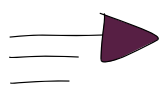


Was uns glücklich macht



© khwanchai/AdobeStock



ACHTSAMKEIT Wie oft empfinden Sie Glück am Arbeitsplatz? Es lohnt sich, dieser Frage nachzuspüren. Denn was uns im Arbeitsleben froh und zufrieden macht, sorgt zugleich für mehr Motivation und Erfolg. Sieben Glücks-Tipps für das Corporate- und das Homeoffice – am besten gleich anfangen damit!

Wenn es um gute Gefühle im Job geht, denkt man vielleicht an Begriffe wie Resilienz, Flow und neuerdings auch Deep Work – tief konzentriertes Arbeiten. Aber viele kleine und größere Glücksmomente – lassen die sich auch im Job-Alltag verorten? „Auf jeden Fall“, sagt Petra Weber, Business-Coach und Führungstrainerin in Heidelberg, „der Begründer des Flow-Konzeptes, Mihály Csikszentmihályi, hat sogar herausgefunden, dass die meisten Glücksmomente im Job waren und nicht in der Freizeit“. Aber es gibt natürlich auch Phasen, da stehen die Zeichen nicht gerade auf Happiness am Arbeitsplatz. „Wer zu mir ins Coaching kommt, hat in der Regel ein Problem zu lösen, da arbeiten wir dann dran und machen den Weg wieder frei für die guten Gefühle im Job.“ Die größten Störer des Glücksempfindens am Arbeitsplatz seien im Übrigen Stress und Überforderung, sagt die Diplom-Volkswirtin und Gründe-

rin des Coachingzentrums Heidelberg. „Aber auch in solchen Phasen kann man mit Umlenken der eigenen Gedanken aus der Negativspirale rauskommen, indem man häufiger fokussiert, was einem gut gelungen ist und was man bereits erreicht hat“ – weg vom reinen Problemdenken also. „Perfektionismus ist ebenfalls ein Saboteur“, sagt sie, „deshalb muss es gar nicht immer die ganz große Leistung sein, über die ich mich freue, sondern ich darf auch einfach auf alltägliche Kleinigkeiten schauen und die bewusst wahrnehmen“. Das alles zahle auf unser Glückskonto ein. Wie das am besten gelingt, verraten die sieben folgenden Tipps – viel Erfolg beim Ausprobieren!

1. To-do-and-have-done-Liste

To-do-Listen sind super, um Dinge aus dem Kopf zu bekommen. Aber wenn Sie uns immer nur vor Augen führen, was wir noch zu tun haben, dann sind sie der Super-GAU. Denn wir machen uns bewusst, was alles zu tun ist (viel!), aber nicht, was wir erledigt haben. Dabei wäre das so wichtig! Wenn wir uns bewusst machen, was wir geschafft haben, schüttet unser Gehirn Glückshormone aus, wir werden zufrieden und auch unser Selbstwert steigt. Ich plädiere deshalb für die To-do-and-have-done-Liste. Führen Sie Ihre Listen zum Beispiel händisch und streichen Sie das Erledigte so durch, dass es noch sichtbar ist, oder haken Sie es ab.

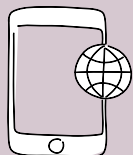
Eva-Maria Prokop, Coach und Trainerin

2. Sonnendusche

Meine Lieblingsübung, um im Homeoffice schnell Energie zu tanken, ist die Sonnenenergiedusche. Das Einzige, was Sie

Die Glücks-Expertinnen und -Experten im Web:

- [Petra Weber, coachingzentrumheidelberg.de](https://www.coachingzentrumheidelberg.de)
- [Eva-Maria Prokop, www.evaprokop.de](https://www.evaprokop.de)
- [Stefan Klein, www.stefanklein.info](https://www.stefanklein.info)
- [Sabine Asgodom, www.asgodom.de](https://www.asgodom.de)



dazu brauchen: Sonne. Stellen Sie sich schulterbreit ans Fenster, auf den Balkon oder die Terrasse, wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne zu und schließen Sie die Augen. Spüren Sie die Sonne auf Ihrer Stirn, auf Ihren Lidern, auf Ihren Wangen, Ihrer Nase, Ihren Lippen und Ihrem Kinn. Wie nehmen Sie das Licht hinter Ihren geschlossenen Lidern wahr? Bleiben Sie etwa eine Minute so stehen, lassen Sie den Atem fließen. Dann reiben Sie fest Ihre Handflächen aneinander, sodass Sie ganz warm werden, und legen dann die Hände gewölbt über Ihre geschlossenen Augen. Achten Sie darauf, was mit dem Licht passiert. Und dann drehen Sie sich in dieser Position langsam um und drehen den Rücken der Sonne zu. Spüren Sie, wie unter Ihren Händen die Wärme und das Licht gespeichert ist. Genießen Sie die Sonnenenergie und nehmen Sie sie mit zurück an Ihren Schreibtisch.

Eva-Maria Prokop, Coach und Trainerin

3. Einfach mal Spaß haben

Niemand kann dich stoppen, Freude zu erleben, wenn du es nicht selbst tust. Und niemand anderes kann dir erlauben, Freude zu haben, als du selbst. Gib dem Kind in dir ab und zu die Gelegenheit, sich auszutoben. Erlaub dir Spaß, Ekstase, Versunkenheit oder Begeisterung. Genieße deine spielerische Lebendigkeit!

Sabine Asgodom, Coach, Speaker, Autorin

4. Dankbarkeitstagebuch

Der Positiven Psychologie verdanken wir die Erkenntnis, dass Dankbarkeit gute Gefühle beschert. Das lässt sich auch im Job nutzen. Führen Sie ein tägliches Abschlussritual ein, beim Schreibtischaufräumen oder wenn Sie den Computer runterfahren. Überlegen Sie: Was war heute ein guter Moment, was ist mir gut gelungen, worüber habe ich mich gefreut. Damit lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gute in Ihrem (Berufs-)Leben. Nur drei Dinge, das reicht schon. Sie können sie in einem schönen Dankbarkeitstagebuch notieren oder einfach auf ein Blatt schreiben und es später dem „Universum des Papierkorbs“ überlassen. Und wenn Sie mal etwas mehr Zeit haben, überlegen Sie, wie Sie sich mehr von diesen guten Erlebnissen verschaffen können. Dankbarkeit kann man trainieren, Glück auch!

Petra Weber, Business Coach

5. Verbundenheit stärken

Fördern Sie gezielt Ihr Gefühl von Verbundenheit. Das ist gerade nach der Pandemie und in Zeiten von Homeoffice und Remote Work sinnvoll. Eine Studie des Gallup-Instituts ergab: Schon eine Person, mit der ich mich am Arbeitsplatz gut verstehe, macht zufriedener im Job. Mein Tipp: Pflegen Sie Freundschaften im Job, lachen Sie gemeinsam, treffen Sie sich, tauschen Sie sich aus. Und zwar am besten in Präsenz und nicht am Bildschirm. Das Homeoffice ist gut für konzen-





Zum Weiterlesen:

Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen, von Stefan Klein, Fischer Verlag, 2. Auflage 2014, 432 Seiten, 12 Euro

Burn-Out für Fortgeschrittene – Wie Sie die Erschöpfungsspirale Schritt für Schritt und nachhaltig hinter sich lassen. Ein Praxisbuch, von Eva-Maria Prokop, Kampenwand Verlag, 2022, 243 Seiten, 14,85 Euro

70 Aha-Momente zum Glückhsein, von Sabine Asgodom, Gräfe und Unzer, 2023, 255 Seiten, 19,99 Euro

triertes Arbeiten, aber der persönliche Kontakt ist besser für unser inneres Glückssystem.

Petra Weber, Business Coach

6. Ziele setzen

Gute Gefühle bekommen Sie vor allem, wenn Sie sich Ziele setzen und auch versuchen, sie zu erreichen. Dabei entsteht Lust: die Lust des Begehrens, des Wollens, die Lust auf das Neue. Neurobiologisch gesehen sind die Mechanismen für Lust und Neugierde dieselben. Bei all dem ist es weniger wichtig, was Sie tun. Hauptsache, Sie machen etwas, was Ihnen Spaß macht. Egal, ob Sie sich ein berufliches Ziel setzen, ob Sie tanzen gehen oder Ihren Garten umgraben, es kommt darauf an, dass Sie sich engagieren.

Stefan Klein, Biophysiker und Wissenschaftsautor

7. Schatzkiste

Jeder kleine Glücksmoment ist wie ein Goldnugget. Sammle ihn und wirf einen Blick auf deinen reichen Glücksschatz.

Sabine Asgodom, Coach, Speaker, Autorin