

Schon schlechte Laune nach dem Aufstehen? Graust es Sie vor dem Arbeitstag?

Die Zufriedenheit im Job hängt von Dingen ab wie Einstellung, Planung der Arbeit und das Miteinander mit Kollegen und Vorgesetzten.

Machen Sie sich einmal bewusst, wie wichtig Sie für das Unternehmen sind. Sie sind nicht einfach nur eine Assistentin, Buchhaltungsmitarbeiter, Disponent oder Empfangsdame.

Wie viel Sinn sehen Sie in Ihrer Arbeit?

Wenn Sie sich klar machen, wie wichtig Sie für das Unternehmen sind, können Sie einen viel grösseren Sinn in Ihrer Arbeit erkennen. Frustrieren kann auch der Glaube, dass man Träume nicht verwirklicht hat. Also nicht den Traumberuf gewählt zu haben oder in der Schule nicht genügend gelernt zu haben. Mit «wenn» und «hätte» hat noch keiner etwas realisiert. Lassen Sie diese Gedanken hinter sich. Reflektieren Sie sich in der Gegenwart.

Zuhörer finden und Ballast abwerfen

Beruflichen Frust mit vertrauten Personen zu teilen, erleichtert viele Berufstätige. Reicht das nicht, sondieren Sie das Problem und lösen Sie es vielleicht mit einer besseren Planung und bewusster Kontrolle. Wer Prioritäten setzt und nach Plan arbeitet, vermindert Stress.

Ein weiterer Grund für Unzufriedenheit sind die Mitmenschen, egal ob Kollege, Kunde oder Vorgesetzte. Mir scheint wichtig zu sein, die Mitmenschen so zu behandeln, wie man selber behandelt werden möchte. Mich hat in diesem Zusammenhang in einem kürzlich besuchten Weiterbildungsseminar folgendes Zitat von Marie Ebner Eschenbach beeindruckt: **«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.»**

Wer Zuneigung und Anerkennung will, muss erst einmal mit gutem Beispiel vorgehen. ■



Laurent Peter von der Favoris-Gruppe glaubt, dass bei der Stellensuche die selbstaktive Kontaktaufnahme mit einem Personalberater durchaus erfolgreich sein kann.

FAVORIS

IPS 

Falknerstrasse 11 ■ 4001 Basel
Tel. 061 226 44 44 ■ www.ips-net.ch

UNICADA

Pfluggässlein 8 ■ 4001 Basel
Tel. 061 226 44 33 ■ www.unicada.ch

DER LEADER

Kannenfeldstrasse 56 ■ 4003 Basel
Tel. 061 269 93 93 ■ www.leader.ch