

# Wie verschaffe ich mir mehr Zufriedenheit bei der Arbeit?

**Lebenshilfe** Ich bin beruflich unzufrieden, weil ich mich oft mit Dingen abmühe, die ich nicht gerade gerne mache. Ich wäre aber froh, hätte ich mehr Freude an der Arbeit. Wie könnte ich dies erreichen in meiner Situation?

Sie sind beruflich unzufrieden, mühen sich mit Dingen ab, die Sie nicht gerne machen und spüren ein deutliches Verlangen nach mehr Freude, Zufriedenheit, Sinn und Engagement: Es geht Ihnen somit wie vielen anderen auch. Grund genug, etwas zu ändern. Denn Arbeitszeit ist Lebenszeit, und diese soll doch zum grössten Teil Spass machen, leicht und «bekömmlich» sein.

Fragt sich also, was macht Ihnen Freude (früher und heute)? Was tun Sie gerne und was geht Ihnen leicht von der Hand? Was zeichnet Sie im Guten aus? Genau da könnten Sie ansetzen, nämlich an Ihren ganz persönlichen Stärken wie etwa Neugier, Kreativität, Tatendrang, Mut, Humor.

Was wohlmeinende Ratgeber schon lange sagen, lässt sich nun auch wissenschaftlich belegen: Wer seine Stärken erkennt und im beruflichen und privaten Leben bewusst

einsetzt, ist zufriedener, erfolgreicher und hat mehr Spass an und Energie für seine Tätigkeiten. Umgekehrt bedeutet das auch, dass wir Tätigkeiten, die wir nicht so gerne machen, lieber tun, wenn wir unsere Stärken einbauen können.

Folglich ist es wichtig, sich seiner Stärken bewusst zu sein und diese zu pflegen. Viele Menschen wissen jedoch gar nicht, welches ihre fünf bis

---

## Kurzantwort

Wir sind von klein auf gewohnt, unsere Schwächen in den Fokus zu stellen, um uns bei diesen zu verbessern. Das birgt die Gefahr, unzufrieden und demotiviert zu werden. Ist man in seinem Job unglücklich, sollte man sich vielmehr auf seine Stärken konzentrieren und versuchen, diese in die Arbeit einzubauen. (sh)

---

sieben führenden Stärken sind, die die Kutsche ihres (Arbeits-) Lebens ziehen. Schwächen und Defizite können sie hingegen benennen. Möglicherweise liegt das daran, dass sich unsere Gesellschaft hauptsächlich auf die Schwächen konzentriert. Wir werden von klein auf darauf konditioniert, unsere Schwächen zu trainieren, um dort besser zu werden, wo wir nicht dem Mittel entsprechen.

## Worauf sind Sie stolz?

Statt Fähigkeiten zu entfalten und das Beste aus sich herauszuholen, wird man unzufrieden, lustlos, demotiviert und kündigt innerlich. Fokussiert man hingegen auf seine Stärken, lenkt man den Blick auf das Positive: Denken Sie also über sich selbst und Ihre Stärken nach. Auf welche Aktivitäten in Ihrer beruflichen Vergangenheit sind Sie stolz? Was finden Sie derzeit spannend? Wofür setzen Sie sich ein, wo

investieren Sie Zeit und Energie? Was gibt Ihnen Energie?

Holen Sie sich auch ein Fremdbild ein. Fragen Sie Menschen, die Sie mögen, was diese an Ihnen schätzen. Andere Menschen sehen bei Ihnen oft positive Eigenschaften, die Ihnen selbst gar nicht bewusst sind. Oder nutzen Sie einen kostenfreien Online-Fragebogen, wie jenen der Universität Zürich ([www.charakterstaerkeren.org](http://www.charakterstaerkeren.org)), um mehr über Ihre Vorzüge zu erfahren. Gleichzeitig erhalten Sie nützliche Impulse, wie Sie sich weiterentwickeln können ([www.staerkentraining.ch](http://www.staerkentraining.ch)).

Überlegen Sie sich auch, wie Sie insbesondere Ihre Topstärken bewusst neu und kreativ in möglichst vielen Bereichen Ihres (Arbeits-) Lebens, auch in den weniger beliebten, einsetzen wollen. Planen Sie deren Einsatz bereits morgens und blicken Sie abends auf den Tag zurück.

Was ist Ihnen gut geglückt? Vergessen Sie sich Erfolgsmomente. Stärken bestimmen die Lebens- und Arbeitszufriedenheit. Statt an einen Jobwechsel zu denken, versuchen Sie vorerst, Ihre Stärken beruflich und privat zur Geltung zu bringen.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber,  
Luzerner Zeitung,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

---