

„Wir sollten viele Episoden des Glücks schaffen“

Wer Mitarbeiter als Menschen sieht, ihnen Spielräume für eigene Gestaltung lässt und ein positives Arbeitsklima schafft, wird die Arbeitsfreude steigern, ist Marion Lemper-Pychlau, Expertin für Arbeitsfreude, überzeugt. Davon profitieren nicht nur die Mitarbeiter selbst, sondern auch die Kollegen, Arbeitgeber und nicht zuletzt die Kunden.

INES TEBENSZKY

„Kärntner Wirtschaft“: Der Begriff „Work-Life-Balance“ ist für Sie ein rotes Tuch. Warum?

Marion Lemper-Pychlau: Dieser Begriff suggeriert, dass die Arbeit und das Leben nicht zusammenhängen. Das ist aber Schwachsinn. Ich bin überzeugt, dass das Glückspotenzial in der Arbeit viel größer ist als in der Freizeit. In der Freizeit muss man für viele Glücksmomente erst den Platz schaffen, während sich diese in der Arbeit von alleine ergeben. In der Arbeit kann man sich erfahren, auf andere reagieren, kann sich weiterbilden. Für diese neuen Erfahrungen muss man in der Freizeit erst sorgen.

Dennoch ist die Unzufriedenheit mit der Arbeit mittlerweile recht hoch ...

Es gibt dazu viele Studien, die allesamt in die gleiche Richtung

weisen: Die Arbeit hat einige gefährliche Seiten und es braucht Geschick, um damit richtig umzugehen. Es ist wie mit einem scharfen Messer: Damit kann man viele tolle Gerichte zaubern, aber sich auch selbst verletzen.

Welche sind die Hauptfaktoren, die Unzufriedenheit mit der Arbeit auslösen?

Schlechte Führung, Druck, mangelnde Anerkennung, aber auch dass man als Menschen nicht gut zusammenpasst. Das gibt es zwar in anderen Situationen auch, etwa in der Nachbarschaft, aber bei der Arbeit läuft man einander ständig über den Weg. Und der Konkurrenzdruck ist hoch wie nie zuvor.

Inwiefern sind Unternehmer davon betroffen?

Auch Unternehmer, vor allem kleinere, leiden unter dem Druck – es ist für alle schwerer geworden. Den eigenen Druck geben Unternehmer häufig an ihre Mitarbeiter weiter, die unter dieser Fremdbestimmung leiden, aber die Unternehmer ebenso.

Wie holt man die Freude an der Arbeit zurück oder wie bewahrt man sie?

wohl Fachartikel als auch Sachbücher. Ihr jüngstes Buch „Jeder Job kann glücklich machen“ widmet sich einem ihrer Schwerpunkte, der Arbeitsfreude. ▶ 2008 gründete sie das Institut „Winners' Lodge“. Seitdem tritt sie auch als Rednerin auf.

„Wer Freude an der Arbeit hat, wird seltener krank, arbeitet schneller und ist ein netterer Mensch.“

Marion Lemper-Pychlau,
Diplompsychologin



Diplompsychologin Marion Lemper-Pychlau ist überzeugt davon, dass das Glückspotenzial in der Arbeit größer ist als in der Freizeit. Foto: KK

Man muss sich bewusst sein, wie Glück funktioniert. Selbst, wenn man den Traumberuf ausübt, erlebt man Momente, in denen nicht alles toll ist. Mein Zahnarzt etwa ist Zahnarzt aus Leidenschaft, muss aber die Hälfte seiner Zeit mit Bürokratie verbringen und jeden behandelten Zahn vor der Krankenkasse rechtfertigen. Es gibt also auch im Traumjob Dinge, die man nicht gerne tut. Das heißt, Glück hat immer die Qualität des Trotzdem. Man kann glücklich sein, obwohl der Chef spinnt und ist nicht unglücklich, nur weil man sich ärgert. Wir können nicht dauerglücklich sein, aber wir sollten bestrebt sein, uns möglichst viele glückliche Episoden zu schaffen. Das kann eine Plauderei mit Kollegen in der Teeküche ebenso sein wie in die Arbeit seine eigenen Werte einzubringen.

Wie wirkt sich die Freude an der Arbeit auf das Umfeld aus?

Das wirkt sich massiv aus, da alle davon profitieren – Kollegen, Arbeitgeber und Kunden. Arbeitsfreude macht gesund, denn durch die leichte Hochstimmung wird das Immunsystem aktiviert und man wird seltener krank. Auch arbeitet das Gehirn besser, man ist schneller, macht weniger Fehler und hat bei Problemen mehr gute Ideen, wie sie gelöst werden können. Man wird auch zu einem netteren Menschen und geht mit den anderen besser um. Das kommt zurück und stabilisiert die positive Stimmung.

Was können Unternehmer tun, um die Arbeitsfreude ihrer Mitarbeiter zu steigern?

Sie müssen ihre Mitarbeiter als Menschen sehen und authentisches Interesse zeigen. Auch sollte man den Mitarbeitern die Möglichkeit geben, der Arbeit den eigenen Stempel aufzudrücken und Spielräume dafür schaffen. Das positive Arbeitsklima spielt auch eine wichtige Rolle.

ZUR PERSON

- ▶ Marion Lemper-Pychlau, geboren 1958 in Dortmund, studierte Psychologie in Freiburg.
- ▶ Weitergebildet hat sie sich unter anderem in der klientenzentrierten Gesprächstherapie und im systemischen Coaching.
- ▶ Seit 2002 verfasst sie so-