



Die beruflichen Herausforderungen mit konkreten Strategien erfolgreich bewältigen.

## Motiviert statt innerlich gekündigt!

**Die Erwartungen steigen, und der Druck wird grösser. Einerseits kommt man im beruflichen Alltag immer öfters an seine Grenzen. Andererseits werden die Arbeitsbedingungen oftmals unattraktiver und unsicherer.**

Die im Beruf geforderte Performance lässt je länger, je mehr weniger Verschnaufpausen zu. Langzeitperspektiven werden aufgrund der dauernden Reorganisationen und Umstrukturierungen seltener möglich. Existenzielle Fragen treten verstärkt in den Vordergrund. Die gegenseitige Loyalität zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmenden sinkt, und die Identifikation mit der Firma und der eigenen Tätigkeit wird schwächer. Man fühlt sich nicht genügend wertgeschätzt und anerkannt. Die Folge: Man ist nicht mehr motiviert, fühlt sich unzufrieden und unverstanden, kündigt innerlich.

Gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten treten solche Phänomene häufiger auf. Vielen geht es wie Herrn M., der – noch nicht ganz 50-jährig – seit 10 Jahren in leitender Stellung tätig ist: Schon monatelang muss er sich jeden Tag zur Arbeit schleppen, um mit Mühe und Not einigermaßen die an ihn gerichteten Anforderungen zu erfüllen. Er musste mit ansehen, wie rund um ihn herum Kolle-

gen mit nicht immer nachvollziehbaren Begründungen entlassen wurden. Er weiss nicht, wann das Damoklesschwert auf ihn niederfallen wird. Er fühlt sich müde und ausgelaugt. Doch was soll er in seinem Alter noch tun?

### Motivation aktiv pflegen

Die beiden Arbeitswissenschaftler Christof Baitsch und Eberhard Ulich konkretisierten die Faktoren, die für eine motivierende berufliche Tätigkeit von Bedeutung sind: Wichtig ist, dass man seine Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken einsetzen und sich mit anderen austauschen kann. Auf die Arbeitsbedingungen sollte man Einfluss nehmen können, und die ausgeübte Tätigkeit sollte die persönliche Weiterentwicklung unterstützen. Man muss in den eigenen Handlungen einen Sinn erkennen und diese zu einem Abschluss bringen können. John Stacey Adams hat schon 1963 postuliert, dass das Verhältnis zwischen erbrachter Leistung und Entschädigung für die persönliche

Motivation sehr wichtig ist. Denn man vergleicht, ob der Input (Arbeitsleistung) mit dem Output des Arbeitgebers (Entschädigung) übereinstimmt. Entsteht in diesem Abwägungsprozess der Eindruck, dass man ungerecht behandelt wird, sinkt die Motivation. Deshalb gilt es, die eigene Motivation bewusst und aktiv zu pflegen und gezielt zu stärken.

### Strategien für den Erfolg

Doch wie kann Herr M. im Rahmen eines Beratungs- und Coachingprozesses aus dem sich abzeichnenden Teufelskreis ausbrechen? Zuerst geht es darum, sich der eigenen Ressourcen und Ziele wieder bewusst zu werden, eine positive Grundhaltung zu fördern und das Selbstbewusstsein gezielt zu stärken. Dann ist es nötig, sich den verschiedenen Rollen zu widmen, die man auf der Lebensbühne spielt, und die Prioritäten in Leben und Beruf neu auszurichten. Die Reflexion der persönlichen Motivationsfaktoren ist ebenfalls hilfreich, um dysfunktionale Verhaltensmuster zu erkennen und förderliche nachhaltig zu trainieren. Auf dieser Grundlage wird es möglich, konkrete Strategien für eine Erfolg versprechende Bewältigung der anstehenden beruflichen Herausforderung zu entwickeln und umzusetzen. Statt innerlich zu kündigen und letztlich aufzugeben, nimmt Herr M. sein Leben nun aktiv und selbstbestimmt in die Hand, was wiederum seine Motivation festigt und damit seiner Karriere längerfristig nützt! ●

### DANIEL HINDER

Dipl. Psychologe FH / dipl. Betriebsökonom FH, leitet solveras network for solutions und führt eine psychologische Praxis für Beratungen, Trainings und Assessments in Bonstetten. Er ist als Laufbahnberater und Coach für die SKO tätig.



Tel. 044 701 14 11  
daniel.hinder@solveras.ch  
www.solveras.ch