

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)

Das besondere Seminar für alle die Ihre Zukunft bewusst und aktiv gestalten möchten:

Seminar „APS - Zielsetzung und Erfolgsplanung“ in Höfen an der Enz vom 13. bis 15. Mai 2010

CARPE DIEM („Nutze den Tag“) ist der Leitgedanke dieses Seminars. Eine höhere Lebensqualität ist das Ziel jedes Menschen. Dieses Training gibt wissenschaftliche Informationen, Techniken und praktische Tipps an die Hand, die helfen werden, die Gewohnheiten, Einstellungen und Selbstbilder, die wir gerne verändern möchten, zu identifizieren.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start ins Jahr 2010!



Axel Ziegler