



Sarnen, 1. August 2010

Kolumne Menschen in der Arbeitswelt

Haben Sie schöne Sommerferien erlebt? War der Alltag unendlich weit weg? Haben Sie sich gut erholt? Bleiben Ihnen gute Erinnerungen an das „süsse Nichtstun“?

Nun sind Sie zurück in der Arbeitswelt. Und da sind sie wieder: all die Erwartungen des Betriebs, der Vorgesetzten, der Kolleginnen und Kollegen. Eine Flut von E-Mails, die dringend bearbeitet und beantwortet sein wollen, das Telefon, das beinahe ohne Unterbruch klingelt, der Bericht, der bis morgen dringend fertig sein muss und jetzt noch dieses Problem....

Wo sind sie geblieben, die Orte, „wo die Seele gebaumelt hat“, die Orte zum Nachdenken und zur Inspiration? Wie kann ich mir die Energie und die Kraft, die ich für den Arbeitsalltag geschöpft habe erhalten? Wie soll ich mich motivieren und begeistern? Wie kann ich die nötige Freude an meiner Tätigkeit und an meiner Arbeit finden?

Bei dieser Gelegenheit kommt mir der Dokumentarfilm über P.C. Taylor aus New York in den Sinn. Er und sein Team reinigen die U-Bahn-Tunnels in New York City auf der gesamten Strecke. Also verbringt er seine Arbeitszeit mehrheitlich in diesen dreckigen, stinkigen, rattenverseuchten Tunnels. Ein Kamera-Team filmte ihn bei seiner Arbeit. Mr. Taylor arbeitet schon seit 25 Jahren dort unten. Er tötet die Ratten und sammelt den Abfall ein. Der Moderator fragte ihn: „Mögen Sie Ihre Arbeit?“ „Ob ich meine Arbeit mag? Ich liebe meine Arbeit. Obdachlose leben da unten in den Tunnels. Ich verschönere ihnen das Zuhause! Und weil ich den Obdachlosen helfe, kann ich es mir leisten, meine zwei Töchter an die Universität zu schicken.“ Mr. Taylor ist stolz auf seine Arbeit. Ich denke immer dann an ihn, wenn ich nicht motiviert bin oder mir meine Arbeit im Moment wenig Freude bereitet. Er hat mir aufgezeigt, wie ich an meiner Arbeit Freude finden kann – ich wähle meine Einstellung!

„Der Mensch ist grundsätzlich selbstmotiviert“. Ein wichtiges Element der Selbstmotivation ist die Begeisterung, ein Gefühl, das von innen kommen muss. Das Entscheidende an der Begeisterung ist, dass sie ansteckend wirkt. Begeisterte Menschen sind bekanntlich motivierte Menschen und motivierte Menschen sind erfolgreiche Menschen. So wie „Meister und Künstler nicht vom Himmel fallen“, braucht es auch zur Selbstmotivation regelmässige Übungen:

- Bewusster positiv denken, handeln und leben
- Sich täglich individuelle Ziele setzen
- Seine Erfolge geniessen
- Den Tag und die Woche mit positivem Rückblick abschliessen
- Sich auf die Herausforderungen des neuen Tages und der kommenden Woche freuen

Ich wünsche Ihnen nach den Ferien einen guten Start in den Alltag und viel Freude an Ihrer Arbeit!

Herzlich
Markus Tschopp

Dipl. Supervisor, Coach und Organisationsberater NDS / BSO
Dipl. Biomedizinischer Analytiker HF
www.tschoppcoaching.ch