

## DIE «VITAMINE» DER ARBEIT

Menschen haben neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Schlaf, auch psychosoziale Bedürfnisse (Gefühl, einen nützlichen Beitrag zu leisten; sich zugehörig fühlen; sich kompetent fühlen usw.). Diese können bei der Arbeit, unter gewissen Umständen auch in der Freizeit, durch ein Ehrenamt und durch Familienaktivitäten, sichergestellt werden.

So wie Vitamine in der Nahrung wichtig für die körperliche Gesundheit sind, können bestimmte Faktoren der Arbeitswelt, **in geeigneter Dosierung**, unsere psychische Gesundheit fördern. Arbeit bietet beispielsweise eine gewisse finanzielle Sicherheit, eine Tagesstruktur, sie kann uns positiv herausfordern und Erfüllung geben. Arbeitsstellen unterscheiden sich darin, wie viele «Vitamine» sie beinhalten und können sich demzufolge eher förderlich oder ungünstig auf die psychische Gesundheit eines Menschen auswirken.

In der ersten Spalte der nachfolgenden Tabelle finde ich eine Vielzahl von «Vitaminen», welche ein Arbeitsplatz bieten kann. Ich lese sie aufmerksam durch. Im Anschluss fülle ich die Tabelle aus, indem ich **zuerst die Spalten 2 und 3** bearbeite (Wie ist dieses Vitamin an meiner Arbeitsstelle dosiert und was führt mich zu dieser Einschätzung?). Erst am Schluss beantworte ich **die Spalte 4**.

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.

Baumann, M. (2010). Selbst- und Fremdbilder von Arbeitslosigkeit. Lang, Peter GmbH.

Haenggli, M., Marciniak, J. & Hirschi, A. (2019). Die Rolle von Karriere-Ressourcen für eine lebenslange Laufbahngestaltung. In: Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V. Ausgabe 1/2019.

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.

Hirschi, A. (2012). The career resources model: An integrative framework for career counsellors. In: British Journal of Guidance & Counselling, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A., Herrmann, A., Nagy, N., & Spurk, D. (2016). All in the name of work? Nonwork orientations as predictors of salary, career satisfaction, and life satisfaction. Journal of Vocational Behavior, 95–96, 45-57.

Hirschi, A. [www.cresogo.com](http://www.cresogo.com)

Natale, S.M. & Neher, J.C. (2016). Inspiring the Workplace: Developing a Values-Based Management System. In: D.P. Bloch & L.J. Richmond. Connections Between Spirit and Work in Career Development. New Approaches and Practical Perspectives. London and New York: Routledge.

Warr, P. (2007). Work, Happiness, and Unhappiness. Routledge.

Valero D. & Hirschi A. (2017). Motivation beim Berufseinstieg. In: Panorama Ausgabe 01/2017.

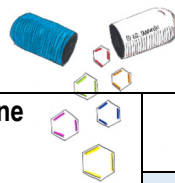
[https://www.sheffield.ac.uk/polopoly\\_fs/1.7274491/file/Vitamin\\_chapter\\_2017\\_Handbook.pdf](https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.7274491/file/Vitamin_chapter_2017_Handbook.pdf) (abgerufen am 09.07.2019)

<http://www.fspsy.uni-freiburg.de/wp-content/uploads/2010/11/AO+-+Semmer+und+Udris+-+Bedeutung+und+Wirkung+vo+Arbeit.pdf> (abgerufen am 09.07.2019)

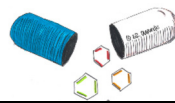
<https://portal.hogrefe.com/dorsch/job-characteristics-theory/> (abgerufen am 10.07.2019)

[http://www.positive-psychologie.ch/?page\\_id=621](http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=621) (abgerufen am 09.07.2019)

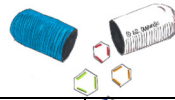
<https://www.youtube.com/watch?v=SHgwsUKEGzM> (abgerufen am 09.07.2019)



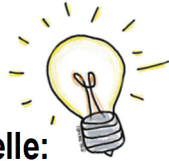
Mögliche Vitamine, welche eine Arbeitsstelle bieten kann:	Wie ist dieses Vitamin an meiner Arbeitsstelle dosiert?					Begründung meiner Einschätzung:	Welche 5 Vitamine (in optimaler Dosierung) motivieren mich am stärksten?
	viel zu tief	zu tief	optimal	zu hoch	viel zu hoch		
<p> <b>Handlungsspielraum, Autonomie</b> (Möglichkeit, auf Entscheidungen, Inhalte, Abläufe, Arbeitsbedingungen usw. Einfluss zu nehmen)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>vorgegebene Ziele und Aufgaben, welche aktivierend und positiv herausfordernd wirken</b> (Herausforderung)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>zeitliche Strukturierung</b> (Balance Arbeitszeit &amp; Freizeit, Arbeit strukturiert Lebensplanung)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Eigene Fähigkeiten anwenden und kontinuierlich weiterentwickeln können</b> (Entwicklung und Aufrechterhaltung der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



Mögliche Vitamine, welche eine Arbeitsstelle bieten kann:	Wie ist dieses Vitamin an meiner Arbeitsstelle dosiert?					Begründung meiner Einschätzung:	Welche 5 Vitamine (in optimaler Dosierung) motivieren mich am stärksten?
	viel zu tief	zu tief	optimal	zu hoch	viel zu hoch		
<p> <b>Soziale Kontakte</b> (Gefühl der Zugehörigkeit, Unterstützung usw.) -Häufigkeit der Kontakte -Qualität der Kontakte</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>offene Kommunikation, Transparenz</b> (in Bezug auf Anforderungen, zukünftige Entwicklungen, Feedback zur eigenen Arbeit)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Abwechslung, neue Erfahrungen sammeln</b> (Unterschiedliche Aufgaben und Anforderungen, Kontakte, Situationen, Orte)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



Mögliche Vitamine, welche eine Arbeitsstelle bieten kann:	Wie ist dieses Vitamin an meiner Arbeitsstelle dosiert?			Begründung meiner Einschätzung:	Welche 5 Vitamine (in optimaler Dosierung) motivieren mich am stärksten?
	viel zu tief	zu tief	optimal		
<p> <b>Lohn</b> (Einkommen, finanzielle Anreize)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Gefühl von Sicherheit</b> (Arbeitsplatz, Arbeitsumgebung)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>wohlwollende, unterstützende Führung</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Gleichheit und Gerechtigkeit</b> (fairer Umgang mit Mitarbeitenden)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Bedeutsamkeit der eigenen Tätigkeit, soziale Anerkennung</b> (nützlicher Beitrag leisten)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<p> <b>Laufbahnperspektiven</b> (interessante interne Entwicklungsmöglichkeiten)</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>



**Reflexion meiner Tabelle:**

Was fällt mir auf, wenn ich meine Tabelle anschau? Was überrascht mich?

---

Ich betrachte die Spalten 2 und 3: Wie wirkt sich die Dosierung der einzelnen Vitamine auf mich und meine Arbeit aus? Wie fühle ich mich dabei?

zu tiefe Dosierung: \_\_\_\_\_

zu hohe Dosierung: \_\_\_\_\_

optimale Dosierung: \_\_\_\_\_

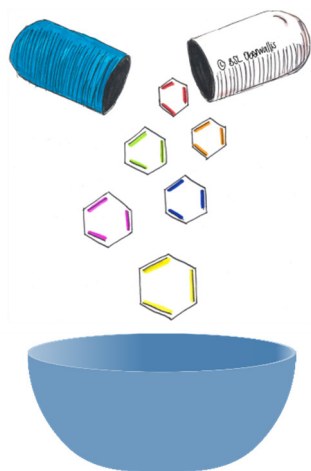
Worin besteht Handlungsbedarf? \_\_\_\_\_

Welche Einflussmöglichkeiten habe ich? \_\_\_\_\_

Wichtige Erkenntnisse und Schlussfolgerungen:

---

## BEDEUTUNG VON ARBEIT UND AUSSERBERUFLICHEN BEREICHEN IN MEINEM LEBEN



Was möchte ich durch meine Arbeit erreichen?

---

---

Angenommen, ich würde im Lotto so viel Geld gewinnen, dass ich nicht mehr arbeiten müsste. Würde ich weiterhin arbeiten oder nicht? Warum?

---

---

Welche Bedeutung hat Arbeit insgesamt in meinem Leben?

---

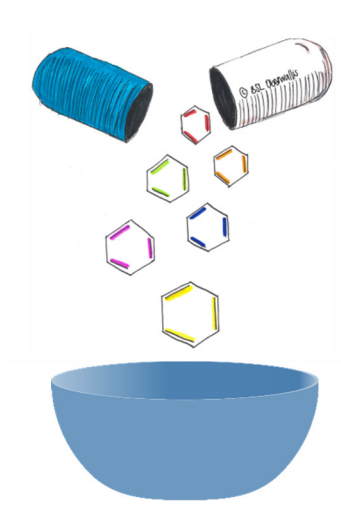
---

Nimmt Arbeit den Stellenwert in meinem Leben ein, welchen ich mir wünsche?

Falls nein, was möchte ich verändern?

---

---



Welche ausserberuflichen Bereiche spielen in meinem Leben eine Rolle?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Welche Bedeutung haben sie für mich?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nehmen ausserberufliche Bereiche den Stellenwert in meinem Leben ein, welchen ich mir wünsche?

Falls nein, was möchte ich verändern?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

