

# Glück und Freude im Beruf

Studien zeigen, worauf immer mehr Mitarbeiter Wert legen: »Sinn« und »Soziales« schlagen »Geld« und »Karriere«. Thomas Reimer bietet dazu einen Workshop an.



**Thomas Reimer**  
ist diplomierte  
Wirtschaftstrainer und  
zertifizierter Systemischer Coach.  
swoboda-crossover.at

## Warum ist dieses Thema gerade jetzt so aktuell?

Diese Thematik ist bei einer ganzheitlichen Lebensbetrachtung immer aktuell. Es gibt momentan einen Trend, den man feststellen kann: Erwerbsarbeit wird vermehrt ins »Wohnzimmer geholt« durch Home-Office, Digitalisierung und modernes Unternehmertum. Dabei verändern sich die Rahmenbedingungen, Arbeitstätigkeiten finden örtlich und zeitlich flexibel statt. Umso wichtiger ist es hier, auch bei traditionellen Arbeitsformen eine gute Balance zu finden und zu bewahren. Wir können aus unserem Berufsleben viel positive Lebensenergie schöpfen, wenn der Beruf unseren persönlichen Bedürfnissen und Eignungen entspricht, wenn wir lernen, ein wirksames Verhalten im Beruf einzunehmen, damit die berühmte »Leichtigkeit« entsteht, um viel bewirken zu können. Ein sinnvolles Berufsleben ist die Voraussetzung, um andere Lebensbereiche ebenfalls lustvoll und freudig zu leben. Nicht zu vergessen die positiven gesundheitlichen Auswirkungen.

## Welche Tipps haben Sie, um mehr Sinn an der Arbeit zu finden?

Als erstes würde ich meine berufliche Ist-Situation überprüfen. Es gibt drei Fragestellungen, um die Qualität der Sinnhaftigkeit festzustellen:

- Ist meine Rolle im Beruf und meine beruflichen Tätigkeiten für mich bedeutend?
- Erziele ich aus meiner beruflichen Tätigkeit persönliche Vorteile und individuellen Nutzen?
- Wird meine Person und meine Arbeit positiv von meinem beruflichen Umfeld beurteilt?

Als zweiten Schritt würde ich meine weiteren Lebensbereiche (soziales Umfeld, Hobbies, Sport, Familie...) »einer Prüfung unterziehen«. Unser Berufs-Erleben ist beeinflusst von der Qualität unserer Lebensumstände und von unserem Verhalten. Den Menschen müssen wir als ein ganzheitliches Wesen begreifen, die berufliche Tätigkeit ist ein Teil davon.

## Welche Inhalte werden im zweitägigen Workshop bearbeitet?

Das Hauptanliegen des Workshops ist: »Welche Verhaltensweisen können wir einnehmen, damit ein freudiges, sinnerfülltes Berufserleben stattfinden kann«. Zur Einstimmung auf das Hauptthema, betrachten wir die Bedeutung der menschlichen Ganzheitlichkeit und ihre Auswirkungen auf unser Berufsleben. Das Zentrale an dieser Veranstaltung ist die konkrete Erarbeitung von Strategien und Maßnahmen für ein sinnvolles »Berufs-Erleben«. Methodisch bedeutet das für den Workshop: Kurzinputs, praktische Übungen, Kleingruppenarbeiten. Speziell am zweiten Tag des Workshops haben die Teilnehmer die Möglichkeit lösungsorientierte Interventionen für herausfordernde berufliche Situationen zu finden.

Drei große Inhaltsbereiche kann ich somit erwähnen:

- Anteile des Menschseins – Ganzheitlichkeit
- Förderer und Gefährder einer sinnstiftenden Berufskultur
- Wirksames Verhalten für ein sinnerfülltes Berufs-Erleben

## Wer ist Zielgruppe für diesen Workshop?

Es ist ein Workshop für alle, die ihre beruflichen Tätigkeiten freudiger und sinnerfüllter gestalten wollen. Im Speziellen für jene, die wirksame Strategien für ein neuartiges Berufs-Erleben entwickeln wollen. Berufliche Arbeiten sind ein wichtiger Teil unseres Lebens, deshalb kann dieser Bereich im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheit gestärkt werden.

Danke für das Gespräch. □

### Info

#### »Sinnerfüllung im Beruf«

Nächster Termin: 17.-18. Juni 2023

Ort: Hotel Klaus, Wolkersdorf/Weinviertel

Preis: 710,- (exkl. USt.)

[www.swoboda-crossover.at](http://www.swoboda-crossover.at)