



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Ronald P. Schweppe
Aljoscha Long

Raus aus dem Jobfrust

GABAL

**Ronald P. Schweppe
Aljoscha Long**

30 Minuten

Raus aus dem Jobfrust

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2010 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
2., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-415-5

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- **Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.**
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Warum Ihre Arbeit nicht Ihr Feind ist	9
Der Mythos vom Traumjob	10
Die Falle der inneren Einstellung	12
2. Sie sind wichtiger als Ihr Job	21
Wenn die Arbeit zur Qual wird ...	22
Wofür arbeiten Sie wirklich?	25
Erkennen Sie Ihre Herzensbedürfnisse	30
3. Einsteigen statt aussteigen	35
Entscheiden Sie sich	35
Prinzip I: Jeder kann in seinem Beruf Erfüllung finden	37
Prinzip II: Glück im Job ist erlernbar	41
Prinzip III: Das „Wie“ ist wichtiger als das „Was“	43
4. Mit ganzem Herzen handeln	49
Einen Fluss kann man nicht in Scheiben schneiden	49
Ihr Job hält Ihnen den Spiegel vor	51
Prinzip IV: Nur wer mit ganzem Herzen handelt, entdeckt die Freude im Tun	56

5. Auswege aus dem Jobfrust	61
Die Kraft der Gegenwart nutzen	61
Für guten Kontakt sorgen	68
Über sich selbst hinauswachsen	77
Neugierig bleiben	80
Statt eines Nachworts:	
Gebrauchsanleitung für Chefs	86
Fast Reader	87
Die Autoren	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Die heutigen Menschen glauben, dass man die Arbeit so einrichten müsse, dass sie möglichst viel Ertrag abwerfe. Das ist ein falscher Glaube. Man muss die Arbeit so einrichten, dass sie die Menschen beglückt.

Paul Ernst

Sind Sie immer noch auf der Suche nach Ihrem Traumjob? Sind Sie von Ihrer Arbeit frustriert – zum Beispiel weil Ihre Kollegen nerven, Ihr Chef unfähig ist oder weil Sie für viel zu wenig Geld viel zu lange arbeiten müssen? Dann mag es Sie trösten zu erfahren, dass Sie mit Ihrer Unzufriedenheit nicht allein sind: Aktuelle Umfragen von Marktforschungsinstituten zeigen, dass in Deutschland knapp 70 Prozent aller Arbeitnehmer nur noch Dienst nach Vorschrift machen. Viele haben also innerlich längst gekündigt. Doch ist das wirklich ein Trost?

Auf den folgenden Seiten werden Sie erfahren, dass es auch anders geht: Sie werden einige wirksame Strategien kennenlernen, um Ihren Job von einem Feind in einen Freund zu verwandeln. Dabei werden Sie sehen, dass letztlich niemand von uns wirklich für jemand anderen, sondern immer nur für sich selbst arbeitet. Vor allem aber werden Sie erfahren ...

- warum Sie wichtiger sind als Ihr Job.
- warum es besser ist, voll einzusteigen, statt (innerlich) auszusteigen.

- wie Sie lernen können, was immer Sie tun mit ganzem Herzen zu tun.
- wie Sie gelassen und zufrieden durch Ihren Arbeitsalltag kommen, statt zu einem Opfer von Stress und Burn-out zu werden.

Tag für Tag können Sie sich dafür entscheiden, zu lieben, was Sie tun. Welchen Beruf Sie ausüben – ob Straßenkehrer oder Topmanager –, ist dabei völlig egal, denn tatsächlich lässt sich jede Tätigkeit mit Sinn erfüllen.

Während wir die äußeren Umstände nur selten (direkt) beeinflussen können, können wir unsere Einstellung und Haltung in jedem Augenblick verändern. Und das lohnt sich, denn immerhin verbringen wir einen Großteil unseres Lebens mit unserer Arbeit. Unsere berufliche Tätigkeit bestimmt unsere Lebensqualität. Darum ist es wichtig, die verborgenen Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken, die sich in jeder Form von Arbeit verbergen – und das gilt auch für scheinbar langweilige, sinnlose oder „stressige“ Jobs. Wir wünschen Ihnen, dass Sie auf den nächsten Seiten herausfinden werden, wie Ihr ganz persönlicher Weg zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung aussieht. Denn wie schon Shakespeare sagte: *Was ihr nicht tut mit Lust, gedeiht euch nicht.*

Auf Ihrem Weg raus aus der Jobfrust-Falle wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Ronald Schweppe & Aljoscha Long
www.long-schweppe.de



30 MINUTEN

**Suchen Sie immer noch nach
Ihrem Traumjob?**

Seite 10

**Entscheiden äußere Faktoren
wirklich über Ihr Glück?**

Seite 12

**Können Sie Ihren Beruf nutzen,
um sich persönlich weiterzuentwickeln
und Zufriedenheit zu erlangen?**

Seite 16

1. Warum Ihre Arbeit nicht Ihr Feind ist

Ist es wirklich möglich, seine Arbeit zu lieben – ganz egal, wie diese aussieht? Können wir unseren Job – und zwar jeden – zu einer Quelle für mehr Glück und Zufriedenheit machen? Vielleicht haben Sie sich diese Fragen ja auch schon gestellt und sind zu dem Schluss gekommen, dass das wohl unmöglich ist. Merkwürdig ist aber, dass wir täglich Menschen treffen, die uns zeigen, dass man nahezu jeden Job lieben kann – ob sie nun Eis verkaufen, Englisch unterrichten oder im höheren Management arbeiten. Wir werden Ihnen in diesem Buch vier einfache Prinzipien zeigen, die Ihnen helfen, die Zügel wieder selbst in die Hand zu nehmen und sich aus der Treitmühle zu befreien – wohlge­merkt: ohne dass Sie dabei kündigen müssten (weder äußerlich noch innerlich).

1. *Jeder* kann in seinem Beruf glücklich sein.
2. Man kann *lernen*, seinen Job zu lieben.
3. Nicht *was* man tut, ist entscheidend, sondern wie man es tut.
4. Nur wer *mit ganzem Herzen* handelt, entdeckt die Freude im Tun.