

## Übung: Arbeits- Freude- Generator

**A. Weshalb habe ich diesen Beruf gewählt? Welche positiven Aspekte haben mich dazu bewogen?**

Zählen Sie alle Punkte auf, die Sie damals gesehen und erlebt haben:

- 1.
  - 2.
  - 3.
- usw.

**B. Wie sieht es heute aus?**

Gehen Sie alle Punkte unter A. durch und schauen Sie, ob sich etwas geändert hat und notieren Sie, was sich geändert hat.

- 1.
  - 2.
  - 3.
- usw.

**C. Bilanz**

Tragen Sie Symbole in das Schema ein ☺ ☹ ☹

**D. Was ist noch an positiven Aspekten übrig?**

Notieren Sie alles, was es dennoch an Elementen gibt, in denen Sie das machen können, was Sie gerne machen und vielleicht auch ursprünglich Ihr Hauptgebiet war. Suchen Sie die „Lichtblicke“, die es noch gibt.

**E. Was müsste passieren, damit Sie wieder richtige Freude an Ihrer Arbeit haben?**

Geben Sie sich für 5 Minuten die Erlaubnis, einmal hemmungslos zu spinnen und schreiben Sie alles auf, was sich ändern müsste oder passieren müsste, damit Ihre Arbeit wieder dem entspricht, wie Sie sich diese ursprünglich erträumt haben.

Sie können Stichworte notieren oder eine Geschichte oder ein „Märchen“, wenn es Ihnen sonst zu abstrus erscheint. Trauen Sie sich, Sie müssen es nachher nicht vorlesen!

**F. Was können Sie tun, um diese positiven Aspekte zu stärken?**

Notieren Sie spontan und ungeordnet alle Ideen, die Ihnen kommen. Wir werden später noch gezielter gemeinsam an diesem Punkt arbeiten, aber vielleicht haben Sie jetzt schon einige Ideen.

- 1.
- 2.

3.  
usw.

### G. Stichworte und Symbole in Tabelle eintragen

Sehen Sie hier einige Beispiele

A. Positive Aspekte	B. Situation heute	C. Bilanz	D. Lichtblicke	F. Stärken ausbauen
1. Arbeit mit Menschen	* Arbeite kaum noch mit Menschen, habe mehr administrative Aufgaben	☹	* in den Situationen x und y habe ich noch Kontakt mit Menschen	* Die AG Trallala übernehmen
1. Arbeit mit Menschen	* Arbeite nicht mehr so gerne mit so vielen Menschen, finde es anstrengend	☹	* habe auch einige Aufgaben in der Verwaltung	* Mit Chef sprechen und Aufgaben mit Kollegin tauschen
1. Arbeit mit Menschen	* Habe kaum noch Zeit so ausführlich mit den Menschen zu sprechen, wie es notwendig und befriedigend wäre	☺	* Dienstags morgens habe ich eins zu eins Kontakte	Noch einen kompletten Nachmittag für Beratung einrichten



**ZamyatSeminare**  
Kreativ-Training & Coaching

Zamyat M. Klein  
Braideneichen 4  
53797 Lohmar  
Tel.: 02206 – 81767  
Fax: 02206- 68 95  
Mobil: 0163- 43 96 870  
eMail: info@zamyat-seminare.de  
www.zamyat-seminare.de  
Weblog: www.zamyat-seminare.de/blog  
Twitter: <http://twitter.com/ZamyatSeminare>

### **Orient- Special**

05.-12. Oktober 2009

Kreative Wege zu Erfüllung und Erfolg – an der Türkischen Riviera

<http://www.zamyat-seminare.de/orient-specials/kreative-wege-zu-erfuellung-und-erfolg/>