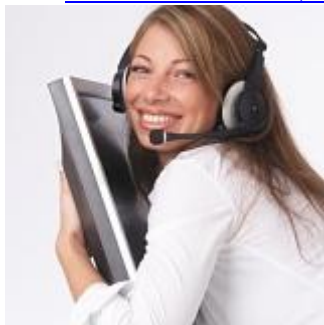


# Der Arbeitsplatz als Glücksquelle

Von [Udo Berenbrinker, Tamala-Center](#), [Jenny Karpawitz, Tamala-Center](#)



©fotolia.com

Nur zufriedene und glückliche Mitarbeiter leisten gute Arbeit. Vor allem dann, wenn sie im Zustand des Flow sind. Unternehmen können dafür die Voraussetzungen schaffen.

In jedem von uns steckt das Potenzial für Freude. Was hindert uns also daran, glücklich zu sein? Glückseligkeit ist eine zentrale Lebensqualität und kann sich zum Beispiel in Arbeit äußern. Wenn wir in einem humorvollen und menschlichen Umfeld arbeiten, der Aufgabe gewachsen sind und wissen, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen, befinden wir uns im so genannten **Flow**. Mihaly Csikszentmihalyi, Soziologe, Psychologe und Professor für Wirtschaft an der Universität in Claremont (Kalifornien), ist der führende Glücksforscher der Welt. In zahlreichen Untersuchungen ist er dem Glücksgefühl nachgegangen. Grundvoraussetzung, um in einen Glückszustand zu kommen, ist demnach die Tätigkeitsfreude Flow.

Flow entsteht etwa, wenn wir uns mit einer schwierigen Aufgabe beschäftigen und diese bewältigen können. Dabei vergessen wir in der Regel die Zeit. Für viele eine überraschende Erkenntnis der Glücksforscher ist: Die meisten Flow-Erlebnisse haben wir am Arbeitsplatz. Arbeit scheint eine Glücksquelle zu sein, die die meisten Menschen unterschätzen. Unternehmen, die erreichen wollen, dass ihre Mitarbeiter nicht in einer inneren Distanz oder Verweigerung bleiben, versuchen diese zu motivieren, Herausforderungen anzunehmen, die sie auch bewältigen können. Die Glücksforscher der Universität in Mailand – das führende Institut in Europa – sehen die wichtigste Aufgabe von Führungskräften und Unternehmen darin, eine **positive und menschliche Atmosphäre** zu schaffen, in der alle Mitarbeiter Freude an Herausforderungen haben und Fehler als Chance zur Entwicklung von Produkten und Ideen gesehen werden.

## Flow entsteht nicht durch Nichtstun

Ob Chef oder Sachbearbeiterin – alle Menschen erleben ein tiefes Gefühl der Befriedigung, wenn sie komplett in ihrer Tätigkeit aufgehen, ungeachtet dessen, ob es sich um eine geistige oder manuelle Arbeit handelt. Und diese Befriedigung ist wiederholbar, wenn wir uns herausfordern und an unseren Aufgaben wachsen. Es entsteht das Gefühl der Freude, ein tiefes, energetisches Gefühl, das durch den Ausstoß von Dopamin im Gehirn entsteht. Dopamin ist ein Botenstoff, der uns durch Glücksgefühle zu weiteren Herausforderungen und zum Lernen motiviert und damit für Erfolg und Entwicklung sorgt. Freude ist also ein Gefühl, das eintritt, wenn ich etwas gelöst oder erreicht habe. Es führt zu mehr Energie und ermutigt uns, weitere Schritte zu gehen und nach neuen Herausforderungen Ausschau zu halten.

Überraschendes Fazit der Wissenschaftler: In der hochgeschätzten Freizeit fühlen sich die meisten Menschen eher traurig, gelangweilt und unzufrieden. Dass wir dennoch weniger arbeiten und mehr freie Zeit haben wollen, ist nur auf den ersten Blick ein Widerspruch. Denn unbewusst spürt wohl fast jeder, dass Freude mit gelungener Aktivität entsteht. Also werden wir in unserer Freizeit aktiv. Doch oft überfrachten wir diese mit positiven Erwartungen, die nicht erfüllt werden. So manches Wochenende müsste ein Energie-Wunderpaket beinhalten, damit wir alle Wünsche gleichzeitig verwirklichen können. Denn: Zu viele Herausforderungen blockieren und süßes Nichtstun bringt uns nicht den erhofften Glückskick.

Schade, aber wahr: Die evolutionäre Programmierung des Gehirns ist dafür verantwortlich, dass wir in müßigen Momenten eher in unangenehmen Gedanken als in schönen Erinnerungen schwelgen. Ein Überbleibsel unserer Neandertaler-Vergangenheit, als wir vor wilden Tieren und anderen Feinden ständig auf der Hut sein mussten. Wenn wir uns bei einer Aufgabe jedoch sehr konzentrieren, können störende Reize die meisten Zentren des Großhirns nicht erreichen. Wir vergessen nicht nur, auf Hunger und Durst zu achten, im Zustand der Versenkung zirkulieren auch **weniger Stresshormone im Blut**. Viele, die mit voller Konzentration arbeiten, sagen: „Ich fühle mich, als würden die Dinge von alleine geschehen.“ Auch wer in seiner Freizeit leidenschaftlich einem Hobby nachgeht, kennt dieses Gefühl und schöpft daraus Kraft und Freude.

## Arbeitsplatz als Glücksquelle

Natürlich ist die Sinnfrage für das Flow-Gefühl in der Arbeit wichtig. Wer nicht an die **Sinnhaftigkeit seines Tuns** glauben und seine persönlichen Stärken dabei einsetzen kann, findet nur schwer eine positive Einstellung zu seinem Beruf. Auch Mangel an Abwechslung und Unterforderung kann zu Unzufriedenheit bei der Arbeit führen, ebenso Konflikte im Team oder mit Vorgesetzten. Genau diese Herausforderungen können aber auch bewirken, dass man sich mit dem gegenwärtigen Zustand nicht zufrieden gibt und konstruktive Lösungsvorschläge entwickelt. Wer Verantwortung übernimmt und ein gemeinsames Ziel im Unternehmen mitträgt, schreckt auch in Krisenzeiten nicht vor einer schwierigen Aufgabe zurück.

Letztendlich, räumt der Wissenschaftler Csikszentmihalyi ein, ist es eine persönliche Entscheidung, Arbeit nur als Broterwerb zu sehen oder sich den Arbeitsplatz als mögliche Glücksquelle zu gestalten. Um im Job Flow zu erleben, sollten eigene Talente bewusst eingesetzt und kleine Ziele gesetzt werden. Überschaubare Ziele sind nämlich leichter zu erreichen und vertiefen die Freude am Erreichten. Zugleich vermitteln sie der Person, die sich im Zustand des Flow befindet, dass sie Kontrolle über ihre Handlungen hat. Indem sie ihr Tun später reflektiert, verstärkt der erreichte Erfolg ihr positives Selbstkonzept.

Glück ist ein Zustand, der uns ereilt. Wir können das Glück einladen und uns darauf vorbereiten, indem wir lernen, Freude und Flow zu erleben. Wir können es nicht erzwingen, aber einiges tun, um dafür offen zu sein. Um den Zustand des Glücks am Arbeitsplatz oder in der Freizeit zu erreichen, ist es notwendig, die Blockierungen im privaten Leben wie auch am Arbeitsplatz oder in der eigenen Umgebung zu erkennen und aufzulösen und dabei zu lernen, sich bewusst dem Energiefluss der Freude zu öffnen und somit dem Zustand des Glücks zu nähern. Das heißt: die inneren und äußeren Strukturen genau zu beobachten und sich auch ab und an zu entscheiden, etwas Neues zu wagen beziehungsweise andere Wege zu gehen. Nach Eckart v. Hirschhausen ist die Beantwortung folgender Fragen wichtig, um sich dem Zustand des Flow und damit dem des Glücks anzunähern:

- Wie kann ich mein Leben gestalten, um damit Er-FOLGE zu erzielen?
- Wie sieht mein Wunschleben aus, meine Vision, wie will ich wirklich leben?
- Tue ich das, was ich gern tue, was meinen Stärken entspricht, was ich liebe?
- Macht meine Arbeit für mich und andere Sinn?
- Bin ich ehrlich mit mir selbst?
- Was muss ich verändern, damit grundsätzlich etwas „Richtiges“ passiert?
- Wie muss ich umdenken, was muss anders werden, damit alles besser wird?

## Stufen zur glücklichen Arbeit

Aus der Beantwortung dieser Fragen ergibt sich eine logische Entwicklung des Selbstmanagements zum Glück, frei nach Csikszentmihalyi: Aus Selbst-Akzeptanz wird Selbst-Bewusstsein, daraus folgt Selbst-Motivation und Selbst-Management, es folgen Selbst-Verantwortung, Selbst-Überwindung und Selbst-Kontrolle, auch im Austausch mit anderen. Diese persönlichen Entwicklungsstufen führen zu einer tiefen Freude und damit zu einem nachhaltigen Erfolg.

Ein Unternehmen, das auch in Krisenzeiten seine Mitarbeiter mitnehmen will, sollte diese Gedanken in sein Leitbild und seine Kultur integrieren. Führungskräfte und alle wichtigen Entscheider sollten in der eigenen Persönlichkeit so trainiert sein, dass sie jederzeit Freude empfinden und ihre Arbeit als Flow erleben können. Das Unternehmen kann dann auf Mitarbeiter zurückgreifen, die zufriedener, freudvoller und auch effektiver im Arbeitsleben stehen. Eine **neue Unternehmenskultur** heißt:

- den Mitarbeitern und Führungskräften Herausforderungen anbieten
- eine menschliche und humorvolle Arbeitsatmosphäre schaffen
- Freude und Flow als Leitprinzip des Erfolges definieren und trainieren
- Selbstverantwortung einzelnen Teams und Mitarbeitern übergeben (nicht direkter Führungsstil, eher Teamplayer)
- Fehler und Missgeschicke als Chance zur Entwicklung betrachten

### Buchtipp:

Mihaly Csikszentmihalyi und Ulrike Stopfel: [Flow im Beruf - das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz](#)

## Über die Autoren

Udo Berenbrinker



Udo Berenbrinker ist Gründer und Leiter des Tamala-Center. Seit 1980 ist er als Trainer und Ausbilder für Clowns, Schauspieler, Therapeuten und Führungskräfte im Bereich Clown- und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Er hat in Deutschland den Beruf Clown wieder salonfähig gemacht und das europäische Patent zur Ausbildung zum Gesundheit!Clown entwickelt.

E-Mail [Berenbrinker@tamala-center.de](mailto:Berenbrinker@tamala-center.de)

Web [www.tamala-center.de/humorkom](http://www.tamala-center.de/humorkom)

---

## Jenny Karpawitz



Jenny Karpawitz ist Gründerin und Leiterin des Tamala-Center. Seit 1980 ist sie als Trainerin und Ausbilderin für Clowns, Schauspieler, Therapeuten und Führungskräfte im Bereich Clown- und Persönlichkeitsentwicklung tätig. Sie hat in Deutschland den Beruf Clown wieder salonfähig gemacht und das europäische Patent zur Ausbildung zum Gesundheit!Clown entwickelt.

Anschrift

Tel.

E-Mail [Karpawitz@tamala-center.de](mailto:Karpawitz@tamala-center.de)

Web [www.tamala-center.de](http://www.tamala-center.de)