

■ Aktuelle Meldungen

■ [Umfrage: Handschlag im Osten beliebter](#)

■ [Kündigen per Telegramm unwirksam: Auch bei nicht abgeholtem Einschreiben ist die Kündigung wirkungslos](#)

■ [Frauen und Management: Führungsfrauen haben es nicht leicht](#)

[Weitere Meldungen](#) ➔

■ Kostenlose Newsletter

Stellen Sie sich hier Ihr persönliches Gratis-Informationspaket zusammen.

[Jetzt anfordern](#)

■ Fachinformation für:

Ein Klick und Sie erhalten maßgeschneiderte Informationen speziell für Ihre Berufssparte.

■ Service



[Call-me-back](#)



[Shop](#)



[Hilfe](#)



[Sicherheitsgarantie](#)



[AGB](#)



[Site Map](#)

Besser Leben

Arbeit mit Spaß - Wie Sie nicht nur gut, sondern auch gern arbeiten

Arbeit, die Freude macht, ist schon zur Hälfte fertig, heißt es in einem französischen Sprichwort. Die Marketing-Dozentin Jacqueline Rieger hat daraus ein Unternehmenskonzept gemacht. Ihre These: Organisieren Sie sich und Ihr Unternehmen so, dass es allen Beteiligten Spaß macht und alle werden noch erfolgreicher sein.

Das sind die Voraussetzungen dafür:

- **Selbstbestimmte Arbeit**
Auch ein Selbstständiger kann sich als von seinen Kunden fremdbestimmt empfinden. Je freier Sie in der Wahl Ihrer Arbeitszeit, Ihres Arbeitsortes und Ihrer Arbeitsinhalte sind, umso höher sind Spaßfaktor und Effektivität.
- **Sinnvolle Arbeit**
Wer den Spaß in der Arbeit findet, braucht sich nicht vor der Arbeit zu drücken, um Spaß zu haben. Wer Spaß haben will, braucht Überblick: Sehen Sie nicht nur Ihren engen Arbeitsbereich (z. B. Bauanträge bearbeiten), sondern den größeren Sinn dahinter (dass Menschen in menschenfreundlichen Städten wohnen können).
- **Mut zum Loslassen**
Trennen Sie sich von verhassten, spaßtötenden Tätigkeiten. Raus mit Gegenständen, über die Sie sich schon lange ärgern! Weg von Kollegen, mit denen die Zusammenarbeit keine Freude macht. Mangelnder Spaß bei der Arbeit, so Rieger, ist ein ernst zu nehmendes Argument, den Job oder die Funktion innerhalb des Betriebs zu wechseln. Zu viele Menschen halten die Freudlosigkeit ihres Arbeitslebens für ein unabänderliches Schicksal.

■ Komfortsuche

Sie suchen mehr Informationen? Nutzen Sie unsere Volltextsuche! Bitte geben Sie Ihr Stichwort in die Suchbox ein.

■ Diese Woche neu

- [Mistel: Hoffnungsträger in der Krebstherapie](#) neu
 - [Friedhelm Franken: Die zehn Gebote für den Redner](#) neu
 - [So spüren Sie überflüssige Gewohnheiten auf – und ersetzen sie durch effektive](#) neu
- [Mehr...](#) ➔

■ Produkte zum Thema

Simplify your life - Einfacher und glücklicher leben. So gewinnen Sie Raum für das, was wirklich zählt in Ihrem Leben ➔



■ Voting-Box

- **Mut zum Träumen**

Spaß am Leben hat, wer seiner eigenen Vision folgt. Beim Spaßfaktor geht es nicht um ein paar witzige Bemerkungen oder ein lustiges Bild neben Ihrem Arbeitsplatz. Es geht um Ihre innersten Wünsche.

Übung 1: Ihr Traumtag

Stellen Sie sich vor, wie Ihr optimaler Tag aussieht. Lassen Sie ihn in allen Einzelheiten vor Ihrem geistigen Auge erstehen, und gehen Sie ihn durch. Nutzen Sie dabei alle Sinne: wie es riecht, ob es warm oder kalt ist, was Sie hören, welche Sachen Sie tragen, wen und was Sie berühren.

Halten Sie schriftlich fest, was Sie in Ihrer Vision gesehen und erlebt haben. Schalten Sie Ihren „inneren Kritiker“ ab, der Ihnen zuflüstert, mit dem Träumen von etwas völlig Utopischem aufzuhören. Viele Menschen haben Angst vor ihren Wunschträumen, weil sie sie für unerreichbar halten.

Doch selbst die abenteuerlichsten Phantasien (Dauersonnenbaden an einer blauen Lagune, endlose Feiern mit Freunden usw.) enthalten wichtige Anteile Ihrer Persönlichkeit, die Sie nicht unterdrücken sollten. Bleiben Sie mutig dran und halten Sie Ausschau nach ihrer Verwirklichung.

Übung 2: Ihre Warum-Liste

Notieren Sie auf einer 2. Liste alle Gründe für Ihre derzeitige Arbeit: Warum machen Sie eigentlich das, was Sie machen? Schreiben Sie 2 Minuten lang, ohne Pause, was Ihnen einfällt.


Danach zählen Sie, ebenfalls 2 Minuten lang, die Argumente gegen die Verwirklichung Ihres Traums auf: Warum mache ich eigentlich nicht, was ich will oder was mir Spaß macht? Auf dieser Liste finden sich viele alte Muster und Traditionen aus Ihrer Erziehung. Oft, so Rieger, fällt es den Menschen schon beim Durchlesen ihrer Liste wie Schuppen von den Augen: Warum habe ich diese spaßfeindlichen Muster nicht schon längst über Bord geworfen?

- **Tanken Sie Spaß**


Das geht! Wählen Sie für Ihren Urlaub

Haben Sie sich bereits an den Euro als neues Zahlungsmittel gewöhnt?

Ja

 47.1%

Nein

 52.9%

[Weitere Umfragen](#) 

■ Diskussionsforen

 [Fachthemen](#)

 [Business Meeting Point](#)

 [Kundenservice](#)

 [Vorschläge](#)

oder auch für Dienstreisen Orte, die Ihnen gute Stimmung und freundliche Leute garantieren. Ein Wellness-Hotel im traditionell freundlichen Österreich etwa oder eine Reise durch Kalifornien können Wunder wirken.

- **Besorgen Sie sich einen Spaßanker**
Wenn es Ihnen während so einer Reise einmal wirklich gut geht, dann nehmen Sie sich irgendein Erinnerungsstück davon mit: die Visitenkarte vom Nobelhotel, ein Gläschen Sand vom Traumstrand oder einfach ein selbst geschossenes Foto. Stellen Sie das an Ihrem Arbeitsplatz auf und erinnern Sie sich beim Ansehen an Ihre glücklichen Momente zurück.
- **Schaffen Sie Ihre Spaßumgebung**
Wenn Ihr Spaßanker bei Ihnen funktioniert, dekorieren Sie Ihr ganzes Zimmer entsprechend. Nicht nur ein bisschen, sondern so, wie ein Bühnenbildner oder Messebauer an die Aufgabe herangehen würde. Wenn Sie Segelfan sind, lassen Sie ein Segel von der Decke hängen, bauen Sie ein Podest mit Steuerrad als Brücke. Jacqueline Rieger rät: Trauen Sie sich!
- **Hören Sie „FM“**
Legen Sie sich eine Liste der „freundlichen Menschen“ (FM) an, die Sie kennen. Wenn Sie einmal durchhängen, rufen Sie einen dieser Menschen an oder verabreden Sie sich. Solche Freundlichkeit beruht häufig auf Gegenseitigkeit: Der andere freut sich auch, von Ihnen zu hören, und so ist der FM-Kontakt ein Spaßgewinn für beide.

Zum Weiterfreuen: Jacqueline Rieger, Der Spaßfaktor. Warum Arbeit und Spaß zusammengehören. Gabal Verlag, Offenbach 1999, 29,80 DM. ISBN 3-89749-022-6.



So gewinnen Sie Raum für das, was wirklich zählt in Ihrem Leben: [simplify your life](#)

[\[Top\]](#)



[Druckversion](#)



[Artikel als E-Mail verschicken](#)

© 2002 Verlag für die Deutsche Wirtschaft

