

Unter welchen Bedingungen kann ich gut arbeiten?

Berufe stellen Anforderungen. Nicht jede Frau und nicht jeder Mann ist für jeden Beruf gleichermaßen geeignet.

Nachdem die Arbeitszeit einen erheblichen Teil der Lebenszeit der Menschen in der westlichen Welt in Anspruch nimmt, kommt dem Beruf nicht nur die Sicherung des Lebensunterhaltes zu, sondern weitgehende lebensformende Einflussnahme. Neben ökonomischen Bedürfnissen befriedigt Arbeit auch Identitäts-, Sinnstiftungs- und Kontaktbedürfnisse. Die Zufriedenheit mit der gewählten Arbeit hängt von den individuellen Interessen und Eignungen, aber auch von den Arbeitsbedingungen und Berufsanforderungen ab.

Die TeilnehmerInnen sollen sich Gedanken darüber machen, wie ihre zukünftigen Arbeitsbedingungen, unter denen sie arbeiten möchten, aussehen sollen. Sie sollen in sich „hineinhorchen“ und reflektieren, wie ein Beruf oder eine berufliche Tätigkeit ausschauen sollte, damit er allen ihren Wünschen gerecht wird.

Der Übung liegt der Gedanke zugrunde, dass klar formulierte Zielsetzungen die Chance auf Zielerreichung und damit auch die spätere Arbeitszufriedenheit verbessern.

Anleitung:

Die TeilnehmerInnen/Ratsuchenden setzen sich anhand des unten angeführten Fragebogens mit ihren Bedürfnissen auseinander. Zuerst wird einzeln gearbeitet, danach im Zweiersetting oder im Plenum (Präsentation des Prioritätenkuchens).

Zum Thema „Mein idealer Arbeitsplatz“ kann auch kreativ nachgearbeitet werden (Aufsatz, Rollenspiel, zeichnen/formen;...)

FRAGEBOGEN ZU ARBEITSBEDINGUNGEN

Arbeitszeiten

Wie sollen meine Arbeitszeiten gelagert sein?

Vollzeit: Wie viele Stunden maximal? _____

Teilzeit: Wie viele Stunden mindestens/maximal? _____

Ab wann morgens? Bis wann abends? Wochenende? _____

Urlaub? _____

Regelmäßigkeit? Wichtig _____ unwichtig

Schichtarbeit? Zumutbar _____ unzumutbar

Resümee: Was ist ideal? Was ist zumutbar?

Anerkennung

Welche Form von Anerkennung wünsche ich mir für meine Arbeit?

Geld: wie viel?

Lob: von wem in welcher Form?

Fachliche Anerkennung: wie? Von wem?

Status?

Sicherheit

Wie wichtig ist mir Sicherheit und Stabilität?

0 _____ 10

Welche Sicherheiten sind besonders wichtig für mich?

Was ist Mindestmaß?

Perspektiven

Wie wichtig ist mir die Möglichkeit zur Weiterentwicklung im Betrieb?

0 _____ 10

Kontakt

Arbeite ich lieber allein oder im Team oder vernetzt (streckenweise allein, dann wieder gemeinsam)?

Wie wichtig ist ein harmonisches Arbeitsklima für mich?

0 _____ 10

Dynamik

Was entspricht mir eher: eine Routinetätigkeit oder ständige Abwechslung?

Routine _____ Abwechslung

Arbeite ich lieber schnell oder langsam?

Schnell _____ langsam

Wie gut funktioniere ich unter Druck oder Wettbewerb?

Freiheit

Handle ich lieber nach Anleitung oder will ich eher selbständig handeln dürfen?

Anleitung _____ Selbständig

Wie wichtig sind mir Entscheidungsfreiräume?

0 _____ 10

Verantwortung

Trage ich gerne viel oder wenig Verantwortung?

Wenig _____ viel

Was mir sonst noch wichtig ist

Ruhe, Konzentration, Kontrolle, Sozialleistungen, regelmäßiges Essen, ergonomischer Arbeitsplatz, Nichtraucher Raucherbüro, Mobilität, Qualität, Status, Macht, Einfluss,

Zusammenfassung: Mein idealer Arbeitsplatz

Mein Prioritätenkuchen:

