

Katrin Hundhausen

Bei meiner Arbeit tanzt mein Herz.

Eine Einladung zu authentischem Arbeiten.



Inhalt

Einführung: Das Geheimnis von denen, die ihre Arbeit lieben.

Leidenschaft

- Ich liebe meine Arbeit.
- “Meine Azubis sollen die Pflanzen leben”: Harald Kehr, Eigentümer Blumenhof Kehr

Aufmerksamkeit

- Wahrnehmen, was ist
- „Herzensjob“: Fotograf Uli Mattes

Neugier und Kreativität

- Lust auf Neues
- “Werte vor Aktivitäten“: Matthias Henze, Mitgründer des IT-Unternehmens Jimdo

Kommunikation

- Wahre Worte, die gut ankommen
- “Offen und ehrlich im Kampf für unsere Umwelt”: Heike Scheffler, Personalentwicklerin bei Greenpeace

Verbundenheit

- In der Arbeitsfamilie
- „Echter Kontakt“: Agapi und Rado Rethmann

Führung

- Wertvoll führen
- “Unternehmen Menschlichkeit”: Ulf Bodenhagen, Geschäftsführer Hospiz Hamburg Leuchter

Prozesse und Strukturen

- Ich arbeite, wie ich will
- “Unser Ding macht Sinn”: Gyde Wortmann, Vorstand SAP-Beratung abat AG

Zeit und Geld

- In der Ruhe liegt die Kraft.
- Geld regiert nicht diese Welt.
- “Zum Zeitmeister werden“: Franziska und Alexander von der Decken, Restauratoren

Resilienz

- Stehaufmännchen am Werk
- “Den Mitarbeitern geben, was sie brauchen”: Annamaria Kleinhuis, Eigentümerfamilie Hotel Baseler Hof

Dankbarkeit und Freude

- Die Arbeit gibt viel zurück.
- “So funktioniert unser Kollektiv“: Berit Reimer und Anne Knauss, Kollektivmitglieder Bioladen warenwirtschaft

Die Einladung steht

Einführung:

Das Geheimnis von denen, die ihre Arbeit lieben.

Wer schaffen will, muss fröhlich sein. Theodor Fontane

Dieses Buch hat ein Ziel: Es möchte Sie dabei unterstützen, in Ihrer Arbeit mehr Freude, Sinn und Stimmigkeit zu finden. Arbeit nimmt einen großen Teil unserer Lebenszeit ein und immer mehr Menschen möchten diese wertvolle Zeit bewusst nutzen. Dazu gehört auch ein Beruf, der erfüllt.

Wenn Sie sich das wünschen, lädt dieses Buch Sie ein, Ihre persönlichen Antworten auf wichtige berufliche Fragen zu finden, wie zum Beispiel:

- ∞ Wie wäre es, jeden Morgen gerne zur Arbeit zu gehen?
- ∞ Was ist wohl das Geheimnis von Menschen, die ihre Arbeit lieben?
- ∞ Was ist eigentlich die richtige Arbeit für mich – der Herzensjob oder vielleicht sogar die Berufung?
- ∞ Wie kann ich bei meiner Arbeit ich selber sein?
- ∞ Wie kann ich mich mit meinen Stärken, Vorlieben und Eigenarten voll in meine Arbeit einbringen?
- ∞ Wie kann ich endlich mit Menschen zusammenarbeiten, mit denen ich auf einer Wellenlänge liege?
- ∞ Kann ich mit meiner Arbeit der Welt etwas Sinnvolles anbieten?
- ∞ Und: Wie geht das? Ist das nur ein idealistischer Traum oder liegt es vielleicht im Bereich des Möglichen?

Viele Menschen stellen sich diese und ähnliche Fragen gerade jetzt durch die Erfahrungen des Corona-Shutdowns und die Auswirkungen von Corona auf das Arbeiten. Menschen, deren Jobs z.B. in der Gastronomie, der Kultur oder der Touristik direkt bedroht sind, müssen nach neuen Beschäftigungsmöglichkeiten suchen. Für andere hat das digitale Arbeiten im Home-Office neue Freiheiten gebracht, die sie jetzt stärker nutzen möchten und sie streben einen freieren Arbeitsstil an. Für andere hat der Shutdown dazu geführt, ihr Arbeiten grundlegend zu überdenken und sie überlegen sich vielleicht, wie ihre Arbeit mehr Sinn bekommen kann oder stimmiger mit ihren persönlichen Wünschen sein könnte. Auch der Klimawandel, politische Konflikte, die Umweltzerstörung, die zunehmende politische Aggression oder andere gravierende

Probleme unserer Zeit bringen Menschen immer mehr dazu zu überlegen, wie sie durch ihren Beruf einen positiven Beitrag leisten können.

Dieses Buch wendet sich an Menschen in allen Arbeitskonstellationen: Angestellte, Führungskräfte und Selbstständige können hier Anregungen für sich finden, zufriedener mit ihrer aktuellen Arbeit zu werden, sich selbstständig zu machen oder vielleicht sogar den Beruf zu wechseln. Menschen, die nach der Ausbildung oder einer Kündigung Arbeit suchen, können durch das Buch mehr Klarheit bekommen, welche Arbeit gut zu ihnen passt. Wer möchte nicht gerne eine Arbeit haben, die Freude macht? Wer beneidet nicht Menschen, die in ihrer Arbeit aufgehen?

Die gute Nachricht dabei: Das Geheimnis der Menschen, die ihre Arbeit so lieben, ist rasch aufgedeckt. Der Schlüssel zur Freude am Arbeiten ist Authentizität. Wer seine Arbeit darauf aufbaut, was ihn wirklich bewegt und was ihm leicht von der Hand geht, kann sein Potential viel besser ausnutzen. Denn dann geht es beim Arbeiten um etwas, was Ihnen am Herzen liegt. Hier können Sie mit Ihren Talenten viel bewegen und den Arbeitsstil finden, der Ihren Wünschen und Ihrer Lebenssituation wirklich entspricht. Das ist das ganze Geheimnis.

Allerdings ist dies im Arbeitsalltag nicht so leicht in die Tat umgesetzt. Das weiß und erfährt wohl jeder immer einmal wieder. Im *Demian* beschreibt Hermann Hesse die Herausforderungen eines authentischen Lebens sehr eindringlich: „Ich wollte ja nichts als das zu leben versuchen, was von selber aus mir herauswollte. Warum war das so sehr schwer?“

Ja, warum ist es eigentlich so schwer, authentisch zu sein? Oder natürlich auch - authentisch zu arbeiten? Wer oder was verhindert, dass man beim Arbeiten man selbst ist? Es kann viele Gründe geben. Offensichtlich ist, dass wir nicht zufrieden und authentisch in einem Beruf arbeiten können, für den wir uns nicht ehrlich interessieren. Ein weiterer Grund kann sein, dass uns Schule, Ausbildung, Arbeitsleben, Familie oder Freunde Stück für Stück von der Person entfernt haben, die wir eigentlich sind – mit allen Ecken, Kanten, Besonderheiten und verborgenen Talenten.

Stattdessen haben wir uns unter diesem wirkmächtigen Einfluss zu jemandem entwickelt, der zwar reibungslos funktioniert, aber trotzdem nicht ganz zufrieden ist. Weil er sich nicht so zeigt, wie er eigentlich ist oder auch das große Potential, das er in sich spürt, nicht ausleben kann. Manchmal liegt es an unglücklichen äußeren Umständen wie familiären, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen, die authentisches Arbeiten erschweren oder sogar zeitweise unmöglich machen. Nicht zuletzt erfordert Authentizität aber auch ein Einstehen für sich selbst. Da braucht es Mut, Ehrlichkeit und Treue zu sich selbst und wir sind ab und zu aufgefordert, unsere Komfortzone zu weiten.

Und genau bei diesen Schwierigkeiten setzt das Buch an. Schließlich fragt Hesse nicht umsonst, warum Authentizität denn „so sehr schwierig“ ist. Der Weg zum authentischen Arbeiten führt in diesem Buch durch zehn Entwicklungsfelder. Hier begegnen wir

Schritt für Schritt den Kräften, Zweifeln und Herausforderungen, die uns bisher davon abgehalten haben, mehr Freude beim Arbeiten zu erleben.

Ich bin davon überzeugt, dass es auf diesem Weg guttut, wenn uns jemand inspiriert, Mut macht und uns zeigt, dass unser Unterfangen machbar ist. Dies hilft besonders, wenn es ab und an nicht ganz so leicht weitergeht und vielleicht Zweifel kommen. Ich finde, diese Unterstützung können am besten solche Menschen geben, die die Freude an ihrer Arbeit bereits gefunden haben. Dafür habe ich in meiner Recherche für dieses Buch nach Menschen gesucht, die Lust an ihrer Arbeit haben und sie authentisch gestalten. Es sind ganz unterschiedliche, wunderbare Menschen aus sehr verschiedenen Berufen und Unternehmensformen. Dabei sind Interviews entstanden, jeweils eines für jedes Entwicklungsfeld, in denen wir darüber sprechen, was diese Menschen beim Arbeiten bewegt, was ihnen wichtig ist, was Probleme bereitet und welche Lösungen sie für sich gefunden haben. Mich hat immer wieder beeindruckt, dass meine Gesprächspartner auf authentische Art Besonderes leisten und dabei sehr menschlich rüberkommen. Die Freude an ihrer Arbeit war ansteckend und ich hoffe, dass die Interviews Sie ermuntern und Ihnen zeigen, „dass es wirklich geht“.

Was ich von meinen Interviewpartnern – und rund fünfzig weiteren Menschen, die ich für dieses Buch befragt habe – erfahren habe, hat die zehn Entwicklungsfelder dieses Buches ergeben, denn in der Analyse haben sich die Kompetenzen dieser Entwicklungsfelder als die besonderen Gemeinsamkeiten meiner Gesprächspartner herauskristallisiert. Im ersten Entwicklungsfeld sind Sie eingeladen zu erforschen, wofür Sie mit Leidenschaft arbeiten möchten. Was ist „Ihr Ding“? Was genau möchten Sie der Welt mitgeben? Im zweiten Feld geht es um Aufmerksamkeit, also hellwach sich selbst und die Arbeitswelt wahrzunehmen - wie ein fein justierter Sensor, der alles Wesentliche erfasst.

Die dann folgenden Entwicklungsfelder beleuchten die Fähigkeiten, die es zur Umsetzung Ihrer Leidenschaft braucht: Kommunikation, Neugier und Kreativität, Führung, Prozesse und Strukturen, Verbundenheit mit anderen, Zeit und Geld sowie Resilienz. Das letzte Entwicklungsfeld handelt von Dankbarkeit und Freude.

Jedes Feld eröffnet die Möglichkeit, mit Mut, Ehrlichkeit und viel Herz innere Grenzen zu weiten und Stück für Stück das eigene Potential auszuloten. Dabei beschenkt uns dieser Weg mit Wahlmöglichkeiten, neu gewonnener Freiheit und Aha-Erlebnissen. Ein breites Portfolio an Übungen inspiriert in jedem Entwicklungsfeld dazu, das jeweilige Thema kennenzulernen und erste Erfahrungen zu machen. Nehmen Sie sich so viel Zeit für die Übungen, wie Sie für sich brauchen. Sie müssen auch nicht alle Übungen der Reihe nach „abarbeiten“. Wählen Sie sich die Übungen aus, die Sie ansprechen und die Ihnen die beste Entwicklung ermöglichen.

Zusätzlich finden Sie für jedes Feld eine kleine Playlist mit Musik zum jeweiligen Entwicklungsthema. Musik schenkt Kraft, weckt Sensibilität, macht Freude und erschließt uns am Kopf vorbei auch tiefere Inhalte. Es ist eine spielerische Art, sich einem Thema zu nähern.

Eine weitere Möglichkeit für Sie, sich den Entwicklungsfeldern anzunähern, ist die Arbeit mit Affirmationen. Mit befreienden und bestärkenden Affirmationen können Sie Ihr Unterbewusstsein dazu anregen, Sie zu unterstützen statt Sie durch falsche Überzeugungen oder das Festhalten an negativen Erlebnissen zu behindern. Zu jedem Entwicklungsfeld gibt es eine Reihe an Affirmationsvorschlägen, aus denen Sie die für Sie stimmigen auswählen oder noch etwas umformulieren können. Besonders effektiv wirken Affirmationen, wenn Sie sie mit korrespondierenden Yogastellungen kombinieren. So können beispielsweise Affirmationen zum Thema Bewusstheit besonders gut im Unterbewusstsein verankert werden, wenn Sie sich beim Sprechen der Affirmationen in einer Yogastellung befinden, die Klarheit und Konzentration fördert.

Schlussendlich geht es dann darum, die neu gewonnene Sensibilität und Kompetenz in den Entwicklungsfeldern in das Arbeiten zu integrieren. Auch dafür gibt es wieder Impulse und Anregungen und als Abschluss eine Frage, die das eigene Weiterdenken anregen soll.

Ich möchte Ihnen ans Herz legen, gut für sich selbst zu sorgen, wenn Sie sich auf den Weg der Authentizität begeben. Er bringt mit sich, Neuland zu betreten, etwas zu wagen, sich vielleicht auch einmal ungeschickt zu fühlen und Fehler zu machen. Deshalb seien Sie nicht zu streng und ergebnisorientiert mit sich, achten Sie auf hochwertige Ernährung und genügend Entspannung und gönnen Sie sich immer wieder die Dinge, die Ihnen guttun. Dieser Weg ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung: die Entwicklung von Menschen gestaltet sich nicht linear und erfolgt in ihrer ganz eigenen, genau richtigen Zeit.

Rilke beschreibt das sehr schön in einem Gedicht:

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und dann gebären...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben.

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

In diesem Sinne eine gute Zeit mit diesem Buch. Wenn Sie mögen, schreiben Sie mir über Ihre Erfahrungen und über das, was es vielleicht noch weiter zu verbessern gibt. Ich würde mich freuen, wenn mein Buch dazu beitragen kann, dass Ihr Herz bei Ihrer Arbeit tanzt.