



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

Hans-Georg Willmann

Arbeits- zufriedenheit

GABAL

Hans-Georg Willmann

30 Minuten

Arbeitszufriedenheit

© 2015 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche 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

© 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

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 der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-268-8

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. Wunsch und Wirklichkeit	9
Zufriedenheitswelle	10
Wahrnehmung	15
Chefsache	20
Mitarbeitersache	26
2. Möglichkeiten	33
Realitätscheck	34
Anspruchscheck	41
Harmonie und Disharmonie	48
Chef-Gespräch	54
3. Ausbrechen	63
Freiheit und Sicherheit	64
Unabhängigkeit	69
Aktionsplan	76
Der Preis	82

Zufriedenheit ist machbar	87
Fast Reader	89
Der Autor	94
Weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

Arbeitszufriedenheit ist wie eine Welle. Sie kommt und geht, mal ist sie größer, mal kleiner und wenn sie gar nicht mehr kommt, sitzen wir auf dem Trockenen.

Laut Umfragen herrscht in vielen Büros und Werkhallen deutscher Unternehmen, was die Arbeitszufriedenheit angeht, Ebbe. Wie so oft, wenn etwas nicht funktioniert, ist auch schnell ein Schuldiger gefunden: der Chef. Oder der Chef des Chefs. Oder der Chef des Chefs des Chefs. Unsere Blicke richten sich schnell nach oben, zu „den Verantwortlichen“, und so ist es kein Wunder, dass **als Hauptverursacher von Arbeitsunzufriedenheit der unmittelbare Vorgesetzte gilt.**

Viele Beschäftigte haben das Gefühl, dass ihre Bedürfnisse und Erwartungen von ihrem Chef teilweise oder völlig ignoriert werden. Sieben von zehn Mitarbeitern halten ihren Chef sogar für den schlimmsten Menschen überhaupt. Doch im Jammertal zu sitzen und sich über den Chef zu beklagen macht nicht zufrieden.

Zu einem Chef, der die Ansprüche seiner Mitarbeiter ignoriert, gehören immer auch Mitarbeiter, die diese Ansprüche haben. Dazwischen liegt viel Kommunikationsbedarf. Wie ist das bei Ihnen? Reden Sie offen mit Ihrem Chef über das, was Sie wollen? Und wenn Sie es nicht bekommen, was machen Sie dann? Bleiben Sie auf dem Trockenen sitzen und klagen?

Die Ursache für Unzufriedenheit ist oft nicht der Chef, sondern **die fehlende Kommunikation mit dem Chef**

oder **die Abhängigkeit vom Arbeitgeber**. Wer Angst vor seinem Chef hat oder im Falle eines Jobwechsels den Verlust lang angesammelter Vergünstigungen und Annehmlichkeiten befürchtet oder schlicht keine beruflichen Alternativen sieht, der muss bleiben und jeden Chef aushalten, und sei es auch der schlimmste Mensch überhaupt.

Vielleicht spüren deshalb immer mehr Menschen die **Sehnsucht danach, aus den Zwängen eines ungeliebten Jobs auszubrechen** und stattdessen ihre Träume zu verwirklichen. Dieses Buch bringt auf den Punkt:

- was Ihr Chef und was Ihre Erwartungen mit Ihrer Arbeitszufriedenheit zu tun haben,
- warum es sinnvoll ist, zuerst mit dem Chef zu reden, bevor Sie alles *hinschmeißen*, und
- wie Sie aus der Abhängigkeit von Ihrem Arbeitgeber ausbrechen können.

Wenn Sie im Job unzufrieden sind, kann sich das in den nächsten 30 Minuten ändern. Denn **Zufriedenheit ist machbar**.

Ich wünsche Ihnen viele neue Denkanstöße.

Dipl.-Psych. Hans-Georg Willmann
www.willenskraft.de



30 MINUTEN

Warum ist es so schwer, zufrieden zu sein?

Seite 10

Wofür ist Ihr Chef verantwortlich?

Seite 20

Wofür sind Sie zuständig?

Seite 26

1. Wunsch und Wirklichkeit

Die Frage danach, wie zufrieden Sie im Job sind, ist die Frage danach, wie gut Ihre Wünsche (Bedürfnisse und Erwartungen) und die Wirklichkeit (Job-Realität) zusammenpassen.

Schauen Sie auf den nächsten Seiten einmal, warum es so schwer ist, zufrieden zu sein. Prüfen Sie, wofür Ihr Chef verantwortlich ist. Bleiben Sie aber fair und schauen Sie auch, was Sie selbst in der Hand haben, um zufriedener zu werden. Denken Sie daran: **Zufriedenheit ist machbar.**