



Detlef Denz  
Denz Coaching & Supervision  
Beratungspraxis  
Hermann-Pflaume-Str. 16  
50933 Köln  
Postanschrift  
Eisenstraße 41  
50825 Köln  
Tel.: 0221 - 977 18 02  
Mobil: 0177 - 234 70 17  
post@denz-coaching.de  
www.denz-coaching.de

## **Winterbrief 2013/2014: "Zufriedenheit im Job"**

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

Herzlich willkommen im neuen Jahr! Zum Jahreswechsel wünscht man sich ja gegenseitig alles Gute, und dazu gehört meistens auch Zufriedenheit. Doch was sich so leicht dahinsagt, ist gar nicht so einfach zu erreichen. Oder kennen Sie viele Menschen, die fröhlich von ihrer Arbeit erzählen und auch sonst einen ausgeglichenen Eindruck machen? Bei meinen Coaching-Kunden ist **"Zufriedenheit im Job"** jedenfalls ein regelrechter Dauerbrenner. Neben Gelassenheit und Sinnfindung, um die es in meinen letzten Newslettern ging, ist Zufriedenheit das dritte **Top-Thema** im Coaching.

Umfragen zufolge sind die meisten Menschen mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden. Sie ärgern sich über die Chefin oder die Kollegen, sie fühlen sich fremdbestimmt, nicht wertgeschätzt, manche überfordert und andere unterfordert. Zu mir ins Coaching kommen sie zum Beispiel wegen eines aufreibenden Konflikts oder drohenden Burnouts. Immer stellt sich bei ihnen die Frage: Machen mich die **äußeren Umstände** unzufrieden oder trage ich mit **meiner Haltung** selbst dazu bei? In vielen Fällen würde ich sagen: sowohl als auch.

Mir fällt auf, dass die Kunden sich häufig nicht klarmachen, was sie eigentlich **selbst wollen**. Viele reagieren eher auf äußere Vorgaben und versuchen, den **Erwartungen anderer zu entsprechen** – denen des Arbeitgebers, der Freunde, der Eltern oder des Lebenspartners. Jemand hat zum Beispiel einen Karriereschritt gemacht und ist zum Abteilungsleiter aufgestiegen. Der Chef hatte ihm dieses Angebot gemacht, und alle haben ihm gratuliert und zugejubelt. Mehr Geld, ein höheres Prestige, was will man mehr? Aber dann merkt der Mensch: Er ist auf seiner neuen Stelle viel unzufriedener als vorher. Denn er hat sich nicht klar gemacht, was eine Führungsposition bedeutet:

Organisation, Mitarbeiterführung, politisches Handeln, kaum noch Projektarbeit. Die frischgebackene Führungskraft tüftelt aber am liebsten an Projekten herum und hat überhaupt keine Lust, politisch zu taktieren oder andere Menschen zur Arbeit zu motivieren. Was folgt, sind schlaflose Nächte, Schuldgefühle und schließlich Erschöpfungszustände.

In einem anderen Fall überlegt eine Angestellte, die Stelle zu wechseln, weil sie acht Stunden täglich anwesend sein muss, es oft aber nicht genug Arbeit gibt. Sie langweilt sich und gerät außerdem auf dem Hin- und Rückweg immer in den Rush-Hour-Stau. Sie hat das Gefühl, ihre Lebenszeit zu verplempern, und ihre Nerven liegen völlig blank. Von alleine kommt sie aber nicht auf die Idee, ihren Chef um eine Arbeitszeitverkürzung zu bitten. Schließlich sind die täglichen acht Stunden in der Firma üblich, und die Kollegen erdulden die Situation ja genauso! Hier ist **Mut** gefragt, die **eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen und zu formulieren**. Und siehe da: Ihr Chef ist kooperativer als erwartet. Inzwischen arbeitet die Angestellte etwas kürzer, steht nicht mehr im Stau und ist entspannt und zufrieden bei der Arbeit. Und sie hat deutlich mehr Zeit für ihre Freizeitaktivitäten. Dafür nimmt sie das – aufgrund der guten Verhandlungsvorbereitung – nur geringfügig reduzierte Gehalt gerne in Kauf.

Ich sage immer: Jeder Jeck ist anders. **Es gibt kein Patentrezept für Zufriedenheit**, das allen Menschen gerecht wird. Ich halte auch nichts von Karriere-Ratgebern oder Zeitmanagement-Seminaren, bei denen alle in dasselbe Schema gepresst werden. Jeder Mensch hat seine eigenen Stärken, Vorlieben und Bedürfnisse. Der einen ist Geld wichtig, dem anderen Zeit für Hobbys. Einer arbeitet lieber frühmorgens, ein anderer spätabends. Der eine ist ein einsamer Tüftler, die andere ein Teamplayer. Eine ist eine Dauerläuferin, die kontinuierlich ihr Arbeitspensum erledigt, der andere ist eher ein Sprinter und läuft erst kurz vor der Deadline zur Hochform auf. Der eine legt großen Wert auf nette Kollegen, die andere braucht eine herausfordernde Aufgabe.

Das Wichtigste auf dem Weg zur Zufriedenheit ist also, die **eigenen Bedürfnisse zu kennen und ernst zu nehmen** – auch wenn sie von denen der Mehrheit abweichen oder erst einmal auf Widerstände stoßen. Der zweite Schritt ist dann dafür zu sorgen, dass möglichst viele dieser Bedürfnisse befriedigt werden. Natürlich muss man immer Kompromisse machen, nur dürfen sie nicht allzu groß sein. Und das Schöne ist: Wenn Sie **Veränderungen aktiv anstreben**, setzen Sie sofort neue Kräfte frei. So können Sie die aktuelle Situation besser ertragen, bis die Veränderung umgesetzt ist – und schon nimmt die **Zufriedenheit im Job** wieder zu!

Nun wünsche ich allen LeserInnen, dass sie zufrieden durch den Winter gehen!

Mit besten Grüßen  
Detlef Denz