

7 GEFÜHLSLAGEN EINES JEDEN ARBEITSTAGES

Wie tückisch und flatterhaft das eigene Gefühl sein kann, zeigt sich bereits daran, dass wir jeden einzelnen Tag eine Vielzahl von verschiedenen Emotionen am Arbeitsplatz durchlaufen. Sich nur eine einzelne davon herauspicken und zur Maxime des eigenen Handelns erklären? Fast schon töricht. Neben dem Jobfrust, den viele immer wieder erleben, gibt es nämlich noch sieben weitere Gefühlslagen, die Sie als Arbeitnehmer täglich durchlaufen:

- **Müdigkeit**
Es ist kein Zufall, dass die Kaffeeküche in den Büros gerade am frühen Morgen für viele Arbeitnehmer die erste Anlaufstelle ist. Manche behaupten von sich selbst, ohne mindestens eine oder zwei Tassen Kaffee nicht leistungsfähig zu sein.
- **Konzentration**
Haben Sie den Weg aus dem Tief gefunden, können Sie sich endlich auf die wichtigen Aufgaben des Arbeitstages konzentrieren. Sie scannen, welche To-Dos heute auf Ihrer Liste stehen, setzen Prioritäten und beginnen damit, die wichtigsten Bereiche abzuarbeiten. Diese Phase ist besonders produktiv, weil Sie sich nicht ablenken lassen, sondern diszipliniert bei der Sache bleiben. Leider ist die Konzentrationsspanne zeitlich begrenzt und nach einiger Zeit fällt es schwer, diese aufrecht zu erhalten.
- **Langeweile**
Langeweile entsteht beispielsweise, wenn gerade keine wichtigen und akuten Aufgaben zu erledigen sind. Die Gedanken schweifen dann ab oder Sie suchen sich eine andere Beschäftigung, einfach nur, um etwas zu tun zu haben.
- **Motivation**
Im richtigen Job überwiegt die Motivation. Sie arbeiten an einer spannenden Aufgaben und erzielen Erfolge. In dieser Zeit macht der Job auch am meisten Spaß, da Sie sich auf die Dinge fokussieren, für die Sie brennen, statt sich negativen Nebeneffekten aufzuhalten.
- **Erschöpfung**
Besonders am Nachmittag fallen viele Arbeitnehmer erneut in ein Leistungstief. Sie sind unkonzentriert, die Augen sind schwer und oft hilft nur der Gang an die frische Luft oder weiterer Kaffeeconsum, um die Akkus wieder aufzuladen. Gefährlich ist diese Gefühlslage auch wegen der erhöhten Fehlerwahrscheinlichkeit, da Sie einfach nicht wirklich bei der Sache sind.

- **Stress**
Die Erschöpfung ist schnell vergessen, wenn man auf die Uhr sieht und bemerkt, dass es doch noch eine ganze Menge zu tun gibt, die Deadlines näherrücken und der Kunde bereits nachgefragt hat, wann er mit einem Ergebnis rechnen kann. Stressige Phasen im Arbeitsalltag sind normal. Solange der Stress nicht Überhand nimmt, kann dies positiv sein und zu besseren Leistungen führen. Und bekanntermaßen kommt der Feierabend schneller, wenn man etwas zu tun hat.
- **Vorfreude**
Das vielleicht schönste Gefühl des ganzen Tages: Der Feierabend rückt in greifbare Nähe, plötzlich scheint alles deutlich leichter zu gehen. Die Glückshormone treten bereits ihren Weg durch den Körper an und die letzten Minuten bis zum Ende des Arbeitstags verbringen Sie mit einem Lächeln.