

Glücklich werden im Job: Die wichtigsten Faktoren

Für viele ist beruflicher Erfolg ein wichtiger Faktor, wenn es um das Glücklichsein geht. Mit einer erfolgreichen Karriere kommt Anerkennung, ein gutes Gehalt und ein positives Selbstbild – durchaus Punkte, die das persönliche Glück beeinflussen und stärken können.

Allerdings weiß die Wissenschaft: Beruflicher Aufstieg, mehr Verantwortung oder mehr Geld machen nicht zwangsläufig glücklich.

Die Formel *Erfolg macht glücklich* geht nicht auf. Wer es zum Top-Manager schafft und eine sechsstellige Bezahlung einstreicht, muss nicht glücklicher werden als ein Mitarbeiter, der in der Hierarchie deutlich weiter unten steht und nur einen Bruchteil des Gehalts verdient.

Erfolg bringt zwar nicht automatisch mehr Glück, doch ist es möglich, im Job glücklich zu werden.

Jan-Emmanuel De Neve und George Ward von der London School of Economics and Political Science haben in ihrer Studie europaweit mehr als 20.000 Menschen befragt und konnten dabei einige Faktoren ausmachen, die dafür verantwortlich sind, dass Sie im Job glücklich werden...

- **Ein ausgeprägtes Mitspracherecht**

Nur rumkommandiert werden und Anweisungen ausführen – das macht auf Dauer niemanden im Job glücklich. Anders sieht es aus, wenn im Job ein Mitspracherecht besteht und auf Entscheidungen Einfluss genommen werden kann. In diesem Fall sind Mitarbeiter zufriedener. Dahinter steht das anfangs bereits angesprochene selbstbestimmte Handeln, das glücklich macht.

- **Eine abwechslungsreiche Tätigkeit**

Langeweile und Routine machen dem Glück im Job einen Strich durch die Rechnung. Glücklicher ist, wer verschiedene Aufgaben erledigen kann, viele Neue Dinge kennenlernt und auch sein Wissen und seine Fähigkeiten erweitern kann.

- **Eine gute Work Life Balance**

Der Beruf ist ein wichtiger Teil, darf aber nicht zum Alleinherrscher über das gesamte Leben werden. Glücklich im Job ist der, der auch nach Feierabend einen Ausgleich hat und dabei sowohl Zeit als auch die nötige Energie hat, um noch etwas zu unternehmen.

- **Ein gutes Betriebsklima**

Wer ständig Streit mit den Kollegen hat oder sich aus der Gruppe ausgeschlossen fühlt, kann kein positives Bild vom Job haben und am Arbeitsplatz nicht glücklich werden. Ein gutes Betriebsklima mit freundlichen und hilfsbereiten

Kollegen macht der Arbeitstag jedoch gleich mehr Spaß und Arbeitnehmer sind zufriedener.

- **Eine aussichtsreiche Position**

Gute Leistungen sollten sich irgendwann auch auszahlen. Aufstiegschancen sind deshalb ein wichtiger Glücksfaktor im Beruf. Haben Sie auch nach Jahren noch nicht einmal eine höhere Stellung in Aussicht, führt das zu Frust.

- **Eine sichere Festanstellung**

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis der Studie: Schon einen sicheren Job zu haben, trägt enorm zu einem glücklicheren Leben bei. Wer befürchtet, dass sein Job in Gefahr sein könnte, ist sofort unglücklicher und rutscht man wirklich in die Arbeitslosigkeit, kommt mit ihr auch eine Unzufriedenheit, die sehr lange anhalten kann.

Warum wir Glück und Erfolg nicht verwechseln sollten

Viele Menschen machen den Fehler, Glück und Erfolg gleichzusetzen oder die beiden zu verwechseln: *Wenn ich das erreicht habe, werde ich glücklich sein...*

Haben Sie sich schon einmal bei diesem Gedanken erwischt?

Keine Sorge, Sie sind nicht allein. Es ist ein weit verbreiteter Glaube, der leider nicht aufgeht. Ausgelöst wird er durch die Unzufriedenheit mit der aktuellen Situation. Der Job frustriert,

die Wohnung gefällt nicht mehr oder das Auto hat weniger PS als der neue Flitzer vom Kollegen.

"Wenn ich eine Beförderung erhalte, in ein großes Haus ziehe oder mir auch einen neuen Sportwagen kaufe, werde ich sofort glücklicher sein..."

Genau hier liegt der Trugschluss. Selbst wenn all diese Dinge erreicht sind, sind sie kein Garant für mehr persönliches Glück.

Im Grunde ist Erfolg nichts anderes als ein Maßstab für Leistungen. Er zeigt, wie gut – oder eben schlecht – wir in einer bestimmten Sache sind. Mit dem individuell empfundenen Glück hat das erst einmal gar nichts zu tun. Das gilt ebenso für Geld und Reichtum. Steigendes Einkommen macht nicht automatisch glücklicher.

Erfolg und Glück werden so oft verwechselt, weil wir uns blenden lassen. Von materiellen Dingen oder der Fassade, die andere nach außen präsentieren.

Dabei sind die Dinge, die man nicht sehen kann, die wahren Ursachen für Glück – auch im Job.