

Vermehrt das Positive sehen

Man kann die Aufmerksamkeit auf die Schattenseiten des Lebens richten, auf Ärgernisse, Stress und Sorgen am Arbeitsplatz. Oder man schult seinen Blick für das Gute, das einem widerfährt. Dankbarkeit fördert die Zufriedenheit, das psychische und körperliche Wohlbefinden.

Berichte in den Medien zeigen täglich, was auf der Welt alles schief läuft. Man hört von Kriegen, von Naturkatastrophen, von Hunger und Elend. Über Sensationen und Skandale wird ausführlich berichtet. Manchmal verliert man dadurch den Blick fürs Wesentliche und Gute im Leben. Aus der Sicht von Menschen aus armen Ländern leben wir in einem Paradies, sind aber oft nicht zufrieden und nicht dankbar für das, was wir haben. Es sind die kleinen Dinge des Alltags, die mit Freude erfüllen können: tanzende Schneeflocken, ein paar Sonnenstrahlen zwischen den Wolken, eine freundliche Begegnung auf der Strasse.

Persönliche Probleme lösen

Fritz M., seit Jahren in einem Industriebetrieb in leitender Stellung tätig, besucht eine Beratungsstelle, denn er will sich beruflich neu orientieren. Druck und Belastungen im Betrieb bewirken bereits erste gesundheitliche Beschwerden: Rückenprobleme, Kopfschmerzen und eine zunehmend depressive Grundstimmung. Fritz M. fühlt sich energielos, nicht verstanden und ist frustriert. Die Identifikation mit dem Betrieb ist an



Bild: Swiss Image

Bewegung ist die Grundlage für eine gute Gesundheit.

einem Tiefpunkt angelangt. Durch die Beratung wird ihm klar, dass zuerst Probleme im persönlichen Bereich gelöst werden müssen und er seine Einstellung gegenüber Unveränderlichem im Betrieb überdenken muss. Um Stress abzubauen, entschliesst er sich, mit dem Velo zur

Arbeit zu fahren und während der Mittagspause 15 Minuten für einen Spaziergang aufzuwenden. Im Shiatsu lernt er sich zu entspannen, und in einem Kurs zum Thema «Mentales Training» lernt er den Blick aufs Positive zu richten. Gegenüber dem Vorgesetzten äussert er

seine Kritik, und gemeinsam werden Lösungen gesucht. Er kann heute für Büroarbeiten ein Einzelbüro benützen und nicht mehr das Grossraumbüro. Der ständige Lärmpegel ist für Fritz M. eine Stressquelle. Er erhält wegen der Rückenbeschwerden einen höhenverstellbaren Schreibtisch, und zudem kann er das Arbeitspensum um zehn Prozent reduzieren, um mehr Zeit für seine Frau und die beiden Grosskinder zu haben. Heute ist Fritz M. wieder motiviert, und die gesundheitlichen Beschwerden sind verschwunden. Er arbeitet wieder mit Freude und grosser Zufriedenheit am alten Arbeitsplatz, die Gründe für die Stellensuche haben sich aufgelöst. Auch der Vorgesetzte ist froh, dass er Fritz M. weiter beschäftigen kann und diesen kompetenten Mitarbeiter nicht verliert.

Veränderungen sind Chancen

In der Berufs- und Laufbahnberatung wollen Menschen in einer Standortbestimmung die Grundlagen für eine berufliche Veränderung erarbeiten. Der Blick auf andere berufliche Möglichkeiten und Arbeitsstellen fördert die Erkenntnis darüber, was die gegenwärtige Arbeitsstelle bietet, lässt die Ratsuchenden realistischer werden. Viele Menschen wechseln nach einer Standortbestimmung weder den Beruf noch den Arbeitsplatz, sondern arbeiten am selben Ort in einer neuen Zufriedenheit weiter. Oft geht es darum, sich einem Konflikt zu stellen, sich weniger zu ärgern über Dinge, die nicht verändert werden können, lernen, Feedback zu verlangen und das eigene Verhalten zu reflektieren. Oft ist auch eine berufsbe-

zogene Weiterbildung sinnvoll und kann neue Motivation geben.

Wer am Ende eines Tages darüber nachdenkt, wo und wann er sich ärgerte oder was ihm Gutes widerfahren ist, wird mit der Zeit bewusster das Positive in seinem Leben und im Beruf wahrnehmen. Wenn es gelingt, das Unveränderbare anzunehmen und das Positive an der Situation zu sehen, kann die Energie, die für den Ärger verwendet wird, sich in eine positive Kraft verwandeln. Der Erwerbslose sieht im Arbeitsplatzverlust die Chance für einen längst fälligen Neubeginn. Er hört auf, sich über die Ungerechtigkeit der Kündigung zu ärgern. Das Mobbingopfer lernt endlich, sich zu wehren. Der Jugendliche, der seit drei Jahren vergeblich eine Lehrstelle als Informatiker suchte, akzeptiert endlich, dass er mit diesen Noten keine Chance hat, und findet im handwerklichen Bereich eine Lehrstelle. Wem es gelingt, Veränderungen als Chance anzusehen, hat viel für die persönliche und berufliche Zukunft gewonnen. Dadurch sind nicht alle Probleme gelöst, aber vieles kann so entschärft werden. Dankbarkeit fördert die innere Zufriedenheit.

AUTOR



Beat Gähwiler
dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater

Beratungsstelle Sprungbrett, 8570 Weinfelden
www.sprung-brett.ch

Handelsschule

Handelsdiplom VSH - berufsbegleitend
ab April / August 2013



wilingua.ch
aus- und weiterbildungen

071 912 20 12 / info@wilingua.ch

Die Handelsschule VSH vermittelt fundiertes kaufmännisches Wissen und bereitet die Studierenden auf die anspruchsvollen Tätigkeiten im kaufmännischen Berufsalltag vor. Des Weiteren bildet sie eine solide Grundlage für diverse weiterführende Lehrgänge in der höheren Berufsbildung.

Abschluss: Handelsdiplom VSH

3 Semester - berufsbegleitend

Variante A: 2 Abende (Mo. und Mi.) / Woche

Variante B: 1 Tag (Mo. oder Sa.) / Woche

Business Englisch als Wahlfach!

Abschluss: Business English Certificate - preliminary (Cambridge)

In Wil und Kreuzlingen - jetzt anmelden!

FESTLAND

filialleiter

maler

köchin

journalistin

verkäufer

pädagogin



Auf ostjob.ch, dem führenden Ostschweizer Online-Stellenmarkt, finden Sie Traumjobs in Ihrer Region. Gehen Sie jetzt auf ostjob.ch, hier gibt es für Sie einiges zu tun.

ostjob.ch

Die besten Jobs in der Region.



Wir setzen auf höchste Qualität... auch in der Lehrlingsausbildung

Schnupperrmahltag

Mittwoch, 13. Februar 2013

Polymechanikerin

Konstrukteurin

Neugierig?

Müller Martini Buchbinden-Systeme AG
Andreas Gerlach
Leiter Lehrlingsausbildung
Märktstrasse 6
8562 Föllsen-Wollhausen

Telefon 082 786 15 12
lehrlingsausbildung@muellermartini.com
www.muellermartini.com

MÜLLER MARTINI