



«*texte*»

zur *Schicksalspsychologie*

4/2012

In «*texte*» veröffentlichen wir Artikel, Rezensionen und Kommentare zu psychologischen Themen mit Schwerpunkt Schicksalsanalyse und Psychotherapie. «*texte*» ist ein Diskussionsforum für Theorie und Praxis der Schicksalsanalyse und verwandte Gebiete. Es ist ein Angebot des

www.psychologieforum.ch.

- Das Selbst als Pontifex-Ich in der Schicksalsanalyse
Alois Altenweger
- Die Kindheit wirkt nach: 1037 Kinder wurden 40 Jahre „begleitet“
Christiana Lange
- **Durch Arbeit zufriedener werden – „Was die Psyche stark macht“**
Christiane Gelitz
- Fachbuch im Fokus:
„Psychische Belastungen im Arbeitsalltag“
Nadine Schuster, Sascha Haun, Wolfgang Hiller
- Null Bock auf Politik? Psychologen der Universität Jena untersuchen, wann sich Jugendliche politisch engagieren wollen.
Jute Schönfelder
- Schicksalsanalyse: Zum Thema Libidotropismus
Ines Grämiger
- Suizidbeihilfe für Menschen mit psychischen Krankheiten?
Prof.Dr.med. Joachim Küchenhoff

11.09.2012

Durch Arbeit zufriedener werden – „Was die Psyche stark macht“

Die Diplompsychologin Christiane Gelitz ist Redakteurin beim Magazin *Gehirn & Geist*. In der Juni-Ausgabe hat sie in ihrem Beitrag „Was die Psyche stark macht“ Faktoren gesammelt, die dazu beitragen, psychisch gesund zu bleiben. 17 Faktoren beschreibt sie näher, darunter etwa Bindung, Partnerschaft, Bewegung und Natur. Sie geht auch auf drei Aspekte ein, die im Berufsleben wichtig sind: soziale Kontakte, Arbeit und Geld.

Christiane Gelitz

Die Zielvariable ist **seelische Gesundheit**. Diese lässt sich damit umschreiben, dass man ausgeglichen ist und eher gut als schlecht gelaunt. Schwierige Situationen bringen einen nicht so leicht aus dem Konzept. Man grübelt weniger und packt die Dinge beherzt an. Wie kann das Arbeitsumfeld diesen Gemütszustand fördern?

Soziale Kontakte

Gute Beziehungen zu anderen werden von Glücksforschern oft an erster Stelle genannt, wenn es darum geht, das Wohlbefinden zu verbessern. Im Job hat man dazu ausgiebig Gelegenheit. Viele klagen zwar darüber, dass es Streit unter Mitarbeitern oder Rivalitäten gibt. Aber meistens hat man es doch mit wohlwollenden Kollegen zu tun.

Wie baut man gute Beziehungen auf? Für Rüdiger Hinsch, Experte für soziale Kompetenzen, sind die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers entscheidend. Seine Bedürfnisse sollte man kennen und ganz konkret zur Sprache bringen (im Großraumbüro z.B.: «Könntest du bitte leiser reden?»). Zugleich sollte man nach denen seines Kollegen fragen («Was möchtest du?»).

Arbeit

Christiane Gelitz nennt einige Funktionen der Arbeit:

- sie strukturiert den Tageslauf,
- man kann sich einbringen und seinem Leben eine Richtung geben,
- soziale Kontakte verhindern, dass man sich einsam fühlt,
- man erwirbt Ansehen und Status.

Folglich löst Arbeit auch positive Empfindungen aus. Die Stimmung hellt sich auf, man wird selbstbewusster und ist allgemein zufriedener. Die umgekehrten Effekte erleben Erwerbslose, die oft das «Leitsymptom für Arbeitslosigkeit» (S. 22) zu spüren bekommen: mit dem Leben nicht zufrieden zu sein.

Es gibt besser und schlechter organisierte Arbeit. Letztere kann abträglich fürs Wohlbefinden sein. Für erstere gelten ein paar Grundregeln. So sollte die Arbeit vielgestaltig und zusammenhängend sein. Freiraum ist zum autonomen Handeln und konkretes Feedback ist nötig, um lernen zu können. Außerdem sollte man das Arbeitsklima im Blick haben: Bin ich zu an-

deren freundlich, lachen wir zusammen? Schließlich dürfen gemeinsame Ziele nicht vernachlässigt werden.

Geld

Geld, sprich Einkommen, ist eine zweischneidige Angelegenheit. Einerseits steigt mit dem Einkommen die allgemeine Lebenszufriedenheit. Andererseits nur bis zu dem Punkt, ab dem alle grundlegenden und gesellschaftlich für wichtig erachteten Bedürfnisse gestillt sind. Gehaltssteigerungen darüber hinaus machen nicht zufriedener (Lebenszufriedenheit) und auch nicht glücklicher (Freude, Heiterkeit).

Grosse Gehaltsunterschiede in der Bevölkerung führen jedoch dazu, dass man sich stärker vergleicht und unzufrieden wird. Ausserdem höhlen finanzielle Anreize echte, inwendige Begeisterung für etwas aus. Sobald man für ein Talent bezahlt, wird es seltener freiwillig ausgeübt. Folgende Schlussfolgerung ergibt sich daraus: Eine gute Grundsicherung ist notwendig, überzogene Gehälter als Anreiz sollten nicht gezahlt werden.

Quelle: Wirtschaftspsychologie-aktuell.de

Weiterführende Informationen:

Christiane Gelitz (2012). Was die Psyche stark macht [Abstract]. Zeitschrift Gehirn & Geist , 6/2012, 18-23.