

Das war's mit „Thank God it's Friday“! Wer sich montags nur auf das nächste Wochenende freut, sollte diesen Artikel genau lesen. Zwei Expertinnen wissen, **WAS GEGEN EIN MOTIVATIONSTIEF IM JOB HILFT**. Gehen wir es an ...



# ENDLICH MONTAG!

**S**chauen wir uns kurz die Theorien X und Y von Douglas McGregor an. Theorie X besagt, dass Menschen nicht arbeiten möchten und hauptsächlich durch Geld oder Angst vor Jobverlust angetrieben werden. Theorie Y geht davon aus, dass den Menschen unter den richtigen Bedingungen ihre Arbeit Spaß macht und sie durch den Wunsch motiviert werden, ihr eigenes Potenzial zu entfalten. Was stimmt? „Die meisten ordnen sich selbst Theorie Y zu, vermuten aber, dass ein guter Teil in ihrem Umfeld eher nach Theorie X tickt“, erklärt Sonja Strohmer, Initiatorin des Netzwerks „Work Smart Austria“. „In Wahrheit stimmen beide Zugänge. Signalisiert dir deine Führungskraft Misstrauen, wirst du nach Schlupflöchern suchen, um deine Situation zu optimieren. Du machst zu, bist nicht mehr mit Herzblut dabei. Schenken dir deine Vorgesetzten Vertrauen und Freiheit, wirst du sie schätzen und nicht enttäuschen wollen.“

Wie sehr ein erfülltes Arbeitsleben unseren Alltag positiv beeinflusst, verdeutlicht die Rechnung von Business Coach Marie Meyer-Marktl: „Wir verbringen mehr als die Hälfte unseres Erwachsenenlebens mit Arbeiten. Wer 40 Jahre lang 40 Stunden pro Woche in seinen Job investiert, arbeitet rund 72.000 Stunden.“ Und die sollten wir so gestalten, dass sie Spaß machen, richtig?

Unsere beiden HR-Profis wissen, wie man das Beste aus seinem Beruf herausholt ...

## FREITAGNACHMITTAG ETWAS ANFANGEN ...

Wer voller Elan in die Woche starten möchte, sollte am besten schon vor dem Wochenende damit anfangen, meint Arbeitsforscherin Sonja Strohmer: „Hilfreich ist es, am Freitagnachmittag noch eine Aufgabe anzureißen, die einem leicht fällt und mit der man gut vorankommt. Die Fertigstellung dieses To do's erwartet einen dann am Montag.“ Wichtig: Möglichst noch am Freitag

auch alles abschließen, was besonders mühsam ist: „Das hängt einem sonst am Wochenende nach und verdirbt den Montag.“ Karriereberaterin Marie Meyer-Marktl empfiehlt, sich etwa am Sonntag eine halbe Stunde Zeit zu nehmen, um zu überlegen, wie die kommende Woche aussieht: „Worauf freust du dich am meisten? Was sind die Herausforderungen und wer kann dich unterstützen?“

**WAS ZU TUN IST.** To-do-Listen verschaffen außerdem einen Überblick. Immer gleich am Ende jedes Tages die Aufgaben für den nächsten zusammenfassen: „Dann nusst du nicht als erste Aufgabe in der Früh deine Gedanken ordnen, sondern startest produktiv los und hast in den ersten Stunden gleich mal einiges erledigt.“ Den Blick auf das Positive lenken, das sorgt für mehr Zufriedenheit. Strohmer: „Wenn du merkst, wie du persönlich mit einem Projekt über dich hinauswächst und dich immer souveräner und stärker fühlst oder während der Arbeit daran ein neues Talent in dir entdeckst, bist du motiviert, auch wenn es nicht dein Herzensprojekt ist.“

Prinzipiell gilt: Wer mutig ist, motiviert sich selbst. „Wenn du deine Komfortzone verlässt, lernst du dabei etwas und erlebst dich als stark. Das ist ein wunderbares Gefühl und macht Lust auf mehr.“

## DIE EXPERTINNEN



**MARIE MEYER-MARKTL**  
Als Business Coach hilft die Wienerin anderen dabei, sich ein erfülltes Arbeitsleben zu schaffen.  
[fulfilment-at-work.at](http://fulfilment-at-work.at)



**SONJA STROHMER**  
Die ehemalige HR-Managerin hat das Unternehmensnetzwerk „Work Smart Austria“ initiiert.  
[worksmartaustria.at](http://worksmartaustria.at)



**LOS GEHT'S.**  
In Bewegung  
kommen, statt  
nur zu jammern,  
und aktiv die  
eigene Tätigkeit  
(um-)gestalten.

## » PARTYS & PAUSEN

Danke sagen und sich selbst feiern. Strohmer: „Führe dir deine Leistungen vor Augen, erzähle Freunden und Familie davon, schreib sie auf und lies sie dir durch, wenn du gerade ein Tief hast.“ Was ist das Beste an deiner Arbeit? „Finde mindestens fünf Themen, wofür du dankbar bist. Es können zum Beispiel deine Aufgaben, die KollegInnen oder auch die Betriebsküche oder der Ausblick vom Büro sein“, meint Marie Meyer-Marktl. Die Expertin selbst hat ein Reflexionsbuch, in dem sie regelmäßig festhält, was ihr Freude bereitet, worauf sie stolz ist, was sie gelernt hat und verändern möchte.

**AUSZEITEN NEHMEN.** Pausen werden unterschätzt. Strohmer: „Es klingt simpel, aber in der Praxis kommen sie oft zu kurz. Schließlich gibt es immer noch sehr Wichtiges zu erledigen. Dann fragen wir uns, wo unsere Leidenschaft für ein Thema geblieben ist, und vermuten, es sei ein Motivationsproblem. Weniger streng mit sich zu sein, hilft häufig auch.“ Ein Durchhänger darf schon mal sein: „Kaum lässt der Druck nach, entwickelt sich wieder mehr Energie.“

## APPELL AN CHEFS

„Organisationen haben viel Demotivierendes angesammelt, wie steife MitarbeiterInnengespräche nach Schema F, Kontrollmechanismen, die Angestellte in die Rolle von Kindern drängen, Praktiken, die Ängste und Unsicherheiten erzeugen, oder Machtspielchen, die das Organisationsziel sabotieren und dem Einzelnen den Sinn rauben“, fasst es Sonja Strohmer zusammen. Es würde im ersten Schritt schon einmal helfen, wenn Firmen die oben genann-

ten Strukturen, die sich meistens über lange Zeit hinweg festgefahren haben, anpacken würden: „Leider klingt das leichter, als es in der Umsetzung ist. Aber Unternehmen mit motivierten MitarbeiterInnen wachsen Flügel. Die Frage ist also eigentlich, wie viel Unzufriedenheit sich Organisationen bei dem enormen Wettbewerbsdruck längerfristig leisten können.“

## KLARHEIT SCHAFFEN

So viele jammern, quälen sich und sind frustriert. Dabei ist es unsere Aufgabe, eine Tätigkeit zu finden, in der wir in unserem Element sind. „Die Qual der Wahl und Angst vor Veränderung lassen viele erstarren. Von Rumjammern allein wird sich jedoch nichts ändern“, sagt Meyer-Marktl. Sie erzähle immer gern das Beispiel einer Klientin, Simone: „Sie ist eine klassische Vertreterin der Wechselwilligen. In ihrem bisherigen Job war sie erfolgreich, erhielt viel Anerkennung. Nach außen hin schien alles bestens, doch ihre Tätigkeit hat ihr die Energie geraubt. Obwohl sie gut bezahlt wurde, war Simone unzufrieden. Menschen, die durch Corona ihren Job verloren haben, werden ihre Situation für ein ‚Luxusproblem‘ halten, aber Simone möchte wieder mit Begeisterung arbeiten. Kurz: Sie sucht ihren Traumjob, doch sie weiß nicht, wie. Was für ein Job soll das sein, in dem sie weniger funktionieren muss und mehr sie selbst sein kann?“

In erster Linie gilt es in solch einer Situation, endlich wieder die eigenen Träume in den Fokus zu richten: Was sind meine Werte und Wünsche? „Darüber zu sprechen, haben wir gelernt. Stattdessen hanteln wir uns von Urlaub zu Urlaub, von Wochenende zu Wochenende. Das macht unglücklich, dafür ist die Arbeit ein viel zu wichti-

ger Bestandteil in unserem Leben“, so Meyer-Marktl, die Menschen bei Umorientierungen begleitet. Zu spät dafür ist es nie, die Expertin hat gerade eine Kundin, die sieben Jahre vor ihrer Pension einen Neustart wagt.

## MUTAUSSBRUCH STATT KÜNDIGUNG

Dein Job macht dir gar keine Freude mehr? Dann musst du nicht gleich alles

hinschmeißen. Zuerst solltest du für dich definieren, was deine aktuelle Funktion toll machen würde, und das dann einfordern: „Du hast ja nichts mehr zu verlieren“, findet Sonja Strohmer und zählt Faktoren auf, die neue Perspektiven bringen können: „Das Abgeben eines Aufgabengebiets oder endlich das lang ersehnte neue Thema angehen zu dürfen,

an eine andere Führungskraft zu reporten oder eine Praktikantin anstellen zu können.“ Marie Meyer-Marktl animiert zum Dialog: „Gib deinem Gegenüber die Möglichkeit, sich deiner Themen anzunehmen, die dich stören, um eine Lösung zu finden. Rede darüber, was du gut findest und was nicht. Mit dem richtigen Ton wird das positive Nachwirkungen haben, und du legst damit einen wichtigen Grundstein für die Zufriedenheit in deiner Arbeit.“

Falls schon fix ist, dass du den Job wechseln wirst, du dich aber für die nächsten paar

Monate noch motivieren musst: „Überleg dir, was dich persönlich weiterbringen kann. Am besten ist das etwas, wovon du stolz in einem Bewerbungsgespräch erzählen würdest, oder eine Aufgabe, bei der du gute Kontakte knüpfen kannst. Es gibt sicherlich etwas, das dir auch später nützlich ist und dir damit selbst in dieser unbefriedigenden Situation noch Sinn gibt.“

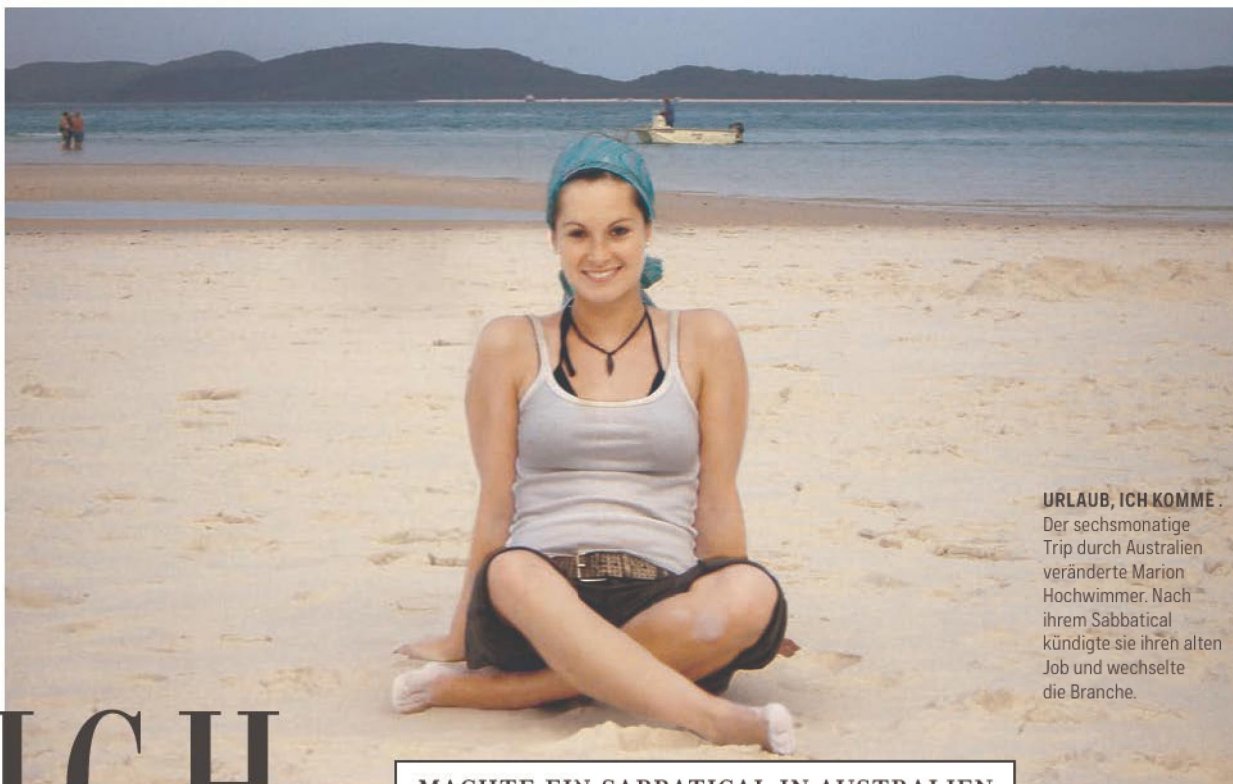
MELANIE ZINGL ■

**Von Urlaub zu Urlaub hanteln, macht unglücklich. Dafür ist die Arbeit ein viel zu wichtiger Bestandteil in unserem Leben.“**

MARIE MEYER-MARKTL, 35,  
BUSINESS COACH

**Wenn du deine Komfortzone verlässt, lernst du dabei etwas und erlebst dich als stark.“**

SONJA STROHMER, 40,  
ARBEITSFORSCHERIN



**URLAUB, ICH KOMME**  
Der sechsmonatige Trip durch Australien veränderte Marion Hochwimmer. Nach ihrem Sabbatical kündigte sie ihren alten Job und wechselte die Branche.

# ICH BRAUCH PAUSE

MACHTE EIN SABBATICAL IN AUSTRALIEN

**MARION  
HOCHWIMMER, 39**  
UNTERNEHMERIN

„Unglücklich war ich in meinem Job als Business-Developerin nicht, aber ich hatte schon lange den Wunsch, aus meiner Komfortzone auszubrechen. Also buchte ich einen Flug nach Sydney, um von dort im Rahmen eines Sabbaticals sechs Monate Australien zu bereisen. Es war gigantisch! Ich habe es geliebt, so viele neue Menschen kennenzulernen, in der Natur zu sein, ohne Zeitdruck und Verpflichtungen zu leben. **Ich lernte, auf meine Bedürfnisse zu achten und dass es wichtig ist, eine Vision zu haben – das Leben voll auszukosten.** Auf meiner Reise habe ich so viel allein gemeistert, was mir keiner mehr nehmen kann und worauf ich heute noch zurückgreife. Wieder zu Hause, konnte ich mich schwer anpassen, der alte Job passte nicht mehr zu meinem neuen Ich. Auf einmal wieder Ellbogenkultur, grimmige Menschen, Termindruck ... Kurz nach meiner Rückkehr kündigte ich meine Festanstellung und begann bei einer PR-Agentur als Volontärin mit noch ein paar Nebenjobs, wodurch ich meinen Abenteuersinn ein wenig ausleben konnte. Später gründete ich ein Soul-Business im Bereich Neuorientierung.“

Einfach mal den Stopp-Button drücken, raus aus der Komfortzone oder dem totalen Stress. Und rein ins Abenteuer! **WAS BRINGEN GEPLANTE JOBAUSZEITEN WIE BILDUNGSKARENZ ODER SABBATICALS TATSÄCHLICH?** Vier Frauen erzählen von ihren Erlebnissen zwischen Äthiopien und Neuseeland. Plus: Zwei Expert:innen geben Tipps, worauf es bei den Pausen ankommt! Achtung, Fernweh!



**NEUER HORIZONT.** In der Hauptstadt Addis Abeba unterrichtete Marie Englisch. Mit Schuldirektor Deju (im Bild) entstand eine Freundschaft, die bis heute hält.

## NAHM EINE SOZIALE AUSZEIT IN ÄTHIOPIEN



## MARIE MEYER-MARKTL, 36 COACH

Situationen bringen. Wir sind offen für Veränderung und hoffen auf ein besseres danach, weiß Coach Ebner.

„LÖST KEINE PROBLEME.“ Was man sich vorher bewusst machen sollte, ist Folgendes: „Eine Auszeit regelt und löst keine Probleme. Sie kauft dir kein neues Leben. Sie gibt dir aber Zeit, um dich in Ruhe mit dir selbst zu beschäftigen und dabei etwas Neues zu lernen.“ Wie etwa Marion, die bei ihrer Reise durch Australien herausfand, dass ihr alter Job nicht mehr zu ihrem „neuen Ich“ passte. Wieder zu Hause, kündigte sie und startete in einer neuen Branche durch: „Mein Sabbatical hat mein Leben bereichert. Es war der Startschuss für eine Neuorientierung“, schwärmt sie von ihrem Abenteuer in den Outbacks und dem, was danach folgte.

**MINI-ME-TIME.** Abschließend noch ein Trost für alle, die ihren Job nicht so leicht an den Nagel hängen können. Eine längere Auszeit reiche bei vielen nicht, um das Leben komplett umzukrempeln, warnt Sonja Rieder. Längerfristig bringe es nämlich mehr, im echten Leben an „anderen Schrauben“ zu drehen, um nachhaltig Veränderung herbeizuführen. Etwa durch Mini-Auszeiten im Alltag, die sich leicht in die Work-Life-Balance integrieren lassen. Sonja Rieder nachdenklich: „Wer nämlich nach seiner Rückkehr aus Erschöpfung heraus genauso weitermacht wie vorher, ist dann bald wieder reif für die Insel.“

ANGELIKA STROBL ■

„2016 ging ich für einen Monat nach Äthiopien, um dort an einer Sommerschule Kinder und Erwachsene in Englisch zu unterrichten. Ich arbeitete damals als Controlling-Leiterin in einem Industrieunternehmen und merkte immer mehr, dass der Job nur einen Teil meiner Stärken bespielte. Ich wollte einfach nur eine Pause und ging ohne Erwartungen in diese Auszeit rein. Mein Chef reagierte zum Glück sehr unterstützend, wofür ich ihm sehr dankbar war. Er wollte mich befördern, ich nahm dies nur unter der Voraussetzung an, dass ich vorher einen Monat Auszeit bekomme. Meine Reise nach Äthiopien hat mich stark geprägt, ich habe mich persönlich weiterentwickelt und bin sehr dankbar für diese Erfahrung. Der schönste Moment war, als mich mein heutiger Ehemann besuchte und mir vor einem Burglokal einen Heiratsantrag machte. Daran denke ich heute gerne zurück! Und die Wanzen im Bett meiner Gastgeberfamilie werde ich auch nicht so schnell vergessen können. **Was ich dort gelernt habe? Time is not money.** Die Freude im Leben kommt von den wertvollen Stunden, die wir mit unseren Liebsten verbringen. Der Wiedereinstieg in meinen alten Job war dann eher mühsam. Es fühlte sich an wie eine Rückkehr ins Hamsterrad. Ein paar Jahre später machte ich mich selbstständig – als Beraterin und Coach.“