

**Suche dir eine Arbeit,
die du liebst – dann
brauchst du nie mehr
zu arbeiten!**

Stefan Günther, SGMI-Club,
Marburg, Mai 2017

So oder so - Zitate

- Glücklich ist der, der jeden Morgen aufwacht und nicht erwarten kann, dass es losgeht.
- Was heißt „sinnstiftend“? Der Familienvater, der seinen Job macht, um seine junge Familie zu ernähren, macht eine sinnvolle Arbeit.
- Man muss nur den Glaubenssatz streichen, dass an jedem Tag Schokolade drin sein muss.
- Es gibt eine Feuerwehr um Brände zu löschen, nicht um die Kindheitsträume der Feuerwehrleute zu befriedigen.
- Wir überfordern uns mit dem Imperativ, dass nur eine bedeutsame Aufgabe sinnvolle Arbeit ist. Wir wollen alle mindestens die Welt retten, drunter geht es nicht mehr.
- Das Leben ist keine Generalprobe. Manche leben ihr Leben als hätten Sie ein zweites in Reserve.

Quellen / Empfehlungen

- Marshall Goldsmith: MOJO – How to get it, how to keep it, how to get it back if you lose it
- Anja Förster / Peter Kreuz: Hört auf zu arbeiten (Eine Anstiftung, das zu tun, was wirklich zählt)
- Herminia Ibarra: Working Identity – Unconventional Strategies for reinventing your career
- Hermann Scherer: Glückskinder – Warum manche lebenslang Chancen suchen – und andere sie täglich nutzen

„Vorsicht! – Lesen gefährdet
Ihre Dummheit!“

Was uns an der Arbeit glücklich macht...

...kann an verschiedenen Stellen entstehen:

Die Krankenschwester ist dadurch motiviert, dass ihre Arbeit zur Gesundung von Kranken beiträgt (**Wirkung**)

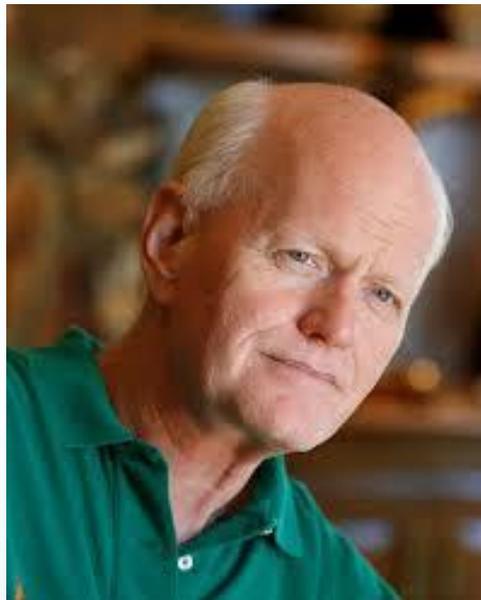
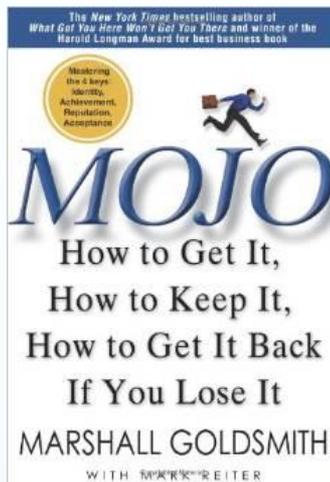
Den Schreiner macht es stolz, einen erstklassigen, hochwertigen Schrank hergestellt zu haben (**Produkt**)

Der Projektmanager geht darin auf, Menschen und Termine zu koordinieren und Probleme zu lösen (**Prozess, Tun**)

Der Dozent liebt es, immer wieder für sich neue Wissensgebiete zu erschließen und zu vertiefen (**Kompetenz**)

Mojo (nach Marshall Goldsmith)

2014 / 2015



„Wirklich erfolgreiche Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit mit Tätigkeiten, die sowohl Sinnhaftigkeit als auch Glück und Zufriedenheit bringen.“

Die „Mojo-Frage“

- ? Wie viel Prozent Deiner Zeit bist Du in einem Zustand, wo Du „genau das Richtige“ tust –
- * sinnvoll,
 - * positiv,
 - * Deinen Fähigkeiten entsprechend und
 - * so, dass es Dich wirklich zufrieden macht – so sehr, dass dies auch andere erkennen können?

X%

Mojo – Def.

- Du machst etwas, das absichtsvoll, kraftvoll und positiv ist, - Du bist ganz Du dabei – und alle anderen können dies wahrnehmen.
- „Der positive Geist gegenüber dem was wir gerade tun, der im Inneren startet und nach außen strahlt“
- Bei Mojo geht es um konkrete Aktivitäten, nicht um Gedanken, Einschätzungen oder Einstellungen.
- Mojo heißt, im gegenwärtigen Moment „on“ zu sein, ganz da, nicht abgelenkt, sich „hingebend“ und nicht für die Zukunft aufsparend.

Der Unterschied

MOJO

Verantwortung übernehmen

Vorwärts gehen

Die Extrameile gehen

Lieben, es zu tun

Möglichkeiten wertschätzen

Das Beste draus machen

Inspirierend

Dankbar

Neugierig

NOJO

Das Opfer spielen

Auf der Stelle treten

Mit dem Minimum zufrieden sein

Sich verpflichtet fühlen, es zu tun

Verpflichtungen hinnehmen

Es erdulden, ertragen, erleiden

Schmerzvoll zu ertragen

Ablehnend, undankbar

Uninteressiert

2 Seiten des Mojo

- **Professionelles** Mojo (Was bringe ich ein in die Tätigkeit?)
 - Motivation
 - Wissen
 - Fähigkeiten
 - Zuversicht
 - Authentizität
- **Persönliches** Mojo (Was gibt die Tätigkeit mir zurück?)
 - Zufriedenheit
 - Vergütung (finanziell u. anders)
 - Sinn, Bedeutsamkeit
 - Lernen, Entwicklungsmöglichkeit
 - Dankbarkeit

Mojo Killers

- Sich zu viel aufladen
„Kipp-Punkt“ beachten; Glück-Sinn-Test anwenden!
- Darauf warten, dass die Realität sich ändert (Job)
- Mit Gewalt auf Logik und „Richtigkeit“ bestehen
- Über den Chef herziehen (macht dich zum Opfer)
- Änderungen vermeiden aufgrund von „Sunk Costs“
- Den Modus verwechseln, in dem man auftritt
(professionell vs. entspannt-privat)

Lebe jeden Tag so,...

-als wenn es Dein letzter wäre??? (Quatsch!!!)
- ➔ Heißt: Warte nicht bis Dein Tod bevorsteht damit, die Dinge zu priorisieren, die wirklich wichtig sind!
- ➔ Lebe so, dass, wenn dein Leben plötzlich enden würde, du möglichst wenig bereuen müsstest!

5 wichtige Dinge im Leben

HEALTH	Gesundheit	Abwesenheit von Schmerz u. Krankheit Körperliche u. geistige Fitness u. Leistungsfähigkeit
WEALTH	finanz. Wohlstand	Auskömmlicher Lebensunterhalt Sicherung des Alters und der Ausbildung der Kinder
RELATIONSHIPS	Beziehungen	Harmonisch-stabile Partnerschaft u. Familie Aktiver, verlässlicher Freundeskreis (u. Netzwerk)
MEANING	Sinn	Kleiner Beitrag zur Verbesserung der "Um-Welt" "Dignity, Advancement and Joy for whomever I encounter"
HAPPINESS	Freude, Zufriedenheit	Fähigkeit zur Freude an einfachen, "kleinen" Dingen Sich selbst und anderen regelmäßig Freude bereiten

Nie genug?

- „Beneide nie jemand, der von materiellen Dingen abhängig ist.“
- Habe ich das Haus / den Job / das Geld....., oder hat das Haus / der Job / das Geld....mich??
- Ist es nicht so, dass mehr materielle Kompensation immer mehr Aufwand bedarf, diese Kompensation aber immer weniger Zufriedenheit zu stiften mag?
- Kompensieren wir mit materiellem „Nicht-genug“ immaterielles (Liebe, Sinn, Selbstbewusstsein...)?

Glückserreichung in den Lebensbereichen

