

# DIE «VITAMINE» DER ARBEIT

## DIE BEDEUTUNG DER ARBEIT IN MEINEM LEBEN

### Theoretischer Hintergrund

Menschen in der westlichen Welt identifizieren sich in der Regel stark über ihre Arbeit. Die persönliche Entwicklung, das subjektive Wohlbefinden und ihre Identität werden u.a. durch die Arbeitswelt sowie spezifische Arbeitssituationen geprägt. Mit dem Verlust der Arbeit geht für Menschen oftmals eine wichtige sinn- und identitätsstiftende Funktion im Leben verloren. Verschiedene Studien zeigen auf, dass Arbeitslosigkeit das subjektive Wohlbefinden deutlich senkt.

Neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Schlaf, haben Menschen auch psychosoziale Bedürfnisse (Anerkennung, Kompetenzentwicklung usw.). Diese Bedürfnisse können durch die Rollen in den verschiedenen Lebensbereichen (Arbeit, Familie, Ehrenamt, Freizeit usw.) gedeckt werden.

Entsprechend den Vitaminen, die Menschen für ihre körperliche Gesundheit benötigen, unterstützen Faktoren der Arbeitswelt deren psychische Gesundheit. In geeigneter Dosierung fördern zwölf Umweltvariablen resp. «Vitamine» die psychische Gesundheit (Warr, 1987, zit. nach Baumann, 2010; Warr, 2007):

- Verfügbarkeit von finanziellen Mitteln
- physische Sicherheit
- anerkannte soziale Rolle (Selbstachtung und Anerkennung durch andere)
- wohlwollende und unterstützende Führung
- Karriereperspektiven
- Gleichheit und Gerechtigkeit
- auf eigene Lebensumstände selbst Einfluss und Kontrolle nehmen können
- eigene Fähigkeiten anwenden können und weiterentwickeln
- externe Zielvorgaben, die aktivierend und motivierend wirken
- Abwechslung und die Chance, neue Erfahrungen zu sammeln
- Vorhersehbarkeit und Durchschaubarkeit von Ereignissen
- soziale Kontakte

Nach Warr haben die ersten sechs der aufgeführten «Vitamine» bei zu geringer Ausprägung einen negativen Einfluss auf die psychische Gesundheit des Menschen. Analog zu den Vitaminen C und E sind diese Faktoren jedoch nur bis zu einem gewissen Grad förderlich. Danach zeigen sie keine Effekte mehr bzw. sie werden ausgeschieden. Die letzten sechs der aufgelisteten «Vitamine» sind bei zu niedriger und zu hoher Dosierung für den Menschen «schädlich» (Unter- oder Überforderung, Stress, Rollenkonflikte, Zielkonflikte zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen usw.). Warr vergleicht diese «Vitamine» mit den Vitaminen A und D.

Arbeitsstellen enthalten unterschiedlich viele «Vitamine». Arbeitslosigkeit geht oftmals mit einem mehr oder weniger ausgeprägten Mangel aller «Vitamine» einher. Ein Mangel kann durch ausserberufliche Aktivitäten teilweise kompensiert werden. Diese «Vitamine» tragen dazu bei, dass Arbeit einen solch hohen Stellenwert im Leben von Menschen einnehmen kann (Warr, 1987, zit. nach Baumann, 2010).

**Die Bedeutung der Arbeit** im Leben einer Person beinhaltet das, was die Person unter dem Zweck ihrer Arbeit versteht resp. was sie glaubt, durch die Arbeit erreichen zu können. Nach Haenggli et al. (2019) wird die Arbeit heute in breiten Kreisen nicht nur als Mittel zur Existenzsicherung, sondern als Mittel zur Selbstverwirklichung angesehen. Demnach soll Arbeit auch Spass machen und einen Sinn geben. Arbeit ist zudem «einer von mehreren Lebensbereichen, welche untereinander kompatibel sein sollen und sich in ihren Prioritäten im Verlauf des Lebens ändern können» (Haenggli et al., 2019). Natale & Neher (2016) nennen vier Hauptgründe, warum Menschen arbeiten: «Arbeit als Mittel zur Existenzsicherung», «Arbeit vermittelt ein Gefühl der Zugehörigkeit/sozialen Verbundenheit», «Die Arbeit an sich ist befriedigend (intrinsisch)». Diese Bedeutungen können bei ein und derselben Person in unterschiedlicher Kombination und Ausprägung auftreten. Eine vierte und wichtige Bedeutung (intrinsisch) ist die Identifikation mit der Arbeit resp. die «positive Selbstwahrnehmung durch die Arbeit». Damit die Identifikation mit der Arbeit resp. die «positive Selbstwahrnehmung durch die Arbeit» möglich ist, müssen gewisse Voraussetzungen gegeben sein: neben Sicherheit und Autonomie benötigt es intrinsische Belohnungen wie das Vorhandensein von Herausforderung, Bedeutsamkeit und Vielseitigkeit (Loscocco, 1985, zit. nach Natale & Neher, 2016).

Personen unterscheiden sich darin, wie stark sie sich mit ihrer Arbeitsrolle identifizieren und sich mit ihr verbunden fühlen. Die Wichtigkeit der Arbeit resp. die emotionale Verbundenheit mit der Arbeitsrolle ist eine zentrale Facette der Arbeitsmotivation. «Personen, denen die Arbeit wichtiger ist sind in der Regel motivierter bei der Arbeit und aktiver in der Gestaltung ihrer Laufbahn. Zudem erzielen sie im Allgemeinen bessere Arbeitsleistung und sind zufriedener mit ihrer Arbeit und ihrer Laufbahn» (Hirschi, [www.cresogo.com/hintergrund](http://www.cresogo.com/hintergrund)).

## Ziel des Arbeitsblattes

Durch das Interview setzt sich der Jugendliche mit der Bedeutung der Arbeit auseinander. Er lernt dabei auch die Sichtweisen und Erwartungen seiner Eltern kennen und macht im Anschluss persönliche Überlegungen zum Thema.

In Kombination mit anderen Interventionen (→ Hintergrund-Informationen und Arbeitsblätter zur Motivierenden Gesprächsführung und zum Transtheoretischen Modell, 2. Modul) kann das Arbeitsblatt eingesetzt werden, um den Schüler für die Wichtigkeit der Arbeit zu sensibilisieren und Problembewusstsein zu schaffen.

## Einsatz des Arbeitsblattes

Der Jugendliche sucht für das Interview eine berufstätige Person aus seinem nahen Umfeld (Pate, vertraute Nachbarin, usw.). Es soll eine Person sein, welche seiner Ansicht nach Freude an der Arbeit hat und gerne zur Arbeit geht. Im Anschluss bespricht der Jugendliche die Antworten mit seinen Eltern. Welche Sichtweisen vertreten sie? Der Jugendliche formuliert danach seine persönlichen Überlegungen und Erkenntnisse zum Thema.

Die Beratungsperson bespricht das erarbeitete Arbeitsblatt mit dem Jugendlichen und unterstützt ihn bei Bedarf beim Formulieren eigener Überlegungen.

© 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) (abgerufen am 09.07.2019)

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.

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

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

<https://www.fpsy.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)

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

[https://www.sheffield.ac.uk/polopoly\\_fs/1.727449!/file/Vitamin\\_chapter\\_2017\\_Handbook.pdf](https://www.sheffield.ac.uk/polopoly_fs/1.727449!/file/Vitamin_chapter_2017_Handbook.pdf) (abgerufen am 09.07.2019)

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

# DIE «VITAMINE» DER ARBEIT

## DIE BEDEUTUNG DER ARBEIT IN MEINEM LEBEN

Interview mit: \_\_\_\_\_ Beruf/Arbeit als: \_\_\_\_\_

Zusammen mit der zu interviewenden Person lese ich nachstehende Informationen «Vitamine der Arbeitswelt». Wir ergänzen die Liste der Vitamine, falls noch welche fehlen. Ich führe das Kurz-Interview durch und halte die Antworten fest. Danach bespreche ich die gewonnenen Antworten mit meinen Eltern und lerne ihre Sichtweise kennen: Welche Vitamine wünschen sie sich ganz besonders für mein zukünftiges Berufsleben? Warum? Am Schluss mache ich mir meine ganz persönlichen Überlegungen und Gedanken zum Thema.

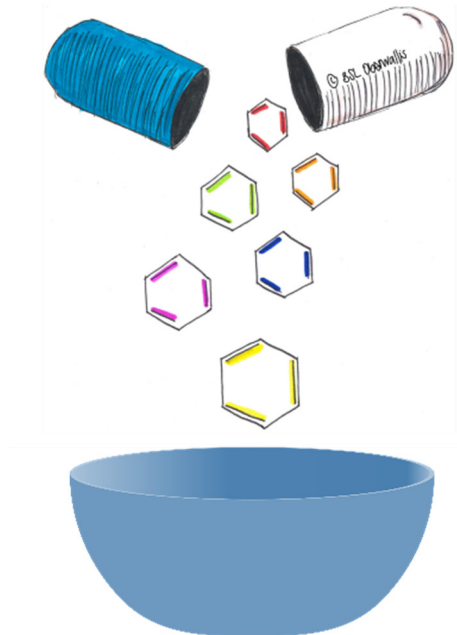
### **Vitamine der Arbeitswelt**

Menschen haben neben physiologischen Bedürfnissen, wie beispielsweise Schlaf, auch psychosoziale Bedürfnisse (Selbstverwirklichung, Anerkennung, Gefühl der Zugehörigkeit usw.). Diese können insbesondere bei der Arbeit, jedoch auch in der Freizeit 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 und eine Tagesstruktur. Arbeit kann aber noch viel mehr: sie kann uns positiv herausfordern, Anerkennung durch andere und Erfüllung geben.

Arbeitsplätze unterscheiden sich selbstverständlich darin, wie viele «Vitamine» sie enthalten.

## Mögliche «Vitamine» der Arbeitswelt:



- wohlwollende und unterstützende Führung
- Lohn (Einkommen, finanzielle Anreize)
- Gefühl von Sicherheit (Arbeitsplatz, Arbeitsumgebung)
- zeitliche Strukturierung (Balance Arbeitszeit - Freizeit, Arbeit strukturiert Lebensplanung)
- soziale Kontakte (Gefühl der Zugehörigkeit, emotionale Unterstützung)
- Handlungsspielraum, Einflussnahme (Möglichkeit, auf Entscheidungen, Inhalte, Abläufe, Arbeitsbedingungen usw. Einfluss zu nehmen)
- Laufbahnperspektiven (interessante interne Entwicklungsmöglichkeiten)
- vorgegebene Ziele und Aufgaben, welche aktivierend und positiv herausfordernd wirken
- eigene Fähigkeiten anwenden und weiterentwickeln (Entwicklung und Aufrechterhaltung der eigenen Arbeitsmarktfähigkeit)
- Gleichheit und Gerechtigkeit (fairer Umgang mit Mitarbeitenden)
- Bedeutsamkeit der eigenen Tätigkeit, soziale Anerkennung (nützlicher Beitrag leisten)
- offene Kommunikation, Transparenz (in Bezug auf Anforderungen, zukünftige Entwicklungen, Feedback zur eigenen Arbeit)
- Abwechslung und neue Erfahrungen sammeln (Unterschiedliche Aufgaben und Anforderungen, Kontakte, Situationen, Orte)

Sehe ich weitere «Vitamine» der Arbeitswelt? Dann ergänze ich sie:

**Interview**

1. Frage: Welche «Vitamine» der Arbeitswelt sind für Sie/dich heute ganz besonders wichtig?

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Frage: Warum sind für Sie/dich diese Vitamine so zentral?

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Frage: Waren Ihnen/dir früher andere «Vitamine» wichtig? Wenn ja, welche?

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Frage: Welche Bedeutung hat Arbeit insgesamt in Ihrem/deinem Leben?

Antwort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Frage: Hat sich diesbezüglich etwas verändert in den letzten Jahren? Wenn ja, warum?

Antwort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Frage: Welche Bedeutung haben für Sie/dich andere Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Hobbies usw.?

Antwort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

© 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., & Spurr, 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) (abgerufen am 09.07.2019)

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.

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

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

<https://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)

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

[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)

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



## ICH BESPRECHE DAS THEMA MIT MEINEN ELTERN

Welche Bedeutung hat Arbeit im Leben meiner Eltern?

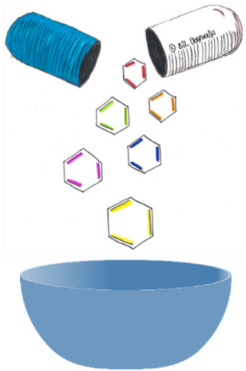
Vater: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mutter: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Folgende «Vitamine der Arbeit» wünschen sich meine Eltern ganz besonders für mein zukünftiges Berufsleben:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MEINE PERSÖNLICHEN GEDANKEN ZUM THEMA



Für mein zukünftiges Berufsleben sind mir persönlich folgende «Vitamine» ganz besonders wichtig:

---

---

Warum sind gerade diese so wichtig für mich?

---

---

Was kann ich von mir aus unternehmen, dass ich zu meinen «Vitaminen» bei der Arbeit komme? Wer könnte mich dabei wie unterstützen?

---

---

Welche Rolle soll Arbeit später in meinem Leben spielen? Wie wichtig sind mir andere Lebensbereiche wie Familie, Freunde, Hobbies usw.?

---

---