WENN ES FREUDE MACHT, IST ES KEINE ARBEIT

Ich sitze auf meinem Gartensitzplatz, während ich diese Zeilen schreibe. Was ich mache? Ich arbeite. Ein Schmetterling zieht meinen Blick auf sich, während er vorbeischaukelt. Ein Bild von Leichtigkeit. Das alles klingt nicht nach Arbeit, oder?

KNOCHENARBEIT

Hand aufs Herz: Wie ist das bei dir? Arbeit muss schwer sein, Arbeit muss anstrengend sein. Wenn es nicht anstrengend und schwer ist, dann ist es keine Arbeit. Und: Wenn es Freude macht, dann ist es keine Arbeit. Kommen dir diese Sätze auch bekannt vor? Oder bin ich einfach „old generation" mit diesem „Gedankengut"?

Ich denke an ein Gespräch über zwei junge Frauen – heute sind sie etwa 30 Jahre alt – und ihre Studienwahl. Gut in Sprachen, gut in Kommunikation. Beide haben Studien gewählt, die nur wenig mit ihren eigenen Stärken zu tun haben. Die eine hat es trotzdem geschafft, die andere kämpft noch immer mit Prüfungen. Warum haben sie so gewählt? „Wenn es leicht geht, ist es nichts wert. Dann ist es keine Arbeit." Dieses Denkmuster sitzt über Generationen hinweg fest. Und der Leistungsgedanke, immer schneller, höher, weiter, steckt in unseren Knochen.

STÄRKEN EINSETZEN KÖNNEN

Mit Angeboten wie dem Job Crafting für Einzelne oder ganze Teams versuchen wir am Competence Center for Diversity, Disability and Inclusion (CCDI), den Schwerpunkt zu verschieben: Wir wissen, wie wichtig es ist, dass Mitarbeitende möglichst so eingesetzt werden, dass sie ihre Stärken ausspielen können. Das wirkt sich positiv auf die Zufriedenheit und die Gesundheit der Mitarbeitenden aus – und auf deren Leistung. Job Crafting ist eine Möglichkeit, Arbeit so zu gestalten, dass sie den eigenen Begabungen und Stärken besser entspricht. Job Crafting im Team gibt die Gelegenheit, Aufgaben im Team neu zu verteilen: nach Talenten und im Hinblick auf Fähigkeiten, die jede/r Einzelne im Team einsetzen möchte. Damit steigen auch die Chancen auf freudvolle Erfahrungen.

Die eigenen Stärken einsetzen zu können und sich nicht nur abzurackern, ist ein wichtiger Teil der Arbeit. Da kann ein Flow entstehen, der einen durch den (Arbeits-)Tag trägt oder durch die aktuelle Aufgabe oder Tätigkeit. Ein Flow kann von Zufriedenheit begleitet sein oder auch von Freude.

FREUDE IST LERNBAR

Freude oder, genauer, die Fähigkeit, Freude zu empfinden, ist aber auch eine Übungssache. Manchen fällt es leicht, das Glas halb voll zu sehen, während es bei anderen halb leer ist – eine Frage von Vorstellungen und Perspektiven: Reicht ein halbes Glas? Der wachsende Konsum von Social Media führt eher zu überzogenen Vorstellungen von der Welt. Wir vergessen, dass uns da nur ein sehr selektiver Ausschnitt der Wirklichkeit gezeigt wird. Und die Konkurrenz auf Social Media ist hart: Jede/r hat noch mehr oder hat es noch schöner, kann mehr oder hat mehr erreicht als wir selbst. Denn wir sehen nicht, was uns nicht gezeigt wird – all die Misserfolge und Rückschläge, all das, was nicht gelungen ist etc. Vergleiche können unzufrieden machen mit den eigenen Möglichkeiten. Dagegen ist eine dankbare und wertschätzende Haltung für das, was ist, Basis für Freude.

Genauso wie das Jetzt. Ich schreibe, ich spüre meine Finger auf der Tastatur. Jetzt. Du liest, hältst das Heft in den Händen oder deine Augen wandern über den Bildschirm. Das geschieht jetzt. Freude braucht Präsenz. Wenn wir uns in Gedanken oder Gefühlen verlieren, darüber nachdenken, was gestern schiefgelaufen ist oder was morgen alles Negative passieren könnte, dann sind wir nicht präsent. Dann stehen wir selbst der Freude im Weg. Gedanken sind ein sehr sensibles Frühwarnsystem, einmal entwickelt, um unser Überleben zu sichern. Sie reagieren auf potenzielle Gefahren. Etwa 85 Prozent unserer Befürchtungen treffen nicht oder nur in einer milderen Form ein. Also prüfe deine Gedanken, aber glaub nicht alles, was du denkst.

ÜBEN

Aufmerksamkeit zu üben, ist ein weiterer Aspekt, um Freude als Fähigkeit zu entwickeln. Gedanken und Gefühle entführen uns gerne in die Vergangenheit oder Zukunft, der Körper ist immer im Jetzt, egal, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Sinne sind unsere Verbündeten. Benenne Dinge, die du gerade siehst, die du hörst, die du berührst, die du riechst oder die du schmeckst. Sinneswahrnehmungen holen dich ins Jetzt zurück.

Eine andere Übung eignet sich gut, um Dankbarkeit und Wertschätzung einzuüben: Am Abend den Tag nochmals durchgehen und drei Erlebnisse oder Dinge benennen, für die man dankbar ist. Die Dinge schriftlich in einem Tagebuch festzuhalten, verstärkt die Wirkung der Übung. Manche schreiben auch jeden Abend eine Sache auf einen Zettel und legen sie in ein grosses Einmachglas. Am Ende des Jahres kann man einen Jahresrückblick mit den Zetteln machen.

Meine Gedanken wandern weiter zu einer Dokumentation, die ich einmal über einen südamerikanischen Stamm gesehen habe. Nach getaner Arbeit – wenn die Grundversorgung für den Tag durch Jagd, den Anbau von Maniok und die Erzeugung lebensnotwendiger Güter gesichert ist – bleibt viel Raum für soziale Kontakte, Rituale und das Verweilen in der Hängematte. Nicht, dass das in unserer europäischen Welt heute so funktioniert, aber es öffnet die Möglichkeit, dass Arbeit anders sein kann, als sie ist.



GUDRUN SANDER
ist Titularprofessorin für Betriebswirtschaftslehre mit besonderer Berücksichtigung des Diversity Managements an der Universität St.Gallen und Direktorin am Institut für Internationales Management und Diversity Management.

FOTO: ANNA-TINA EBERHARD



SYLVIA HODEK
ist Senior Project Manager am Competence Center for Diversity, Disability and Inclusion. ccdi.unisg.ch

FOTO: ANNA-TINA EBERHARD

Featuring Renee Montgomery, Jasmin Aziz, Rossano Ferretti, SukOne

Die Business Sisterhood seit 2007

LADIES DRIVE

No 75
HERBST 2026
BILINGUAL ISSUE - DEUTSCH/ENGLISH



BUSINESS SISTERHOOD FÜR ALLE!
5.-
Mehr auf www.ladiesdrive.world

SURPRISED BY JOY

WIE WIR PROBLEME LOSLASSEN UND STÄRKEN WIEDERENTDECKEN

FOTO: CHANEL

Schweiz CHF 5.00 Europa 5,00 €
03
4 190690 805002

WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRLICHE ERSCHEINUNGSWEISE
FÜR EURE QUALITY-ME-TIME

HERBST 2026, 19. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
AUSGABE IN DEUTSCH & ENGLISH

#Business Sisterhood