

Die Woche des Glücks in der tz: Heute Tipps rund um den Job

# So werden Sie im Beruf glücklich

**F**ast jeder kennt dieses Gefühl: Der Chef steht plötzlich da, will Ergebnisse sehen – und uns befällt panische Angst. Obwohl wir gut vorbereitet sind, obwohl wir keinen Grund für Selbstzweifel gibt. Wie das möglich ist? „Beim Anblick des Chefs springen unsere Ur-Instinkte an. Etwa der Überlebenstrieb, der uns davor warnt, sich mit einem Stärkeren anzulegen“, erklären die Glückstrainer Claudia Pretzl und Stefan Moerder. Ihr Rat: Wir müssen uns bewusst werden, dass dieses Verhalten in die Zeit der Neandertaler gehört. Dass heutzutage auch ein kleiner Angestellter seinem Chef ebenbürtig gegenüber treten kann. Wer das verinnerlicht hat, ist automatisch gelassener, leistungsfähiger und besser gelaunt!



**Infos zu den Münchner Glückstrainerinnen Claudia Pretzl und Stefan Moerder gibt's unter Tel. 089/12 29 77 25 oder [www.richtig-gluecklich.de](http://www.richtig-gluecklich.de)**

Was uns die Münchner Glücks-Experten noch raten: Wer hofft nicht auf den Traum-Job, samt Anerkennung und reichlich Barem? Träumen ist natürlich erlaubt

– doch viel wichtiger ist: „Wir müssen uns erreichbare Ziele setzen, sonst werden wir im Job nie glücklich werden.“ Sprich: Wir sollten nicht neidisch auf erfolgreiche Freunde und Kollegen schielen – sondern überlegen, welcher auch noch so kleine Sprung auf der Karriereleiter für uns wirklich möglich ist, ob und welcher Job-Wechsel Sinn machen könnte. Das stärkt unser Selbstbewusstsein!

Es hilft, wenn wir uns Teilziele setzen. Dass wir zunächst auch mit einer befristeten Stelle zufrieden wären – bevor wir um einen festen Job kämpfen. Dass wir uns bereits über bessere Arbeitsbedingungen freuen – bevor wir eine Gehaltserhöhung anpeilen. Denn ist ein Teilziel erreicht, haben wir mehr Elan, die nächste Etappe anzupacken.

Bei Bergen von Arbeit ist's ähnlich. „Unterteilen Sie große Aufgaben in kleine Teilziele. Überlegen Sie sich, was Sie an einem Tag oder in einer Woche erreichen können“, raten die Glückstrainer. Ist das nämlich ge-

schafft, kann man den Feierabend genießen. Mit Erfolgsgedanken.

Sind Sie oft schlecht gelaunt? Schimpfen Sie ständig über Ihre Arbeit? „Dann machen Sie sich das Leben unnötig schwer“, sagt Stefan Moerder. Denn Motzen ändert nichts, lässt nur jeden Tag zur Qual werden. Wir sollten uns stattdessen erinnern, weshalb wir einst den Job ge-

wählt haben. Oder, was wir verbessern könnten. Dritte Möglichkeit: Wir schöpfen aus unserer

Freizeit viel positive Energie, die uns auch im Arbeits-Alltag zufriedener sein lässt.

Doch gibt's nicht auch schöne Momente in jedem Job? Ein netter Ratsch in der Kaffeepause, ein unerwartetes Lob vom Chef oder nur der schöne Blick aus dem Fenster. Erleben Sie bewusst diese Momente – das motiviert!

Auch eine angenehme Arbeits-Atmosphäre motiviert – beispielsweise Bilder Ihrer Lieben am Arbeitsplatz. Ein Blick ins Gesicht der Kinder genügt meist, damit die schlechte Laune verfliegt.

Machen Sie sich bewusst: Der Beruf ist nicht alles! Die Glücks-Experten erklären: „Wer nur für den Job lebt, verpasst nicht selten das Schönste im Leben.“ Unvergessliche Erlebnisse in der Freizeit, Freunde und Beziehungs-Glück. Wer hingegen sein privates Glück bewusst genießt, ist auch im Beruf leistungsfähiger, kreativer und belast-

barer. Das bestätigen aktuelle Studien.

Fakt ist leider: Das „größte Unglückspotenzial“ liegt derzeit in der Angst vor Arbeitslosigkeit. Dass man plötzlich ohne Job und damit wertlos ist, ausgegrenzt wird. Die Glückstrainer können die Sorgen ums Geld nicht nehmen – aber die tieferen Ängste. Sie betonen: „Zuneigung hat nichts mit beruflichem Erfolg zu tun.“ Sprich: Echte Freunde und vor allem die Familie bleiben Fixpunkte im Leben. Auch in Krisenzeiten.

Das Fazit der Experten ist denn auch zuversichtlich. Sie sind überzeugt: „Wer alle genannten Punkte beherzigt, wird mit mehr Selbstbewusstsein dem Chef und natürlich auch Kunden gegenüber treten.“ Wer weiß, was er kann und auf welche Motivationsfaktoren er sich verlassen kann, muss keine Angst haben. Denn ihm winkt auch das Glück im Beruf... CLAUDIA DETSCH



Genießen Sie auch die schönen Momente im Job, lachen Sie mit Kollegen, das motiviert!

Foto: plainpicture

**Lesen Sie morgen: So entscheiden Sie sich richtig**

## In der Polizeikontrolle Lebensretter getroffen

... da konnte sich Münchnerin im Namen ihres Mannes bedanken

**tz München**  
Das Leben geht oft seltsame Wege. Das weiß Barbara D. nur zu gut: Über Wochen versuchte die Münchnerin, den Polizisten zu danken, die ihrem Mann das Leben gerettet haben. Vergebens! Bis sie in eine Verkehrskontrolle geriet...



Die Lebensretter Gabriele Wittl und Rene Kadas

Ende März war Ehemann Johann D. in Perlach zusammengebrochen. Herzstillstand! Die Polizeiobermeisterin Gabriele Wittl und der Kollege Rene Kadas sind zuerst vor Ort. Per erste Hilfe schaffen sie es, den Mann am Leben zu erhalten. Dann

fragt wird, wo sie herkomme, antwortet sie „aus dem Krankenhaus“ und erzählt von ihrem Mann. Schnell ist klar: Vor ihr steht Lebensretterin Gabriele Wittl. „Da hatten wir dann beide Tränen in den Augen. Nochmals: Danke!“

geht es ins Klinikum. Mittlerweile ist Johann D. wieder fit.

Schon wenige Tage nach der Rettung will sich Barbara D. bedanken – doch jedes Mal verpasst sie die Beamten in der Dienststelle. „Eines Tages bin ich in diese Verkehrskontrolle geraten.“ Als sie von der Polizistin ge-

## Münchner Techno-Wagen für Berlin

Der Welt größte Techno-Party, die **Love Parade** in Berlin, fiel letztes Jahr nach vielen Irrungen und Wirrungen bekanntlich dem Rotstift zum Opfer. Zu hohe Kosten, zu geringe Sponsorenerlöse. Dieses Jahr sieht die Sache besser aus. Am 15. Juli werden wieder einige hunderttausend Techno-Fans aus der ganzen Welt erwartet, um die bunt geschmückten Wagen der angesagtesten Clubs und Veranstalter zu bejubeln.

Aus München wollen die **World League-Macher Tom Hilner** und **Rene Vaitl** einen Wagen in die Hauptstadt schicken, noch haben sie aber keine Genehmigung für ihr „Float“. „Ob wir den Wagen bekommen, hängt unter anderem von einem Internetvoting ab“, erklärt Tom Hilner und ruft deshalb Münchner Techno-Fans dazu auf, sich unter [www.love-parade.net](http://www.love-parade.net) zu registrieren und noch bis kommenden Sonntag, 7. Mai 2006 für den World-League-Truck abzustimmen.



Alle Clubs, aktuelle Termine und große Fotogalerien von den Partys im Online-Portal [www.partygaenger.de](http://www.partygaenger.de)

Unabhängig vom Ergebnis werden Hilner, Vaitl und Co. bei der Love Parade aber sowieso dabei sein. Denn am Vorabend zu der Techno-Sause bespielen sie mit ihren DJs **Paul van Dyk**, **Sander Kleinenberg**, **Moguai**, **Steve Porter** und **Giuseppe Ottaviani** bereits die **Arena** und **Glashaus Berlin**.

Bei der 27. Ausgabe der Second-Hand-Klamotten-Party **Kleiderrausch** heute Abend im **Salon Erna** (Friedenstraße 10) gibt es neben der berühmt-berüchtigten Modenschau mit Live-Versteigerung vom Laufsteg zwei Designershow: zum ei-

nen von **Carmen Mansilla**, die ihre sehr weibliche Sommerkollektion mit den Trendfarben der Saison, Orange und Türkis, zeigen wird, zum anderen von **Ingrid Moschinski** und ihrem „Filzwahn“, kombiniert mit weiteren Naturfasern. „Beide verstehen Lebenskunst als die Fähigkeit auf Notwendiges zu verzichten, um sich Überflüssiges leisten zu können“, heißt es im Pressetext. Überflüssiges? Doch eher Flüssiges, schließlich findet der **Kleiderrausch** in einer gut sortierten Bar statt. Ab 20.30 Uhr für 5 Euro, alle 27-Jährigen haben beim 27. **Kleiderrausch** freien Eintritt.

Im **4004** (Landsberger Straße 169) tagt heute ab 21.30 Uhr die geistige Elite bei geistigen Getränken. Denn der **Campus Convent** ist die fachschaftsübergreifende Uni-Fete zum Semesterstart mit Getränkepreisen ab einem Euro. Auf drei Areas gibt's Party-, Black- und Main-Sound.

München Bahnhofplatz

## Hier wird shopping belohnt!

**Bis zum 6. Mai 2006 macht Einkaufen bei HERTIE noch mehr Spaß! Wir belohnen jeden Einkauf ab 50 Euro mit einer Wertmarke!**

**Sie erhalten ab einem Einkaufswert von:**

50 Euro	-	5 Euro
75 Euro	-	10 Euro
100 Euro	-	15 Euro
150 Euro	-	20 Euro
200 Euro	-	30 Euro
300 Euro	-	45 Euro
400 Euro	-	60 Euro
500 Euro	-	75 Euro
usw.		

**und bei 1000 Euro sogar 150 Euro in Wertmarken von uns!**

Einfach beim nächsten Einkauf an der Kasse vorlegen und der entsprechende Betrag wird von der Gesamtsumme Ihres Einkaufsbons abgezogen! Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Einlöseschluss: 31.05.2006

München Bahnhofplatz