

## Glücksforschung für das Arbeitsleben



**Viel Glück fürs neue Jahr!** Dieser Wunsch gehört wie selbstverständlich zum Jahreswechsel. Doch was ist überhaupt Glück und was macht uns glücklich? Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel, Professor an der Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg, ist dem Glück seit Jahren auf der Spur. Sein Vortrag inspirierte uns zu diesem Newsletter über Glück und Beruf.

Studien zeigen, dass der zunehmende Reichtum unserer Gesellschaft keinesfalls zu einer Steigerung des Glücksgefühls geführt hat. Geld allein macht bekanntlich nicht glücklich. Es ist vielmehr die Einstellung zur Arbeit, die einen großen Einfluss auf die Zufriedenheit im Beruf und damit auch auf das Lebensglück als solches hat.

Arbeit, die als **Job** verstanden wird, als eine lästige Pflicht, um den Lebensunterhalt zu verdienen, macht nicht glücklich. Auch Arbeit, die nur auf eine **Karriere** ausgerichtet ist und sich auf das Erreichen eines gesellschaftlichen Status beschränkt, macht auf Dauer nicht glücklich. Arbeit muss vielmehr als **Berufung** verstanden werden, um als Glücksfaktor zu wirken. Sie soll Erfüllung bringen und sogenannte „**Flow-Erlebnisse**“ schaffen – Momente, in denen man in einer Tätigkeit völlig aufgeht und in denen man eins mit sich selbst ist.

### Was kann ein Unternehmen tun, um die Voraussetzungen zu schaffen, damit eine Arbeit als Berufung begriffen wird?

- Arbeit muss die **Talente** und **Fertigkeiten** eines Mitarbeiters möglichst umfassend fordern. Sowohl Über- als auch Unterforderung sind zu vermeiden.
- Der Mitarbeiter muss das Gefühl haben, dass seine Arbeit für andere Menschen eine **Bedeutung** hat.
- Die Förderung der **Weiterbildung** der Mitarbeiter sorgt für persönliches Wachstum und Selbstbestätigung.
- Bieten Sie den Mitarbeitern die maximale **Entscheidungsfreiheit** im Rahmen des übertragenen Aufgabengebietes.
- Durch **Teamwork** und ein **positives Arbeitsklima** macht Arbeit Spaß.
- Arbeit benötigt **familienfreundliche Bedingungen**, denn neben Arbeit sorgen vor allem die sozialen Beziehungen für Glück.
- Die Mitarbeiterführung sollte geprägt sein durch **Mentoring**, **Vorbildfunktion** und **Fairness**.

### Was macht uns glücklich? –Glücksfaktoren für Beruf und Privatleben

1. Intakte familiäre Beziehungen
2. Intaktes soziales Umfeld
3. Realistische Ziele und Erwartungen
4. „Flow-Erfahrungen“ in Beruf und/oder Hobby
5. Bewältigungsstrategien bei Stress und Frust (Sport, Entspannung)
6. Vermeidung von sozialen Vergleichen und Grübeleien
7. Fähigkeit zu Dankbarkeit und zum Verzeihen
8. Sinnstiftende Lebensphilosophie (Ethik, Religion)
9. Gesundheit und die Sicherung der Grundbedürfnisse

Mehr Informationen zu Prof. Dr. Ruckriegel und dem Thema Glücksforschung unter:  
<http://www.ruckriegel.org/>

Foto: aboutpixel.de © Rainer Sturm

### Zitat des Monats:

Glück liegt nicht darin, dass man tut, was man mag, sondern mag, was man tut.

*(Sir James Matthew Barrie)*

### Termine Zukunftsperspektive **BEI TRAINING**<sup>®</sup>

In 2010 wird in einem unserer Berliner Training Center wieder regelmäßig unser Informationsabend unter dem Motto „Zukunftsperspektive BEI Training“ stattfinden.

Termin ist jeweils der letzte Montag im Monat. Die nächsten beiden Termine in Berlin:

- 25. Januar 2010
- 22. Februar 2010

Erste Informationen und eine Kontaktmöglichkeit gibt es jetzt unter:  
[www.trainer-in-Berlin.de](http://www.trainer-in-Berlin.de)

### **BEI TRAINING**<sup>®</sup> expandiert nach Russland

In Moskau eröffnete Ende 2009 das erste regionale Trainingscenter in Russland. Anja Pabst wird in Moskau als Partner in der Personalentwicklung und Weiterbildung mittelständigen Unternehmen zu mehr Erfolg verhelfen.

Anja Pabst arbeitet schon viele Jahre in Moskau. Sie sieht die Weiterbildung als Erfolgsfaktor für jedes Unternehmen: „Um sich am Markt durchzusetzen, brauchen Mittelständler motivierte und gute Mitarbeiter. Produkte sind kopierbar, Mitarbeiter sind es nicht“.



Ludwig Bussmann  
Friedrichstraße 50  
10117 Berlin  
Tel.: 030-26555 627  
[ludwig.bussmann@bei-training.de](mailto:ludwig.bussmann@bei-training.de)

[www.bei-training.de](http://www.bei-training.de)  
[www.trainer-in-berlin.de](http://www.trainer-in-berlin.de)