

# Unglücklich im Job?

**Bleiben oder wechseln? Klarer werden mit besik®!**



## Unzufrieden im Job?

Unzufriedenheit ist ein inneres Erleben, das entsteht, indem zu Äußerlichkeiten (unbewusst) Be-Deutungen und Be-Wertungen hinzugefügt werden, die mit dem Gefühl von Unzufriedenheit assoziiert sind.

# Wichtige Unterscheidungen

## Äußere Form

bisheriger Job, Firma,  
Arbeitsaufgabe, Kollegen

versus

neuer Job...

## Inneres Erleben

bisheriges mit dem Job  
verbundenes Fühlen / Erleben

versus

gewünschtes Fühlen / Erleben

# Der Wunsch oder die Annahme

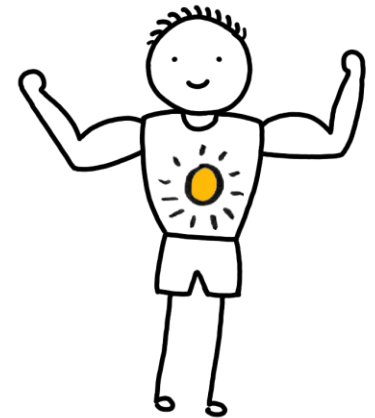
## Bisheriger Job

+ bisheriges Fühlen /  
Erleben



## Neuer Job

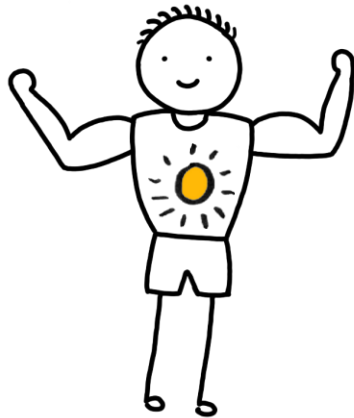
+ gewünschtes Fühlen  
/ Erleben



# Weitere Möglichkeiten

## Bisheriger Job

+ neu erworbenes  
gewünschtes Fühlen /  
Erleben



## Neuer Job

+ nach einiger Zeit  
altes ungewünschtes  
Fühlen / Erleben



## Veränderung kann ansetzen



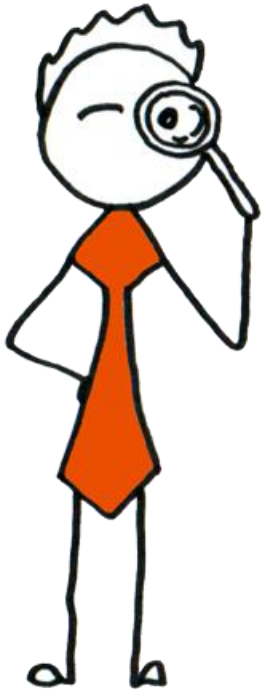
beim inneren Erleben, also auf der Ebene von  
Bedeutungsgebung und Bewertungen



und bei den äußeren Gegebenheiten.

Eine gute Lösung beinhaltet meist Beides.

# Wir müssen genauer hinschauen:



- Was ist das Wesentliche dafür, dass Du etwas erneuern willst?
- Was sind die wesentlichen Faktoren dafür, dass Du Dich so fühlst, wie Du Dich fühlst? (Wovon ging es aus?)

Wenn im bisherigen Job ein Faktor Dich nervt, sehr nervt, und sich lange nicht verändert, dann kann es sein, dass das „Gift“ oder der „Schmutz“, der von daher kommt, alles andere im Laufe der Zeit mit eintrübt.

## Wir müssen genauer hinschauen:

- Wie willst Du Dich fühlen?
- Welche äußeren Faktoren brauchst Du, was ist wesentlich dafür, dass dieses innerliche Erleben bei Dir wachgerufen wird?





# Was machen wir gerade?

Wir dekonstruieren eine komplexe Situation, einen komplexen Sachverhalt, um die wesentlichsten Einfluss-Faktoren zu ermitteln, auf die wir achten müssen bzw. bei denen wir ansetzen können.

Wirklichkeitskonstruktionen zu dekonstruieren und zu konstruieren sind wesentliche Bestandteile systemischen Arbeitens.

# Warum?

Damit Du Dich nicht von Nebensächlichkeiten ablenken oder ködern lässt.

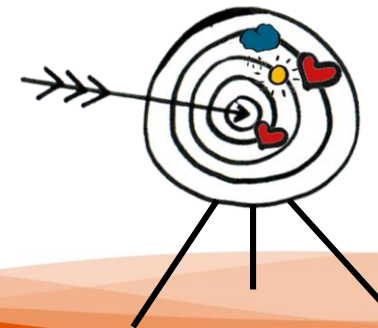
## Beispiele:

- ein schöner Dienstwagen, nach Wunsch – Schön, wenn Du den bekommst, wahrscheinlich ist er aber nicht dauerhaft wesentlich für das Befinden (und wenn Du genug verdienst, kannst Du Dir das Auto selbst kaufen)
- mehr Urlaubstage: sind Klasse, verschönern Dir aber nicht die vielen Tage, die Du auf Arbeit bist – ein schöner Sekundärnutzen, mehr meist nicht.

# Worum geht es beim Wohlfühlen im Job oft?

## Um Werte und Gefühle:

Sicherheit, guter Umgang mit Kollegen/Chefs, sich wertgeschätzt fühlen, Sinn, sich entwickeln können (Weiterbildungsmöglichkeiten) ...



## 4 Schritte zu mehr Glück im Job

1. Was ist das Wesentliche, was Dich nervt und was Du suchst?
2. Lässt sich das im bisherigen Job verändern / erreichen?
3. Was muss ein neuer Job haben, damit es dort (auf Dauer wirklich) besser ist?  
Achtung: Nicht aufsummiert, sondern von Grund auf!
4. Überprüfung mit besik<sup>®</sup>

## 4. Überprüfung mit **besik**<sup>®</sup>

### **Beziehung – Sicherheit – Körpererleben**

- gute Beziehungen sind ein Grundbedürfnis  
– wie brauchst du sie?
- ohne (gefühlte) Sicherheit ist alles nichts  
– wie findest Du zu ihr?
- Körpererleben: Nutze die Weisheit Deines Körpers

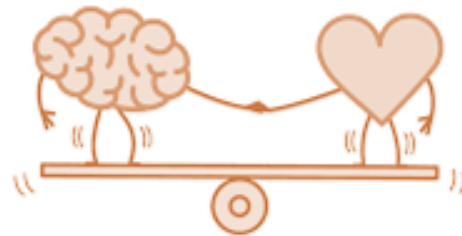
# Das „Bauchgefühl“

## Die Summe Deiner (bisherigen) Erfahrungen

- schöpft aus einer rational nicht bewältigbaren Menge an Erlebnissen / Ereignissen
- bringt in Richtung Zukunft nicht unbedingt die logisch bestmögliche Lösung – aber **eine gut zu Dir passende**

# Verstand und Bauchgefühl Hand in Hand

Handle nicht gegen Dein  
Bauchgefühl!  
Es sei denn, Du hast  
(sehr) gute Gründe dafür.



Das Bauchgefühl allein  
ist allerdings auch  
nicht unbedingt der  
beste Ratgeber.

**Befrage beide und finde eine Lösung, die beide ausreichend gut befürworten oder zumindest „mittragen“ können.**

# Bauchgefühl – Deine Spür-Intelligenz

Nimm wahr, wie es Dir geht, wenn Du nach längerer Zeit (Urlaub, Krankheit) wieder an Deinen bisherigen Arbeitsort gehst:



- Zieht sich der Bauch zusammen? Drückt es im Kopf? Ziehst Du die Schultern zum Schutz nach oben?
- Oder hüpfst Dir das Herz vor Freude? Richtest Du Dich auf? Kannst Du frei durchatmen?



## Wenn Du Dich um einen neuen Arbeitsplatz bewirbst:

- Geh hin! Vielleicht schon vor dem Vorstellungsgespräch.
- Gehe in das Gebäude – wie reagiert Dein Körper?
- Was spürst Du? Wie reagiert Dein Körper, wenn Du ihm sagst, dass ihr bald öfter hier seid?

## Bei einem Vorstellungsgespräch:

- Mache Dir klar, du gehst hin, um geprüft zu werden,
- aber auch um selbst zu prüfen!
- Wie fühlt sich Dein Körper an, wenn die Gesprächspartner in den Raum kommen?  
Wie gehen sie mit Dir um?

# Achtung:

Da gibt es kein Richtig und kein Falsch!

Der eine Mensch mag einen rauen Ton und reibt sich gern.

Ein anderer möchte es warm, freundlich und eher zarter.

**Wie ist es für Dich?**

**Wie hast Du die Atmosphäre im Gespräch erlebt?**

# Prüfe Deine Körperreaktion auch nach dem Gespräch

- Mache im Gespräch keine feste Zusage, dass Du anfangen wirst – die andere Seite sagt ja auch meist erst nur: "Sie hören von uns."
- Beobachte: Wie reagiert Dein Körper, wenn Du aus dem Haus herausgehst?
- Wie geht es Dir, wenn Du anderen vom Vorstellungsgespräch erzählst?

## Prüfe Deine Körperreaktion mit der **Bodenanker-Technik**

1. Nimm Dir 3 gleichartige Zettel oder Kärtchen, schreibe auf eines "alter Job,,, "dieser neue Job,,, " etwas Anderes,,
2. dreh die Karten herum, so dass Du nicht siehst, was darauf steht, mische sie und lege sie an verschiedenen Stellen am Boden aus
3. Stell Dich nacheinander auf die Karten und nimm wahr, wie Dein Körper reagiert. Was spürst Du auf welcher Karte? Schreibe es Dir auf.



## Prüfe Deine Körperreaktion mit der **Bodenanker-Technik**

4. Dreh die Karten um und lies Dir jeweils durch, was Du dazu aufgeschrieben hast:



Bestätigt das Deinen bisherigen Eindruck?  
Oder stellt es ihn gerade in Frage?

Wenn möglich, sprich mit einem anderen Menschen darüber.

Vielleicht war bei der Übung ja auch jemand anwesend und kann Dir spiegeln, was er bei welcher Karte an Dir beobachtet hat.

# Führe Deine Ergebnisse zusammen

Zu welcher Handlung neigt Dein Bauchgefühl?

Wozu rät Dir der logische Verstand?

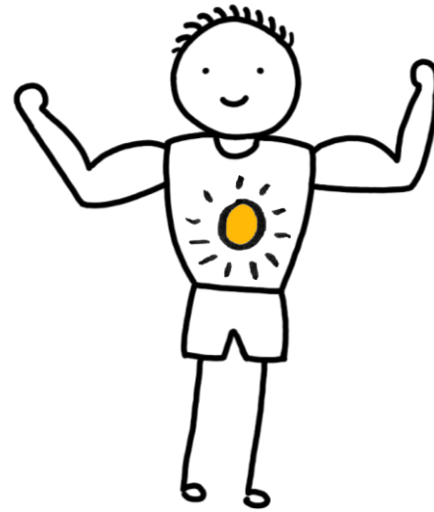
Wo oder was ist die Schnittmenge?

# Unglücklich im Job?

1. Schau genau hin, was Dich stört und was Dir fehlt.
2. Kannst Du die bisherige Stelle verändern? –  
Äußerlich bzw. auch Deine Einstellung dazu?
3. Was muss ein neuer Job wesentlich haben?
4. Prüfe mit Deiner Spür-Intelligenz, Deinem  
Bauchgefühl



Wir vom DISA wünschen dir viel Glück!



Für Unterstützung  
schau unter [www.disa-dresden.de](http://www.disa-dresden.de)  
oder melde Dich direkt bei mir: [t.lemke@disa-dresden.de](mailto:t.lemke@disa-dresden.de)

# Thomas Horst Lemke

- seit etwa 30 Jahren Emotionalarbeit / Bonding
- 20 Jahre Coach, heute KrisenCoaching und EntWicklungsbegleitung
- vor über 15 Jahren Familienbildungszentrum,
- seit 2007 Leitung DISA
- Ausbilder in Gesprächsführung, zu Führungsthemen, Systemischem Arbeiten, SystemAufstellungen, Traumathemen

