

Glücklich sein bei der Arbeit: Der wahre Schlüssel zum Erfolg?

In unserer schnelllebigen und oft fordernden Arbeitswelt gewinnen die Konzepte von «Work Smart, Stay Healthy» und «Glücklichsein bei der Arbeit» zunehmend an Bedeutung. Doch wie hängen sie zusammen? In einer Ära, in der wir ständig nach Effizienz und Produktivität streben, ist es entscheidend, nicht nur klug zu arbeiten, sondern auch auf unser Wohlbefinden zu achten. Denn was nützt es, wenn wir unsere Ziele erreichen, aber unsere Gesundheit und unser Glück auf der Strecke bleiben? «Work Smart» bedeutet, unsere Ressourcen – Zeit, Energie und Fähigkeiten – optimal zu nutzen und wenn möglich auch mit den richtigen Tools und Arbeitsgeräten, beispielsweise mit neuesten HP-Produkten, arbeiten zu können. Es geht darum, intelligente Arbeitsweisen zu entwickeln, die nicht nur effektiv, sondern auch nachhaltig sind. Doch der wahre Schlüssel liegt darin, auch «Healthy» zu bleiben – und das umfasst nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. Hier kommt das Glücklichsein bei der Arbeit ins Spiel. Glücklichsein bei der Arbeit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen und Handlungen. Es ist das Fundament, auf dem Work Smart und Stay Healthy aufbauen. Wenn wir glücklich sind, sind wir in der Lage, unsere Arbeit besser zu meistern, kreativer zu sein und letztendlich effizienter zu arbeiten. Gleichzeitig schützt dieses Glück unsere geistige Gesundheit, hält uns motiviert und widerstandsfähig gegenüber Stress.

Glück als Treibstoff

Glück am Arbeitsplatz ist mehr als nur ein angenehmes Gefühl – es ist der Treibstoff, der uns antreibt und inspiriert. Wenn wir glücklich sind, fließt unsere Arbeit leichter, Ideen sprudeln nur so aus uns heraus, und Herausforderungen wirken weniger einschüchternd. Beobachtet man Kolleg:innen, die trotz Druck und Herausforderungen ein Lächeln auf den Lippen haben kann erkannt werden, dass diese oft die produktivsten und kreativsten im Team sind. Sie beweisen, dass Glück Engagement und Kreativität fördert – Schlüsselemente für persönlichen und beruflichen Erfolg.

Die Glücksfalle

Es ist eine weit verbreitete Annahme, dass erst der berufliche Erfolg uns glücklich macht. Manche verbringen Jahre damit, dieses Ziel zu

verfolgen – immer in der Hoffnung, dass die nächste Beförderung, das nächste erfolgreich abgeschlossene Projekt oder das nächste Lob vom Chef endlich das ersehnte Glück bringen wird. Ein Trugschluss den manche Lesende kennen.

Dieser ständige Aufschub des Glücks auf einen unbestimmten Zeitpunkt in der Zukunft kann zu einem Teufelskreis führen. Wir setzen uns unter Druck, immer mehr zu leisten, immer besser zu sein, in der Hoffnung, dass das Glück irgendwann folgt. Doch wenn wir dieses Ziel erreichen, verschieben wir die Latte wieder ein Stück höher. Das Glück bleibt so stets ausser Reichweite, immer gekoppelt an das nächste Ziel, das es zu erreichen gilt.

Diese endlose Jagd nach Erfolg kann zu Erschöpfung und Unzufriedenheit führen. Anstatt mit dem zufrieden zu sein, was wir bereits erreicht haben, und darauf, was uns im Moment Freude bereitet, sind wir ständig auf der Suche nach mehr. Dabei vergessen wir oft, dass Glück oft in kleinen Momenten liegt: in der Zufriedenheit mit der geleisteten Arbeit, in der Freude über gelungene Teamarbeit oder in der Befriedigung, die aus der Überwindung einer Herausforderung erwächst.

Es geht nicht darum, Ehrgeiz und das Streben nach beruflichem Erfolg aufzugeben. Vielmehr ist es wichtig, ein Gleichgewicht zu finden und zu erkennen, dass Glück und Erfolg sich gegenseitig bedingen. Glück bei der Arbeit entsteht nicht nur durch das Erreichen von Zielen, sondern auch durch den Prozess selbst – durch das Engagement, die Zusammenarbeit und die kleinen täglichen Erfolge.

Hausgemachtes Glück

Glücklichsein bei der Arbeit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen und Handlungen. Dieser Satz fasst eine wichtige Erkenntnis über das Glück am Arbeitsplatz zusammen. Er betont, dass Glück nicht einfach durch Zufall entsteht, sondern aktiv geschaffen und gefördert werden muss. Schliesslich erkennt der Satz an, dass Glück am Arbeitsplatz von einer Vielzahl von Faktoren abhängt – von der Art der Arbeit, über die Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten, bis hin zu den allgemeinen Arbeitsbedingungen und der Work-Life-Balance. Wir bei der BUSINESS IT AG wollen Glückserfahrungen fördern und setzen daher in unserem

Unternehmensalltag besonders auf zwei Punkte einen grossen Fokus:

- **Wahrnehmung der Selbst- und Eigenverantwortung:** Der Satz unterstreicht die Rolle der Eigenverantwortung. Jeder Einzelne hat die Macht, sein Arbeitsumfeld positiv zu beeinflussen. Dies kann bereits durch kleine Handlungen, wie das Schaffen einer angenehmen Arbeitsatmosphäre (Pflanzen, Rückzug in einen Ruheraum, Fotos der Liebsten) oder das Aufbauen guter Beziehungen zu Kollegen, geschehen.
- **Fällen von bewussten Entscheidungen:** Glücklichessein bei der Arbeit erfordert bewusste Entscheidungen. Dies beinhaltet die Auswahl von Aufgaben, Projekten und Rollen, die persönliche Zufriedenheit und Erfüllung bringen. Es bedeutet auch, Grenzen zu setzen und auch zu verlockenden, aber nicht wohltuenden Herausforderungen oder Chancen nein zu sagen und so Überarbeitung und Burnout zu vermeiden.

Dabei geht es uns nicht nur um kurzfristige Erfolge und Zufriedenheit, sondern um die nachhaltige Schaffung eines Arbeitsumfeldes, in dem sich Mitarbeitende entfalten und wachsen können.

Indem wir aktiv an unserem eigenen Glück arbeiten, steigern wir nicht nur unsere Arbeitszufriedenheit, sondern legen auch den Grundstein für dauerhaften Erfolg. Eine Investition in unser persönliches Glück und ein entscheidender Schritt, um sowohl «Smart» als auch «Healthy» zu sein und zu bleiben.

Ansprechpartnerin



Dominique Soltermann
HR Specialist

Telefon: **+41 58 715 15 51**

E-Mail: **personal@business-it.ch**