. Bist du bereit, dich neu zu erfinden? Eine Version deiner selbst zu werden, die es schafft für sich zu sorgen und einzustehen? Dann beginne jetzt mit einer kleinen Kleinigkeit, bei der es dir nicht schwer fallen wird NEIN zu sagen. Übe und taste dich dann zu den größeren NEINS voran. Du wirst sehen, es wird immer leichter.

10. Was ist die Erste Sache, bei der du NEIN sagen möchtest?

10 DINGE, UM WIEDER GLÜCKLICH IM JOB ZU SEIN!

NIMM JETZT KONTAKT AUF UND HOL
DIR NOCH MEHR INPUT!



KOMME JETZT IN DIE
KOSTENLOSES FACEBOOK-GRUPPE
UND HOL DIR NOCH
MEHR TIPPS AB.

<http://bit.ly/beruflichefreiheit>

ISA HIEMANN
HALLO@ISA-HIEMANN.COM
WWW.ISA-HIEMANN.COM