

Lieben Sie Ihre Arbeit? ...und warum Sie das tun sollten...

Der Beginn der neuen Arbeitswoche – kommt Ihnen das bekannt vor?

Wie oft hört man ...“oh nein, schon wieder Montag, wieder so eine lange Arbeitswoche, ...ich mag nicht,...wie soll ich diesen Tag nur überstehen, ...wieder diese Kollegin,...usw. Natürlich geht es jedem von uns mal so, dass wir nicht unbedingt in einer tollen Stimmung sind, aber das ist etwas anderes. Mal nicht gut gelaunt zur Arbeit zu gehen ist ein zeitlich begrenzter Zustand, der sich sehr schnell wieder ändern kann, wo hingegen sich eine langfristige miserable Einstellung zum Arbeitsplatz auch langfristig destruktiv auf den Betroffenen selbst und sein Umfeld auswirken kann.

Das Sender-Empfänger-Phänomen

Was Sie aussenden, kommt zu Ihnen zurück oder anders ausgedrückt, wenn Sie mies drauf sind, werden es Ihre Kollegen/-innen auch sein, wenn Sie ihren Kollegen/-innen unfreundlich begegnen, werden Sie den ganzen Tag nur auf unfreundliche Menschen stoßen. Wenn Sie krank sind, werden es die anderen mit der Zeit auch, da sie all Ihre Aufgaben miterledigen müssen, was zu einer zusätzlichen Belastung für denjenigen führt. Diese Liste könnte man noch um ein Vielfaches ergänzen, aber ich glaube, Sie wissen, worauf ich hinauswill. Widmen wir uns noch ein paar wirklich unguten Fakten.

Destruktive Folgen und ihre Wirkung

Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz über einen längeren Zeitraum das Gefühl haben, demotiviert, frustriert, ängstlich, ablehnend (weil Sie beispielsweise nicht die Ihnen entsprechenden Aufgaben ausüben können), überfordert, unterfordert usw. zu sein, wird es Ihnen aller Wahrscheinlichkeit nach auch nicht erspart bleiben, mit Konsequenzen konfrontiert zu werden. Das kann sich einerseits körperlich auswirken, z.B. durch andauernde Müdigkeit, Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenschmerzen und –geschwüren, usw., andererseits können sich auch psychische Veränderungen bemerkbar machen, wie z.B. Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, Sinnlosigkeit, bis hin zu Burn-Out und Depressionen.

Wollen Sie das? Nein? Dann lohnt es sich, weiterzulesen.

Mein Ziel: Ich liebe meine Arbeit

Da Sie weiterlesen, gehe ich davon aus, dass wir uns einig sind. Das Ziel heißt: ich liebe meine Arbeit!

Weshalb es sich lohnt, Ihre Arbeit zu lieben:

- Wenn Sie Ihre Arbeit mit Freude und auf integre Weise erfüllt, hat das immerhin einige Vorteile: Sie fördern und erhalten dadurch Ihre mentale und körperliche Gesundheit. Das ist enorm wichtig, denn sind wir mal ehrlich: gibt's die irgendwo zu kaufen? Ich wüsste nicht...
- Außerdem bewirken Sie durch Ihre Liebe zur Arbeit auch ein fröhliches Umfeld. Ganz automatisch lassen sich Ihre Kollegen von Ihnen „anstecken“. Glauben Sie nicht? Versuchen Sie´s mal...Sie werden sehen, es funktioniert!
- Eine Tätigkeit, die Sie gerne machen, dient Ihnen als DIE Gelegenheit auf allen Ebenen zu wachsen – persönlich, sozial, materiell...usw. – also auf allen Ebenen, die Ihnen wichtig sind. Das entscheiden Sie selbst!
- Sie werden es kaum für möglich halten, aber es kann sehr schnell passieren, dass Sie plötzlich von unerwarteter Seite Unterstützung erhalten. Menschen, die Sie fördern, die Ihnen behilflich zur Seite stehen. Erweitern Sie schnell Ihr Unterstützungsnetzwerk!
- Immer öfter werden Sie feststellen, dass Sie sich in Situationen wiederfinden, in denen sich für alle Beteiligten Vorteile ergeben. Weshalb? Weil – etwas mit Liebe getan – sofort beginnt, nach Lösungen zu suchen, anstatt sich weiter mit dem Problem im Kreis zu drehen.
- Möglicherweise bekommen Sie auch das Gefühl, Sie halten an Ihren Ziele fest, Ziele bekommen den Status „schnell und wirkungsvoll erreichbar“ – und das Tolle daran ist, Erfolg ist garantiert, weil sich plötzlich sowas wie Hingabe einstellt.
- Es kann doch auch tatsächlich sein, dass Sie auf einmal Ihre Führungsqualitäten entdecken. Stellen Sie sich das mal vor! Weshalb ist das so? Da es Ihnen möglich wird, Ihre Natürlichkeit auszudrücken – und Natürlichkeit erweckt die Loyalität in anderen, da Ihre Klarheit, Integrität und Ihr Mut (vielleicht auch mal „Nein“ zu sagen) sich auf andere überträgt. Das heißt in einem Wort ausgedrückt: Authentisch! Ja, Sie werden auf einmal authentisch wahrgenommen. Tolle Sache, was?

Auch diese Liste könnte man beliebig lang fortsetzen, aber ich bin davon überzeugt, dass Sie nun den Unterschied klar erkennen können – nämlich den Unterschied zwischen „Ich tue halt was, um etwas zu verdienen oder weil ich arbeiten muss“ und „Ich liebe meine Arbeit, weil Sie mich erfüllt, bzw. ich arbeite, weil es mir Sinn gibt, weil mir diese Arbeit wichtig ist, weil ich etwas bewirken möchte“...

Was können Sie dadurch noch erreichen?

Echtes Wertebewusstsein und die Erkenntnis, was dadurch alles möglich wird!

Wenn Sie diesen Beitrag aufmerksam gelesen haben, und das nehme ich an, werden Sie sofort erkannt haben, wie viele konstruktive Werte sich automatisch ergeben, in dem man einen Wert – in diesem Fall „Liebe“ – bewusst anwendet. Das nennt man Synergieeffekt.

Noch mal zur Wiederholung: zusätzliche Werte wie Freude, Integrität, Fröhlichkeit, Wachstum, Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Hingabe, Authentizität zeigen sich in den Wertebereichen Arbeit und Gesundheit.

Das war ein ganz normales Beispiel aus dem Alltag – aber sehen Sie mit welcher enormen Kraft diese alltäglichen Dinge wirken?