

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.

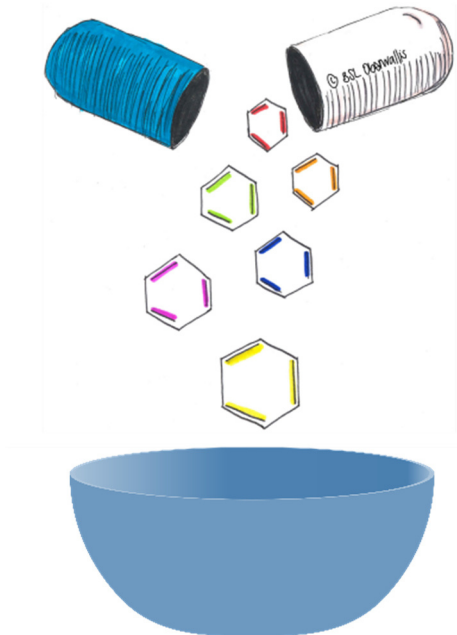
Vitamine der Arbeitswelt

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., & 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 (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 (abgerufen am 09.07.2019)

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

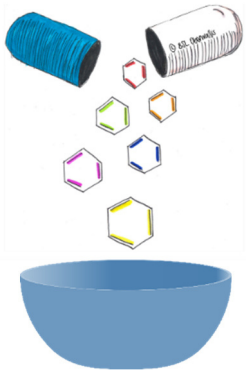
Welche Bedeutung hat Arbeit im Leben meiner Eltern?

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.?
