

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

1. Mangelnde Anerkennung

Mancher Chef fordert 150 Prozent Leistung, aber wenn Sie die 150 Prozent bringen, nimmt er das für selbstverständlich hin, als „business as usual“ – ohne auch nur danke zu sagen. **Die vorenthaltene Anerkennung macht Menschen stärker kaputt als die eigentliche Leistung.** Denn wie steht es schon in der Bibel: *Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.* Fordern Sie deshalb ein, was Ihnen zusteht! Fragen Sie zum Beispiel bei Vorlage einer erledigten Aufgabe: „Wie zufrieden sind Sie damit? Womit sind Sie besonders zufrieden?“

mehr...

1 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

2. Galoppierende Bürokraten

Viele Angestellte klagen: „Wir haben kein Problem mit ehrgeizigen Vorgaben. Aber wie sollen wir die schaffen, wenn wir jeden Tag ein halbes Dutzend überflüssiger Berichte und Formulare ausfüllen müssen!“ **Das bremst die Leistung und den Spaß an der Arbeit.** Fragen Sie deshalb nach, ob die Berichte wirklich nötig sind. Oft ist in Firmen der Work-Flow verkrustet, es werden Formulare ausgefüllt, die seit Jahren niemand mehr gelesen hat.

2 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

3. Schwache Entscheider

„Selbst wenn ich einen neuen Bleistift möchte – die da oben brauchen Wochen für die Genehmigung.“ Diesen überspitzten Satz könnten wahrscheinlich viele unterschreiben. Oft sind die Entscheidungswege in Firmen zu lang, wo flache Hierarchien gepredigt werden, muss alles doppelt und dreifach abgesegnet werden. Das sorgt für Frust auf allen Ebenen. **Chefs scheuen häufig klare Ja/Nein-Entscheidungen, die sie in kurzer Zeit treffen sollen.** Kommen Sie deshalb nicht alle drei Tage mit einer neuen Idee, versuchen Sie besser, Anliegen zu sammeln. Fragen Sie außerdem: *Wie können wir das umsetzen und nicht ob.*

3 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

4. Unklare Vorgaben

Es gibt Chefs, denen kann man es einfach nicht recht machen. Ohne Anlass wird gemotzt, an allem gibt es etwas auszusetzen. Da kann der Job noch so schön sein, Frust ist in diesem Fall garantiert. **Lassen Sie sich bei einer Auftragserteilung durch einen solchen Chef deshalb nie mit einem lapidaren „Machen Sie mal!“ abspeisen.** Fragen Sie nach: „Was genau erwarten Sie? Bis wann soll ich das schaffen? Welche Ressourcen bekomme ich dafür?“

4 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

5. Rasende Ziele

In mancher Firma werden die Vorgaben ständig erhöht. **Kaum denken die Mitarbeiter, sie hätten die ehrgeizigen Ziele erreicht, werden diese noch mal angehoben.** Auf Dauer wird so jede Abteilung gefrustet. Binden Sie Ihrem Chef also nicht immer gleich unter die Nase, was Sie gerade erreicht haben. **Sonst werden Sie zum Pudel: Sobald Sie ein Stöckchen apportieren, wirft es Herrchen sofort wieder in die Gegend – noch weiter weg.** Apportieren Sie nicht zu schnell, binden Sie dem Chef nicht gleich jeden Interessenten, jede Auftragsaussicht, jedes Umsatzpotenzial sofort unter die Nase. So bekommt der Chef den Eindruck, dass die Ziele locker erreichbar sind – und erhöht sie prompt.

5 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

6. Falsche Prioritäten

Mancher Chef kommt täglich mit zwei, drei neuen Aufgaben an. Kein Problem, dazu sind die Angestellten ja da. Das Problem ist bloß: Alle neuen Aufgaben haben **„Priorität 1, top-wichtig! Muss sofort gemacht werden!“** So sammeln sich wöchentlich acht bis zehn neue Aufgaben an, die alle „sofort gemacht werden müssen“. Dadurch bleiben zwangsläufig Sachen liegen, es gibt ständig Ärger. Wann immer der Chef wieder angefliegen kommt, sagen Sie ihm: **„Klingt interessant. Eine Frage dazu: Ich arbeite bereits an den**

mehr...

6 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB

7. Öde Meetings

Schon allein beim Wort „Meeting“ verlieren die meisten von uns schlagartig den Spaß an ihrem Beruf. **Tagein, tagaus, dasselbe: ellenlange Sitzungen, dies „optimieren“, dort „die Effizienz steigern“.** Das frustet täglich wohl Millionen Arbeitnehmer. Wenn Sie in Ihrem Job schon nicht um Meetings herumkommen, versuchen Sie zu moderieren. Denn Moderation kommt vom lateinischen „moderare“, was übersetzt heißt: Vielschwätzer übers Maul fahren. Zum Beispiel durch Fragen wie: Was fehlt noch, damit wir jetzt sofort zu

mehr...

7 von 8

DIE GRÖSSTEN FRUST-FAKTOREN IM JOB



Buchtipp: Klaus Schuster – „Keinen Bock mehr? Mehr Spaß und Motivation im Management“, Redline-Verlag, 199 Seiten, 16,99 Euro