

# MEHR BOCK IM JOB

**FREUDE STATT FRUST.** Wenn sich Unlust im Arbeitsleben breit macht, sollten Sie dringend Ihre Einstellung ändern oder sogar den Job wechseln! Wie das bestens gelingt, verrät Expertin Martina Violetta Jung.

RED.: PETRA MÜHR

**H**akt's und zwickt's bei Ihnen seit geraumer Zeit im Job? Fehlt Ihnen die Perspektive, oder haben sich gar schon berufsbedingte körperliche oder seelische Schmerzen eingestellt? Zuerst einmal: Damit sind Sie nicht allein. Rund ein Drittel der Österreicher klagt über physische oder psychische Belastungen am oder durch den Arbeitsplatz. Der Lösungsansatz für Ihre Probleme: Es könnte sein, dass Sie im falschen Job sind!

Was Sie tun können, um Sinn und Spaß im aktuellen Beruf zu finden – oder überhaupt einen anderen, zu Ihnen passenden –, das verrät Martina Violetta Jung. Sie war Top-Wirtschaftsanwältin, als ein Burnout sie mit 32 in die Knie zwang. Als CEO eines internationalen Logistikunternehmens und später als Leadership-Coach und Autorin entwickelte sie eine ganzheitliche Methode („Ich kann so nicht mehr arbeiten“, Verlag Scorpio, € 20,60), mit der jeder sein berufliches Wesen erkennen, annehmen und ausleben kann.

## ALLE ZYLINDER ZÜNDEN

Kommen Ihnen Sätze wie „Lern was Ordentliches, dein Job muss dich ernähren“ bekannt vor? Viele haben Ausbildungen oder Berufe ergriffen, die aus Sicht der Eltern und Lehrer ein sicheres Einkommen bedeuten. An Spaß dachte dabei kaum jemand. Mittlerweile bestätigt jedoch auch die Gehirnforschung, dass man nur dann gute Leistungen bringt, wenn man sein Herz im Beruf ausleben kann. Denn der Mensch

funktioniert wie ein Motor mit vier Zylindern: linke Gehirnhälfte (logisches, analytisches Denken), rechte Gehirnhälfte (kreatives, ganzheitliches Denken), Herz (Emotion) und Solarplexus (Intuition). Im Beruf will man oft nur das Potenzial Ihrer linken Gehirnhälfte. Viele laufen also auf nur einem Zylinder. Das geht nur so lange gut, bis der Motor einseitig erhitzt und kaputt ist.

## JOB MUSS BEGLÜCKEN

Sie finden Ihren Ausgleich nur privat? Funktioniert nur bedingt. Rechnen Sie nach: Die Woche hat 168 Stunden. Rund ein Drittel verbringen Sie mit Ihrer Arbeit und dem, was zusätzlich nötig ist (Anfahrtszeit, Reisen). Zieht man den täglichen Schlaf ab, bleibt ein knappes Drittel Ihrer Lebenszeit übrig, um sich wohlzufühlen. Eindeutig zu wenig.

## OHREN AUF

Sie sind unsicher, ob Sie nur eine vorübergehende Krise haben oder tatsächlich im falschen Beruf sind? Beobachten Sie sich einen Tag lang genau: Was sagen Sie über Ihren Job? Ist es überwiegend positiv oder negativ? Macht Sie der Inhalt oder das Umfeld unruhig? Negative Äußerungen über das

Umfeld deuten auf das falsche Unternehmen hin, schlechte Bekundungen über die Tätigkeit auf den unpassenden Job.

## MESSEN SIE NACH

In jedem Job gibt's Dinge oder Situationen, die man nicht so mag. Beispiel: Buchhaltung bei selbständig Kreativen. Dieser unangenehme Part sollte nicht viel mehr als 30 Prozent betragen. Die restlichen 70 Prozent sollten Spaß machen.

## MACHEN SIE SAUBER

Sie können oder wollen die Firma oder Ihren aktuellen Beruf nicht wechseln? – Akzeptieren Sie, dass es zurzeit keine anderen Wege gibt, und hören Sie auf, sich negativ über Ihre Arbeit zu äußern. Vermeiden Sie Fir-

mentratsch, denken Sie an angenehme Dinge. Der Mensch denkt durchschnittlich 60.000 Gedanken pro Tag, der überwiegende Teil ist negativ. Das wirkt sich aus – drehen Sie's um.

## NEUE ORDNUNG

Manchmal hilft es, Aufgaben neu zu gestalten oder zu verteilen. Beispielsweise Tätigkeitsbereiche mit Kollegen zu tauschen oder im Team anzugehen. Ist meist jedoch nur eine Übergangslösung.



**SELBST ERLEBT.** Martina V. Jung gab ihre Topkarriere auf, um ihren stimmigen Job zu finden.

## RAUM FÜRS HERZ

Nichts davon nützt, und Sie glauben, im falschen Beruf zu sein? Weil Sie Steuerberater sind, aber eine unausgelebte künstlerische Ader haben? Die wenigsten können es sich leisten zu kündigen. Beschäftigen Sie sich also drei bis fünf Stunden pro Woche mit dem, was Sie begeistert, bauen Sie es zur Nebentätigkeit aus. Wer auf sein Herz hört, erhält nach und nach Reaktionen „im Außen“. Das Institut HeartMath in Kalifornien hat wissenschaftlich bewiesen, dass man die größte Resonanz bei anderen Menschen und seinem Umfeld hat, wenn man „seinem Herzen folgt“.

## AB IN DIE SANDKISTE

Sie haben vergessen, was wirklich Spaß macht? Setzen Sie sich eine halbe Stunde pro Woche hin, und fragen Sie sich: Was begeistert mich? Fragen Sie Eltern, Geschwister oder Freunde, womit Sie sich als Kind stundenlang voll Elan beschäftigt haben. Ein großes Stück von dem, was wir sind und wollen, ist dort zu finden.

## FRAGEN SIE FREUNDE

Sie haben herausgefunden, was Ihnen Spaß macht, aber es gibt keinen Job dazu? Fragen Sie Leute Ihres Vertrauens: „Wenn du eine Beschäftigung für mich erfinden müsstest, in der mein Herz aufgeht, und das unabhängig von bestehenden Berufsbeschreibungen, was wäre das?“ Sie werden überrascht sein, dass nahezu alle Menschen dasselbe sagen.