

Work-LIFE-Balance

Über was identifizierst du dich, wenn du dich in deinem WORK-Anteil betrachtest? Vielleicht kannst du dich nicht mit allem identifizieren, was mit der Tätigkeit in deinem Beruf zusammenhängt. Dennoch lebst du deinen Beruf und findest Gefallen daran. Woran liegt das? Dein Beruf hat verschiedene Fassetten. Ähnlich wie bei einem Baum. Von verschiedenen Seiten betrachtet sieht er immer wieder unterschiedlich aus und je nach Blickrichtung verändert sich die Landschaft dahinter.



Was braucht dein Job, damit du dich mit deiner Aufgabe identifizierst? Je mehr dich deine Tätigkeit und deine Interaktion mit dem Umfeld erfreut und du deine Aufgabe als sinnvoll erachtest, desto mehr kannst du dich mit deiner Aufgabe identifizieren. Warum eine Aufgabe gut, sinnvoll, spassig oder erfolgreich ist, kannst du vielleicht nicht begründen. Was dir mehr auffällt, sind Situationen die aus deiner Sicht nicht gut, schlecht oder katastrophal sind. Wie einfach fällt es dir, mit Arbeitskollegen über die nicht funktionierenden Abläufe, die mangelhafte Infrastruktur oder den schlechten Kaffee zu jammern? Ich bin herausgefordert die Punkte zu umschreiben, welche funktionieren und gut sind. Ich brauche Zeit und Ruhe für eine Liste mit allem, was aus meiner Sicht Mehrwert hat, aufzuschreiben. Mehrwert ist dann vorhanden, wenn du deine Selbstwirksamkeit beschreiben kannst.

Wie beschreibst du Selbstwirksamkeit?

Etwas bewegen, verändern, verbessern oder erarbeiten und dadurch gestärkt werden, das ist Selbstwirksamkeit. Es ist selbstwertstärkend alles Gelungene deines Tages oder deiner Woche herauszuschreiben. Betrachte deine Tätigkeiten und versuche zu verstehen: Welche Tätigkeiten machst du gerne und machen für dich Sinn? Bei handwerklichen Arbeiten ist die Selbstwirksamkeit direkt sichtbar. Ein gefälltter Baum verarbeitest du zu Kleinholz. Das gespaltene Holz schichtest du auf. Dies kannst du alleine oder in einem Team erledigen. Deine Arbeit und der Schweiß werden sicht-, mess- und greifbar. Schwieriger ersichtlich ist die Selbstwirksamkeit im Dienstleistungs-, Führungs- und Familienbereich. Es ist individuell und von deiner Wahrnehmung geprägt, eine erledigte Arbeit als sinnvoll und gelungen zu bezeichnen. Suche und finde Anzeichen, welche deine Arbeit als sinnvoll und gelungen beschreiben. Damit kannst du mit selbstwirksam, zufrieden, identifiziert und mit brennendem Feuer deinen WORK-Anteil leben.

Welche Anzeichen helfen dir, die Selbstwirksamkeit, deine Zufriedenheit und sinnvolle WORK zu erkennen? Benenne sie für deine Aufgabe, damit deine Tätigkeit sinnvoll ist!