

Dein Leben

Gute Laune an jedem Arbeitstag

Bearbeitet von
Von Dörthe Huth

1. Auflage 2018. Buch. 232 S. Softcover

ISBN 978 3 86936 875 7

Format (B x L): 13 x 18,5 cm

Gewicht: 351 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Gute Laune

AN JEDEM
ARBEITSTAG

DÖRTHE HUTH

GABAL

Dörthe Huth

Gute Laune

an jedem Arbeitstag



Dörthe Huth

Gute Laune

an jedem Arbeitstag

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86936-875-7

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin | www.textstudio-goesswein.de

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Titelfoto: Evgeny Karandaev/Shutterstock

Autorenfoto: Roger Becker, Dorsten

Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2018 GABAL Verlag, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Inhalt 5

Vorwort 9

Das Haus der guten Laune 11

1. Arbeit bereichert das Leben 13

In der Warteschleife 14

Arbeitszeit ist kostbare Lebenszeit 16

Kurze Gebrauchsanweisung für dieses Buch 19

Gute Laune versus schlechte Laune 21

2. Sich im Arbeitsalltag lebendig fühlen 32

Sehnsucht nach heiler Welt 33

Leben, um zu arbeiten, oder arbeiten, um zu leben? 35

Wie Stimmungen entstehen 38

Stimmungswechsel akzeptieren 47

3. In sich selbst ruhen 56

Wenn das Private den Beruf belastet 57

Wo kommen sie her, unsere Launen? 59

Gute Laune ist ansteckend 66

Gedankenhygiene – Sorgen Sie gut für sich? 71

4. Den Arbeitsplatz gestalten 78

Es könnte so schön sein 79

Bunt ist die Welt 81

Die Kraft der Gewohnheit 87

Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft 93

5. Selbstbestimmt bleiben – trotz widriger Umstände 99

Kollegin Diva 100

Andere Menschen, andere Weltbilder 102

Ärger in positive Energie verwandeln 115

Anerkennung und Feedback 122

6. Keine Zeit verlieren 128

Wenn die Zeit stillsteht 129

Wie Wartezeit zu einer sinnvollen Zeit wird 131

Ihre persönliche Zeit 138

Die Gegenwart lieben 146

7. Dem Körper geben, was er braucht 151

Endlich Urlaub 152

Zaubermittel Bewegung 154

Gute Ernährung am Arbeitsplatz 160

Besser schlafen, erholt aufwachen 163

8. Höher, schneller, weiter – Leistungsdenken auf dem Prüfstand 169

Ausbruch von zu Hause 170

Zufriedenheit wahrnehmen und genießen 173

Wenn schlechte Laune therapiebedürftig wird 178

Karriere – Top oder Flop? 181

9. Der Einfluss der Unternehmenskultur auf die Stimmung 192

Unter dem Radar 193

Zufriedenheit fördern 196

Die Wir-Stimmung als Basis für eine gute

Unternehmensentwicklung 200

Macht und Grenzen von Führungskräften 203

Gute-Laune-Coaching to go 217

Ausklang 220

Literatur und Links 222

Stichwortverzeichnis 226

Über die Autorin 229

Vorwort

Dieses Buch ist vor allem aus einem Grund entstanden: Es soll Ihnen dazu dienen, sich jeden Tag Gute-Laune-Inseln zu schaffen und in guter Stimmung durch den Arbeitsalltag zu kommen. Es ist kein Lehrbuch, sondern ein Buch voller Inspirationen. Sie können es immer wieder hervorholen und die miese Laune Ihrer Arbeitskollegen und Vorgesetzten oder die Ihrer Kunden und Klienten besser einordnen, Ihre eigene schlechte Laune ein Stück weit besser verstehen und sich selbst immer wieder zu guter Laune verleiten lassen.

Glücklicherweise haben Sie dieses Buch zum richtigen Zeitpunkt gefunden. Keine andere Zeit als jetzt könnte besser sein, um jeden Tag ein Stück weit mehr gute Laune zu entdecken. Genau jetzt ist der Moment, um täglich kleine und große Genussmomente zu schaffen und damit die Lebensfreude, die sich so viele Menschen wünschen.

Dieses Buch stellt Ihnen allerlei Wissen und Werkzeuge für eine gute Arbeitsstimmung zur Verfügung, damit Sie es mit Leichtigkeit schaffen, Freude in Ihren Arbeitsalltag zu tragen – für Sie selbst und auch für andere. Das Buch stellt die Sonnenseiten der Arbeit in den Fokus, denn Arbeit kann Freude bereiten, leicht von der Hand gehen und Zufriedenheit mit sich bringen. Sie werden sich auf die Vorzüge Ihrer Arbeit besinnen und diese

wieder zu schätzen wissen. Während des Lesens werden Sie intuitiv an den Stellen hängen bleiben, die für Sie derzeit am besten passen. Mit der richtigen Einstellung kann jeder Tipp hilfreich sein. Was man dafür braucht, ist die Lust auf Wohlbefinden und etwas Mut, kleine Veränderungen auszuprobieren. Mit den Tipps und Hinweisen aus diesem Buch müssen Sie nie wieder aufs Wochenende warten!

Wir wollen herausfinden, wie Ihr ganz persönlicher Weg zu mehr guter Laune aussieht. Sie werden erfahren, dass es auch anders geht, und einige wirksame Strategien kennenlernen, die Ihre Stimmung auf der Arbeit nachhaltig verändern. Dabei werden Sie erkennen, dass letztlich jeder von uns die gute Laune nicht für andere versprüht, sondern vor allem für sich selbst.

Die Hinweise, Tipps und Strategien in diesem Buch helfen Ihnen dabei, Ihre Perspektive zu verändern. Dies soll Sie jedoch keine Anstrengungen kosten, vielmehr geht es darum, Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln und mit den eigenen Möglichkeiten zu experimentieren. Dazu benötigen Sie etwas Experimentierfreude. Achtsamkeit hilft Ihnen dabei, genau zu beobachten, wie Sie sich fühlen, wie Sie denken und was Ihnen die gute Laune raubt, und die gute Laune auch wirklich zu genießen, wenn Sie denn da ist.

Auf Ihrem Weg, Ihre gute Stimmung jeden Tag zu genießen, wünsche ich Ihnen viel Erfolg

Ihre Dörthe Huth

Das Haus der guten Laune

Irgendwo am Rande deiner Welt steht das Haus der guten Laune. Es ist genau dort, wo du es schon fast gar nicht mehr wahrnehmen kannst. An deinem Horizont wirkt es so klein, so unbedeutend, dass du ihm bisher kaum Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Das Gute-Laune-Haus ist ein Phänomen. Ständig wechselt es seinen Standort, seine Farbe und seine Form. Manchmal steht es hoch oben auf einem Berg und leuchtet sonnengelb, manchmal schwimmt es auf dem Meer und glänzt in einem satten Pink, dann wieder steht es in der Wüste und funkelt smaragdgrün, oder es steht frei in der Luft und ist in ein wolkiges Weiß getaucht. Das Haus selbst kann groß sein oder klein, schlicht oder komfortabel, eine Villa oder ein Vogelhaus.



Hin und wieder wird das Haus ganz blass und hält Türen und Fenster geschlossen. Es hat lange nicht aufgeräumt und geputzt, nun muss es sich wieder neu ordnen. Weil das viel Arbeit ist, ist das Gute-Laune-Haus eine Weile nicht so recht ansprechbar. »Lasst mich alle in Ruhe«, grummelt es vor sich hin, »heute ist nicht mein Tag«. Die Tür macht es erst gar nicht auf, wenn es klingelt. So verpasst es die neue Nachbarin, den Paketboten und sogar einen guten Freund. Heute ist dem Haus das ganz egal, aber schon morgen wird es darüber traurig sein.

Dieses Haus bist du selbst!

Wir alle können viele verschiedene Erscheinungsformen annehmen. Wenn die gute Laune gerne in deinem Haus sein soll, solltest du gut für dein Gute-Laune-Haus sorgen, die Nachbarschaft pflegen, den Garten in Ordnung halten, den Anstrich nach deinen Wünschen gestalten und das Haus auch im Inneren in Ordnung halten.

Suche deinen Horizont nach deinem Gute-Laune-Haus ab, dann wirst du es entdecken. Beim näheren Hinsehen ist es gar nicht so klein, wie es vielleicht erst den Anschein hat. Es lohnt sich, eine Wanderung dorthin zu unternehmen. Nimm seine Farbe und seine Form wahr, schau dir die Umgebung an, in der es steht, und gib ihm Raum, zu wirken.

I.

Arbeit bereichert das Leben

Einen Großteil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz. Auch dort wollen wir uns gut und lebendig fühlen. In diesem Kapitel erfahren Sie die wichtigsten Faktoren, die unsere Stimmung beeinflussen, und welche Auswirkungen gute oder schlechte Laune auf uns selbst und auf andere Menschen hat. Wenn Sie sich vergegenwärtigen, was Ihre Stimmung beeinflusst, gelangen Sie zu einem größeren Verständnis für sich selbst und auch für andere. Aber nicht nur das: Mit dem Verständnis gewinnen wir meist auch andere Möglichkeiten der Bewertung dieser Ereignisse. Und eine andere Bewertung ermöglicht einen größeren Handlungsspielraum.



In der Warteschleife

Vor der Arbeit husche ich noch schnell in den Supermarkt um die Ecke, lege ein paar Teile in den Einkaufswagen und stelle mich an der Kasse an. Vor mir stehen drei Kunden, sie alle haben nicht viel auf das Laufband gelegt. Die Kassiererin macht ein Gesicht wie drei Tage Regenwetter und hält bei jedem dritten Artikel inne, um ihre Kollegin an Kasse 2 nach dem Preis zu fragen. Kurz bevor der Herr vor mir bezahlen kann, wendet sie sich wieder an ihre Kollegin. Bei dem Gespräch, das ich zwangsläufig mitverfolge, geht es um rot gefärbte Haare, gute Wimperntusche, die Anni und ihren Auftritt am Samstag. Weder verabschiedet sie den Kunden vor mir noch ringt sie sich mir gegenüber ein »Guten Morgen« ab.

Ich bin etwas erstaunt über die Szene, weiß aber noch nicht, ob mich das Ganze eher amüsiert oder ärgerlich macht. Einerseits ist es spannend, wie die Kassiererin es schafft, die Kunden auszublenden und wie Luft zu behandeln, anderseits ist die ganze Sache für mich ein bisschen unangenehm, denn der Herr hinter mir würde die Sache gern beschleunigen und schiebt mir den Einkaufswagen gegen meine Beine. Gerade als ich mich für den Ärger entscheiden möchte, ringt sich die Verkäuferin ein gequältes Lächeln ab, das mich kurzfristig beschwichtigt, wobei sie lustlos einen meiner Artikel über den Scanner zieht. Dabei nutzt sie bereits die nächste Gelegenheit, das Gespräch mit ihrer Kollegin über meinen Kopf hinweg fortzusetzen. Beim nächsten Mal gehe ich sicherlich woanders einkaufen.

Ich setze mich ins Auto und fahre Richtung Autobahn. Mein Weg führt mich mitten durch das Ruhrgebiet, wo sich ein Stau an den anderen reiht. Normalerweise bräuchte ich nur etwa 20 Minuten für die Anfahrt zu meinem Termin, doch plane ich schon immer eine Dreiviertelstunde Fahrtzeit ein. Weder ist heute ein Ferien- noch ein Feiertag, dennoch berichtet der Radiomoderator von 610 km Stau im gesamten Ruhrgebiet. Das klingt beeindruckend und keine Minute später komme ich abrupt zum Stehen. Um mich herum quietschen die Bremsen, Fahrer schimpfen wild gestikulierend auf andere Fahrer, der Geruch von abgeriebenen Reifen dringt durch die Lüftung. Nichts geht mehr. Als wir nach einer gefühlten halben Stunde wieder anfahren, gelange ich schnell zu der Erkenntnis, dass ich mir wieder einmal die Fahrspur ausgesucht habe, auf der es am langsamsten vorangeht. Ich muss mir eingestehen, dass ich heute schon vor Arbeitsbeginn genervt bin.



Mein Beruf und ich

Was ist Ihnen an Ihrem Beruf wichtig?

Was motiviert Sie?

Sind Sie mit Ihren Stimmungen zufrieden oder möchten Sie öfter gute Laune haben?

Wer oder was beschert Ihnen im Beruf eine gute Stimmung?

Arbeitszeit ist kostbare Lebenszeit

Manchmal erscheint uns der Arbeitsalltag nervenaufreibend und anstrengend, dann wieder interessant und erheiternd, manchmal aber auch einfach nur langweilig und trist. So wie der Alltag mit seinen täglichen Herausforderungen auf uns wirkt, schwanken häufig auch unsere Stimmungen. An manchen Tagen geht uns alles locker von der Hand und die Dinge gelingen mit spielerischer Leichtigkeit. Und da gibt es diese anderen Tage, an denen man lieber im Bett bleiben und sich die Decke über den Kopf ziehen würde.

Viele Berufstätige verbringen mehr als ein Drittel des Tages an ihrem Arbeitsplatz und ein großer Teil von ihnen sehnt die ganze Woche hindurch den Feierabend, das Wochenende oder den nächsten Urlaub herbei. Ein Teil davon hat wenig Lust auf die Arbeit, erlebt die Berufstätigkeit als unbefriedigend und teilweise sogar als sinnlos. Das führt auch dazu, dass diese Menschen sich schnell ausgelaugt und gestresst fühlen und die Laune in einem Dauertief mündet. Allerdings wünschen sich die meisten von uns, den Arbeitstag kooperativ, kreativ und motiviert zu verbringen und am Ende auch noch mit guter Laune nach Hause zu gehen. Uns bleibt also gar nichts anderes übrig, als neue Wege zu finden, die Arbeit so zu gestalten, dass sie Freude macht und die gute Laune sich auch mal aus ihrem Schneckenhaus traut.

Gute Laune, Leichtigkeit und Wohlfühlen – wir haben viele Möglichkeiten, das Arbeitsleben zu gestalten, die Rahmenbedingungen zu verbessern, den Wohlfühlfaktor zu erhöhen und positive Entwicklungen zu unterstützen. Jede Minute, die wir ungern am Arbeitsplatz verbringen, ist eine Verschwendung von Lebenszeit. Vielleicht ist Ihr Chef unfähig, Ihre Kollegen nerven ganz gewaltig oder Sie bekommen schlichtweg viel zu wenig Lohn für den Job, den Sie täglich erledigen? Natürlich bestimmt die berufliche Tätigkeit unser gesamtes Leben zu einem Großteil mit.

Lassen Sie uns in den folgenden Kapiteln erschließen, wie man sich im Arbeitsalltag gut fühlen kann – auch wenn die Bedingungen nicht die besten sind. Schließlich ist auch die Arbeitszeit kostbare Lebenszeit.

Steve Jobs soll einmal gesagt haben: »In den letzten 33 Jahren habe ich jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich gefragt: ›Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich auch das machen wollen, was mir heute bevorsteht?‹ Und wenn die Antwort für zu viele Tage am Stück ›Nein‹ lautete, wusste ich, dass ich etwas ändern musste.«

Für wen sich die Beschäftigung mit der guten Laune lohnt

Wenn Sie sich in einigen der folgenden Aussagen wiedererkennen, lohnt es sich für Sie ganz besonders, sich mit diesem Buch zu beschäftigen:

- ◆ »Ich möchte den Tag in guter Stimmung verbringen.«
- ◆ »Ich lasse mich leicht von den negativen Schwingungen beeinflussen, die andere ausstrahlen.«
- ◆ »Ich neige dazu, mir Sorgen über alles Mögliche zu machen.«
- ◆ »Ich leide unter der täglichen Anspannung und Hektik im Beruf, die mich leicht gereizt reagieren lässt.«
- ◆ »Meine schlechte Laune hat negative Auswirkungen auf andere, wie Arbeitskollegen, Kunden/Klienten/Patienten oder meine Familie.«
- ◆ »Ich leide unter den Stimmungsschwankungen anderer, besonders unter denen meines direkten Kollegen/Vorgesetzten.«
- ◆ »Ich bin unzufrieden mit meiner beruflichen Situation und das hat Auswirkungen auf mein ganzes Leben.«
- ◆ »Ich habe den Eindruck, mein wirkliches Leben kommt neben der Arbeit viel zu kurz.«
- ◆ »Meine Grundstimmung ist negativ, aber ich wünsche mir eine positive Grundhaltung für den Arbeitsalltag und mein Denken insgesamt.«

Kurze Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Neben den Sachinformationen zum Thema »gute Laune am Arbeitsplatz« finden Sie in diesem Buch auch jede Menge Erzählungen, Haltestellen und Übungen. Hier erfahren Sie, was es damit auf sich hat.

Die Erzählungen

Sie finden in diesem Buch einige Erzählungen und Fallbeispiele. Einige sind genauso geschehen, andere sind auf ähnliche Weise passiert. Manchmal erzähle ich einem Klienten eine solche Geschichte, wenn er sich in seiner Situation festgefahren fühlt und Anregungen braucht, um weiterzukommen. Häufig gibt es Anknüpfungspunkte, die sich mit etwas Humor auch auf die eigene Situation übertragen lassen, sodass man aus einem neuen Blickwinkel heraus die eigene Lage etwas anders bewerten kann.

Manche Geschichten erzählen davon, wie man sich fühlt, wenn man im Arbeitsleben mit schlecht gelaunten Personen zu tun hat oder sich ihnen sogar ausgeliefert fühlt, wie zum Beispiel in den Geschichten »Sehnsucht nach heiler Welt« oder »Unter dem Radar«. Andere berichten davon, wie es ist, wenn man sich dem Leistungsdruck nicht mehr beugen möchte,

wie in »Ausbruch von zu Hause«, oder das Privatleben jemanden so aus der Bahn wirft, dass man sich erst wiederfinden muss, wie in der Geschichte »Wenn das Private das Berufliche belastet«.



Die Haltestellen

An vielen Stellen des Buches finden Sie eine Haltestelle. Die Haltestelle dient dazu, innezuhalten, sich einige Fragen zum Selbstcoaching zu stellen und einen Sachverhalt aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Bestimmte Fragen sind hilfreich, weil wir uns mit ihnen neue Perspektiven erschließen können und auf diese Weise in eine bessere Stimmung gelangen. Sie können die Haltestellen auch nutzen, um die Fragen mit einem Kollegen, in Ihrem Team oder auch mit einem Freund zu besprechen. Das ist besonders interessant, wenn man auch an anderen Blickwinkeln interessiert ist.

In welche Richtung wir unsere Gedanken entwickeln, haben wir selbst in der Hand. Stellen Sie beispielsweise Fragen wie die folgenden:

- ◆ Was gefällt mir an meiner Arbeit?
- ◆ Worüber könnte ich mich freuen, wenn ich die negativen Aspekte einmal ausblende?



Die Übungen

Die Übungen sind etwas ausführlicher beschrieben als die Haltestellen und nehmen auch etwas mehr Zeit in Anspruch. Sie können Sie immer wieder einmal durchführen, denn zu jedem Zeitpunkt kann man sie anders erleben. Eine Übung finden Sie jeweils am Kapitelende, doch es gibt auch einzelne Übungen innerhalb der Kapitel.

Gute Laune versus schlechte Laune

Fröhlich, frei und leicht – gute Laune verändert alles. So schnell, wie sie gekommen ist, ist sie auch schon wieder verschwunden. Trotzdem hinterlässt ihr Besuch Spuren von Fröhlichkeit, Freude und Optimismus. Das ganze Leben sieht plötzlich ein kleines bisschen interessanter, spannender und wunderbarer aus. Gute Laune wirkt sich sofort auf die Menschen aus, mit denen wir es gerade zu tun haben. »Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune«, so der Schriftsteller Charles Dickens. In dem Moment, in dem wir innerlich und äußerlich lächeln, empfangen wir Energie, werden tatkräftig und einflussreich.

Aber kein Mensch kann 24 Stunden am Tag glücklich sein und gute Laune versprühen. Zu viel Frohsinn, Freude und Glück kann auch Nebenwirkungen haben und zu Übermut und Leichtsinn führen. Denn wer einen Tag voller Hochgefühl erlebt, kann vielleicht Gefahren nicht richtig erkennen oder neigt im Überschwang zu Fehleinschätzungen. Zudem mag man sich in einem solchen Gefühlshoch nicht auf tiefergehende Schwierigkeiten und Probleme einlassen. Erst die Wechsel der Stimmung sorgen für eine flexible Anpassung an die jeweilige Situation und schaffen die emotionale Grundlage, diese zu bewältigen.

Allerdings können einem schwierige Arbeitsbedingungen, anstrengende Kollegen, sinnlose Tätigkeiten oder mangelnde Anerkennung die Laune zwischenzeitlich auch mal so richtig vermiesen. Äußere Reize – das schlechte Wetter, Hitze oder Kälte, schlechte Gerüche, der Geräuschpegel – können ebenso dazu führen, dass sich die Stimmung verändert, wie sorgenvolle Gedanken.

Doch ob Freude, Angst oder gute Laune, all unsere Stimmungen haben ihren Ursprung im Gehirn. Die aktuelle Stimmung resultiert aus einem Wechselspiel zwischen der Person selbst und ihren Arbeits- und Lebensbedingungen. Der römische Schriftsteller und Philosoph Seneca, der etwa zur gleichen Zeit wie Christus geboren sein soll, konstatierte in seiner Abhandlung »Über die Ausgeglichenheit der Seele«: »Endlich gibt es noch zahlreiche Erscheinungsformen des Charakterfehlers, aber nur eine Folge: schlechter Laune zu sein.«

Was die Stimmung beeinflusst

Werfen Sie einmal einen Blick auf die Liste der Einflussfaktoren, die unsere Laune von jetzt auf gleich verändern können. Es sind eine ganze Menge! Viele davon sind nicht immer offensichtlich, sondern wirken im Hintergrund fleißig mit. Die Tabelle soll Sie anregen, sich mit Ihrer eigenen Situation auseinanderzusetzen und die für Sie relevanten Einflussfaktoren ausfindig zu machen.

Äußere Faktoren	Innere Faktoren
Wetter: Hitze, Kälte, Regen, die Jahreszeit	Eigenwahrnehmung: Wie denke ich über mich selbst? Über mein Aussehen, mein Verhalten, Stärken und Schwächen?
Beziehungen zu anderen Menschen: zum Partner, den Kindern, Eltern, Freunden, Arbeitskollegen, Nachbarn	Erwartungen: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst?
Arbeit: Arbeitsinhalte, Arbeitsumgebung, Betriebsklima, die berufliche Position, Weiterentwicklungsmöglichkeiten, Karrieremöglichkeiten	Werte: Welche Werte sind mir wichtig? Karriere, Erfolg, Familie, Spiritualität
Finanzielle Situation: Einkommen, Besitz, Arbeitslohn	Ängste und Sorgen: z. B. Angst vor Arbeitslosigkeit, vor dem Alleinsein, Geldsorgen
Wohnsituation: Lage der Wohnung, die Wohnung selbst, Gemütlichkeit	Bewertung: Welchen Stellenwert räume ich Ereignissen ein?
Freizeit und Erholung	Einstellung: Offenheit, Verständnis, Empathie



Eine neue Aufgabe

Überlegen Sie kurz einmal, wie sich Ihre Wahrnehmung, Ihr Umgang mit Kollegen oder auch Ihre Motivation verändern, wenn Sie eine neue Aufgabe übertragen bekommen. Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie gut gelaunt sind – und wie geht es Ihnen damit, wenn Sie schlecht drauf sind?

Auch schlechte Laune hat ihre Vorzüge

Ein Gutgelaunter hat es gut. Gute Laune ist Balsam für die Seele, das Leben ist bunter, schöner und besser. Leider entgeht aber denjenigen, die niemals schlecht gelaunt sind, auch eine ganze Menge. Schlechte Laune gehört zum Leben ebenso dazu, wie Misserfolge, Ärger und Frustrationen – und auf der anderen Seite Liebe, Freude und Glück.

Sicher kennt das jeder: Da betritt jemand den Raum und die Stimmung wird auf einmal frostig. Jedem Anwesenden ist sofort klar, dass man diese Person besser in Ruhe lässt oder, sofern man dies nicht tut, in der Konsequenz eventuell einen Querschläger abbekommt. Es gibt Menschen, die können das Klima allein durch ihre Präsenz vergiften. Die miese Stimmung überträgt sich direkt auf die anderen Anwesenden. Auf der Arbeit reicht häufig schon ein Miesepeter, um alle anderen in

Deckung gehen zu lassen. Einige schaffen es sogar, bei anderen Motivation, Kreativität und Freude an der Arbeit ganz versiegen zu lassen.

Forscher der University of Florida haben nachgewiesen, dass Menschen, die am Arbeitsplatz mit unfreundlichem Verhalten konfrontiert sind, sich davon anstecken lassen und es auch weitergeben. In der Studie wurden 90 Doktoranden beobachtet, die mit Kommilitonen verhandelten. Dabei fiel auf, dass diejenigen, die ihren Gesprächspartner als »unfreundlich« bewertet haben, häufiger vom nachfolgenden Gesprächspartner selbst als unfreundlich eingeschätzt wurden.

Wer zur rechten Zeit die passende Laune hat, ist klar im Vorteil. Was nutzt dem nettesten Menschen seine gute Laune, wenn er sich das Büro mit einem Stinkstiefel teilen muss und diesem nichts entgegensetzen kann? Es gibt auch Dinge, die wir nicht beeinflussen können. Wer sich damit arrangieren kann und sich den Umständen flexibel anpasst, dessen Stimmungsbarometer steigt auch gleich wieder. Wenn wir auch negative Stimmungen als »ganz normal« betrachten, kann das Leben entspannter sein. Erst die Wechsel zwischen Sonne und Regen machen die eigentliche Würze des Lebens aus.