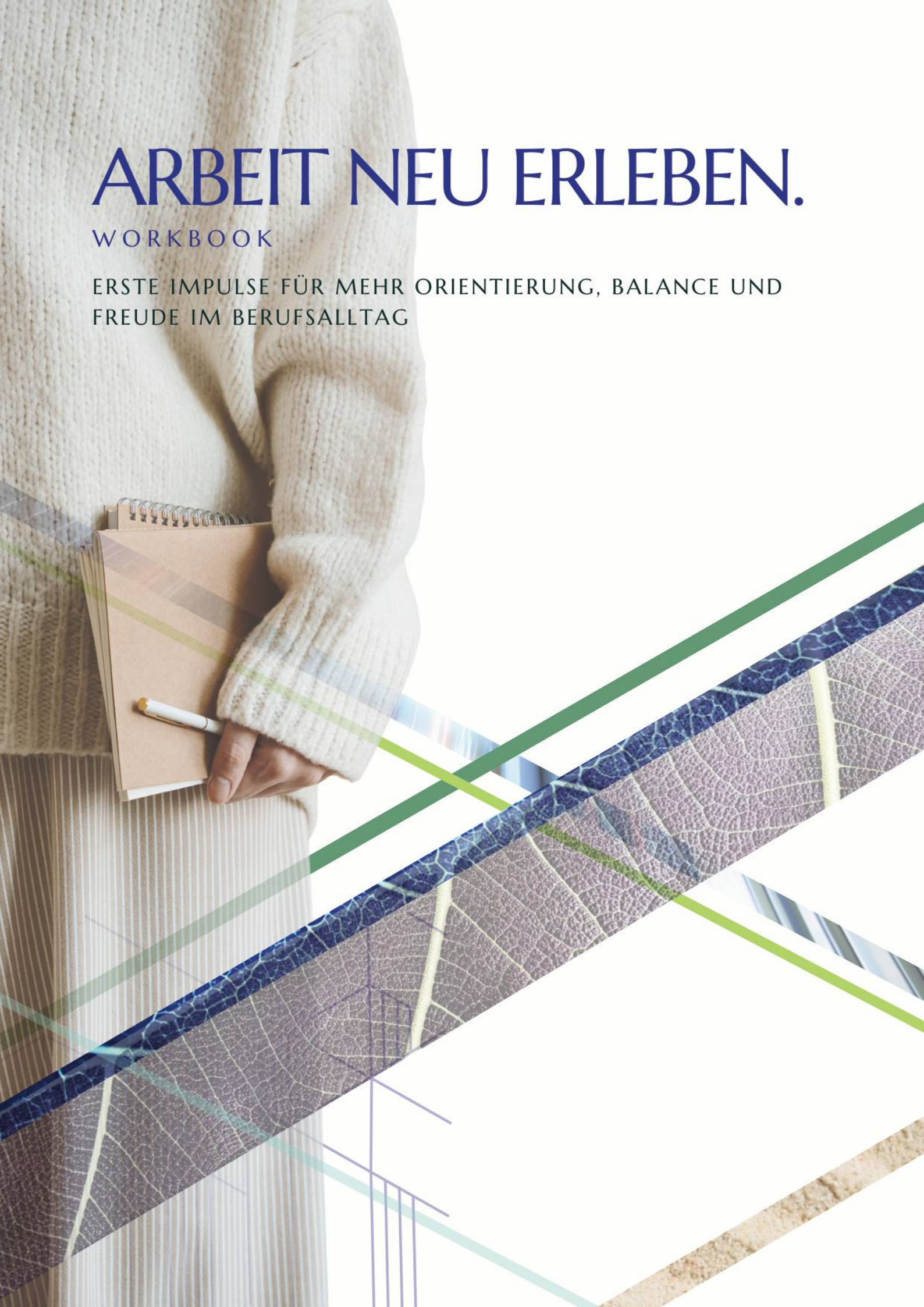


ARBEIT NEU ERLEBEN.

WORKBOOK

ERSTE IMPULSE FÜR MEHR ORIENTIERUNG, BALANCE UND
FREUDE IM BERUFSALLTAG



HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Sie dieses Workbook geöffnet haben.

Arbeit begleitet uns einen großen Teil unseres Lebens. Sie fordert uns heraus, gibt uns Sinn, bringt uns mit anderen Menschen zusammen und prägt unseren Alltag oft stärker, als uns bewusst ist.

Dennoch erleben Menschen ihre Arbeit ganz unterschiedlich.

Während manche in ihrem Arbeitsumfeld aufblühen, verlieren andere trotz großer Motivation und hoher Einsatzbereitschaft zunehmend Energie.

Warum ist das so?

Genau dieser Frage widmet sich dieses Workbook.

Es lädt Sie dazu ein, Ihren Arbeitsalltag aus einer neuen Perspektive zu betrachten und erste Zusammenhänge zwischen Arbeitsweise, Energie, Belastung und persönlichem Erleben zu entdecken.

Vielleicht erkennen Sie sich in manchen Beispielen wieder.

Vielleicht denken Sie dabei an Mitarbeitende, Kolleginnen und Kollegen oder an Ihr eigenes Team.

Oder Sie stellen fest, dass einige Situationen Ihren eigenen Berufsalltag erstaunlich gut beschreiben.

Ganz gleich, aus welchem Grund Sie dieses Workbook lesen:

Ich wünsche Ihnen wertvolle Impulse, neue Perspektiven und viele kleine Aha-Momente.

Denn häufig beginnt Veränderung nicht mit einer neuen Aufgabe oder einer anderen Position.

Sie beginnt mit einem besseren Verständnis.

Für die Arbeit.

Für den Menschen.

Und für das Zusammenspiel von beidem.

Herzlich

Katrin Heinzl

BEVOR WIR BEGINNEN ...

Vielleicht halten Sie dieses Workbook gerade in einem Moment in den Händen, in dem Sie sich Fragen zu Ihrem beruflichen Alltag stellen.

Vielleicht wünschen Sie sich mehr Klarheit.

Mehr Leichtigkeit.

Mehr Orientierung.

Oder Sie möchten einfach besser verstehen, warum sich manche Arbeitstage erfüllend anfühlen – während andere Sie erschöpfen.

Ganz gleich, was Sie hierhergeführt hat:

Ich freue mich, dass Sie sich Zeit für diese Reise nehmen.

Denn genau darum geht es auf den nächsten Seiten.

Nicht darum, sich zu bewerten.

Nicht darum, sich zu verändern.

Sondern darum, sich selbst und den eigenen Arbeitsalltag mit einem neuen Blick zu betrachten.

Vielleicht entdecken Sie dabei Zusammenhänge, die Ihnen bisher nicht bewusst waren.

Vielleicht erkennen Sie eigene Stärken neu.

Vielleicht verstehen Sie, warum manche Situationen immer wieder Kraft kosten.

Oder warum Ihnen bestimmte Aufgaben überraschend leichtfallen.

Nehmen Sie sich für jede Seite genau so viel Zeit, wie Sie brauchen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Nur Ihre ganz persönlichen Erkenntnisse.

Ich wünsche Ihnen viele kleine Aha-Momente, neue Perspektiven und vor allem Freude beim Entdecken.

Denn manchmal beginnt Veränderung nicht mit einer großen Entscheidung. Sondern mit einem neuen Verständnis.

Auf den nächsten Seiten begleite ich Sie Schritt für Schritt auf diesem Weg.

IHR WEG ZU MEHR ORIENTIERUNG

VERSTEHEN

WAHRNEHMEN

BALANCE

PASSUNG

ZUSAMMENARBEIT

ORIENTIERUNG

Auf den kommenden Seiten begleiten Sie diese sechs Schritte.
Jeder baut auf dem vorherigen auf.
Vielleicht erkennen Sie sich an manchen Stellen sofort wieder.
Andere Gedanken werden erst nach und nach ihre Wirkung entfalten.

Gehen Sie Ihren eigenen Weg – in Ihrem Tempo.

WARUM ERLEBEN WIR ARBEIT SO UNTERSCHIEDLICH?

Arbeit gehört für viele Menschen ganz selbstverständlich zum Leben.
Wir verbringen einen großen Teil unseres Tages mit ihr.
Sie fordert uns heraus, gibt Struktur, bringt uns mit anderen Menschen zusammen und kann uns das Gefühl geben, etwas Sinnvolles zu tun.
Und trotzdem erleben wir Arbeit völlig unterschiedlich.
Während manche Menschen nach einem intensiven Arbeitstag zufrieden nach Hause gehen, fühlen sich andere trotz vergleichbarer Aufgaben erschöpft oder innerlich leer.

Vielleicht kennen Sie das auch aus Ihrem beruflichen Umfeld.
Zwei Menschen arbeiten im selben Unternehmen.
Sie übernehmen ähnliche Aufgaben.
Sie haben dieselben Arbeitszeiten.
Und dennoch erlebt der eine seinen Arbeitsalltag als erfüllend, während der andere zunehmend unter Druck gerät.
Wie kann das sein?

Viele Menschen suchen die Antwort zunächst im Außen.

- Zu viel Arbeit.
- Zu wenig Zeit.
- Zu viele Termine.
- Zu wenig Personal.

All das kann eine Rolle spielen.

Doch häufig erklärt es nur einen Teil dessen, was wir erleben.
Denn selbst unter denselben Bedingungen reagieren Menschen unterschiedlich.
Manche behalten auch in herausfordernden Zeiten den Überblick.
Andere geraten schneller unter Druck.
Einige blühen auf, wenn sie selbstständig arbeiten können.
Andere fühlen sich wohler, wenn sie klare Strukturen und Orientierung erhalten.
Manche gewinnen Energie im Austausch mit anderen.
Andere brauchen konzentrierte Phasen, um ihr Potenzial entfalten zu können.
Keine dieser Arbeitsweisen ist besser oder schlechter.
Sie sind schlicht unterschiedlich.

Und genau darin liegt ein wichtiger Schlüssel.
Vielleicht geht es nicht nur darum, wie wir arbeiten.
Sondern auch darum, ob unsere Arbeit zu der Art passt, wie wir von Natur aus arbeiten.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Denken Sie an Ihren Arbeitsalltag oder an Menschen, mit denen Sie regelmäßig zusammenarbeiten.

Gab es schon einmal Situationen, in denen Sie gedacht haben:

- „Warum fällt mir diese Aufgabe so leicht, anderen aber nicht?“
- „Warum kostet mich etwas so viel Kraft, das andere scheinbar mühelos bewältigen?“
- „Warum reagieren Menschen auf dieselbe Situation so unterschiedlich?“

Notieren Sie spontan Ihre Gedanken.

VIELLEICHT BEGINNT VERSTÄNDNIS GENAU DORT, WO WIR AUFHÖREN,
MENSCHEN MITEINANDER ZU VERGLEICHEN – UND ANFANGEN, IHRE
UNTERSCHIEDE ALS ETWAS NATÜRLICHES ZU BETRACHTEN.

WARUM GEBEN DIESELBEN AUFGABEN MANCHEN MENSCHEN ENERGIE – UND ANDEREN NICHT?

Vielleicht erinnern Sie sich an einen Arbeitstag, an dem Sie am Abend gedacht haben:

"Heute habe ich viel geschafft."

- Nicht, weil alles leicht war.
- Nicht, weil es keine Herausforderungen gab.

Sondern weil sich Ihre Arbeit stimmig angefühlt hat.

Sie waren konzentriert, konnten Ihre Fähigkeiten einsetzen.

Die Zeit verging fast wie von selbst.

Und obwohl der Tag intensiv war, blieb das Gefühl zurück, etwas Sinnvolles getan zu haben.

Vielleicht kennen Sie aber auch das Gegenteil.

Tage, an denen objektiv gar nicht besonders viel passiert ist.

Und trotzdem fühlen Sie sich ausgelaugt.

Schon am Nachmittag lässt die Konzentration nach.

Kleine Aufgaben kosten plötzlich Überwindung.

Sie freuen sich auf den Feierabend – nicht, weil Sie etwas Schönes vorhaben, sondern weil Sie einfach nur noch Ruhe brauchen.

Woran liegt das?

Viele Menschen vermuten zunächst, dass die Arbeitsmenge entscheidend ist. Doch häufig zeigt der Alltag etwas anderes.

Manchmal gehen wir nach einem langen, intensiven Arbeitstag zufrieden nach Hause.

Und an anderen Tagen fühlen wir uns nach wenigen Stunden erschöpft.

Der Unterschied liegt oft nicht darin, wie viel wir gearbeitet haben.

Sondern wie wir gearbeitet haben.

Jeder Mensch gewinnt Energie aus unterschiedlichen Tätigkeiten.

Für manche entsteht Motivation, wenn sie kreativ arbeiten und eigene Ideen entwickeln können.

Andere fühlen sich besonders wohl, wenn sie strukturieren, organisieren und klare Abläufe gestalten.

Einige blühen im Austausch mit anderen Menschen auf.

Andere benötigen Zeit für konzentriertes Arbeiten, um ihr Potenzial entfalten zu können.

Manche lieben Abwechslung, andere gewinnen Sicherheit durch
Verlässlichkeit und klare Strukturen.
Keine dieser Arbeitsweisen ist besser, moderner oder erfolgreicher.
Sie sind Ausdruck unterschiedlicher Bedürfnisse und unterschiedlicher Arten
zu arbeiten.

Vielleicht kennen Sie Situationen, in denen Ihnen eine Aufgabe erstaunlich
leicht gefallen ist, obwohl sie viel Zeit in Anspruch genommen hat.
Und gleichzeitig andere Aufgaben, die nur wenige Minuten dauerten, Sie aber
ungewöhnlich viel Kraft gekostet haben.
Genau hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.
Denn Energie entsteht nicht allein durch Pausen.
Sie entsteht häufig auch während der Arbeit selbst.
Dann nämlich, wenn Arbeitsweise, Aufgabe und Rahmenbedingungen gut
zusammenpassen.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Denken Sie an die vergangenen zwei Wochen.

Welche Tätigkeiten haben Ihnen besonders viel Energie gegeben?

Welche Aufgaben haben Sie dagegen deutlich mehr Kraft gekostet, als Sie
erwartet hätten?

Was fällt Ihnen dabei auf?

NICHT JEDE ANSTRENGENDE AUFGABE IST FALSCH. ENTSCHEIDEND IST,
OB SIE DAUERHAFT ZU DER ART PASST, WIE SIE ARBEITEN.

WARUM REAGIERT UNSER KÖRPER AUF UNSEREN ARBEITSALLTAG?

Vielleicht haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihr Körper häufig schneller reagiert als Ihr Kopf.

Noch bevor wir bewusst wahrnehmen, dass uns eine Situation belastet, zeigt unser Körper oft erste Veränderungen.

- Die Schultern verspannen sich.
- Der Nacken wird fest.
- Die Gedanken kreisen.
- Der Schlaf wird unruhiger.
- Die Konzentration fällt schwerer.

Oder wir fühlen uns schon morgens müde, obwohl wir ausreichend geschlafen haben.

Diese Reaktionen entstehen nicht, weil unser Körper gegen uns arbeitet. Ganz im Gegenteil.

Er versucht, uns auf etwas aufmerksam zu machen.

Unser Körper begleitet uns durch jeden Arbeitstag.

Er erlebt jede Besprechung.

- Jede Entscheidung.
- Jeden Zeitdruck.
- Jede Unterbrechung.
- Jede Unsicherheit.

Und auch jede Situation, in der wir mit Freude arbeiten.

Er reagiert dabei nicht nur auf körperliche Belastungen.

Auch Gedanken, Emotionen und dauerhafter innerer Druck hinterlassen Spuren.

Deshalb können sich anhaltende Anspannung oder dauerhaft ungünstige Arbeitsbedingungen irgendwann körperlich bemerkbar machen – oft lange bevor wir selbst erkennen, was eigentlich dahintersteckt.

Viele Menschen versuchen zunächst, diese Signale zu übergehen.

Sie sagen sich:

- "Die nächste Woche wird ruhiger."
- "Das geht schon wieder vorbei."
- "Ich muss mich einfach etwas mehr zusammenreißen."

Für kurze Zeit kann das funktionieren.

Doch wenn Belastungen dauerhaft bestehen bleiben, wird es für den Körper immer schwieriger, zwischen Anspannung und Erholung zu wechseln.

Er bleibt gewissermaßen in Alarmbereitschaft.

Nicht, weil er das möchte, sondern weil er versucht, uns an die Anforderungen anzupassen.

Dabei ist Stress zunächst nichts Negatives.

Er hilft uns, aufmerksam zu sein, Herausforderungen zu meistern und schnell zu reagieren.

Problematisch wird Stress erst dann, wenn Phasen der Anspannung kaum noch von echter Erholung abgelöst werden.

Dann fällt es vielen Menschen zunehmend schwer,

- abzuschalten,
- zur Ruhe zu kommen,
- klar zu denken

oder neue Energie zu sammeln.

Deshalb lohnt es sich, den Körper nicht nur als Warnsystem zu betrachten.

Er kann auch ein wertvoller Wegweiser sein.

Denn häufig zeigt er uns sehr früh, dass etwas aus dem Gleichgewicht gerät.

Nicht, um uns Angst zu machen.

Sondern um uns einzuladen, genauer hinzuschauen.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Wenn Sie an die vergangenen Wochen denken:

Gab es Situationen, in denen Ihr Körper Ihnen gezeigt hat, dass etwas zu viel geworden ist?

- Vielleicht durch Müdigkeit.
- Innere Unruhe.
- Verspannungen.
- Konzentrationsschwierigkeiten.
- Schlafprobleme.

Oder das Gefühl, einfach nicht mehr richtig abschalten zu können.

UNSER KÖRPER ARBEITET NICHT GEGEN UNS. ER VERSUCHT OFT, UNS FRÜHER ZU ZEIGEN, WAS WIR SELBST NOCH NICHT ERKANNT HABEN.

WARUM ÜBERHÖREN WIR DIE SIGNALE UNSERES KÖRPERS SO OFT?

Vielleicht kennen Sie solche Gedanken:

- "Ich muss nur noch diese Woche schaffen."
- "Nächsten Monat wird es bestimmt ruhiger."
- "Andere schaffen das doch auch."
- "Ich darf mich jetzt nicht so anstellen."
- "Ich ziehe das noch durch."

Viele dieser Gedanken entstehen ganz automatisch.

Sie helfen uns kurzfristig, Herausforderungen zu bewältigen und Verantwortung zu übernehmen.

Im Berufsalltag ist das oft sogar notwendig.

Doch wenn aus einer vorübergehenden Anstrengung ein dauerhafter Zustand wird, verlieren wir leicht den Blick dafür, wie es uns eigentlich geht.

Wir funktionieren.

Und genau das wird häufig zum Problem.

Im Arbeitsalltag werden Eigenschaften wie Engagement, Zuverlässigkeit und Einsatzbereitschaft geschätzt.

Das ist wichtig.

Doch manchmal entsteht daraus unbemerkt ein innerer Anspruch.

- Wir möchten niemanden enttäuschen.
- Wir wollen zuverlässig sein.
- Wir übernehmen Verantwortung.
- Wir helfen Kolleginnen und Kollegen.
- Wir möchten gute Arbeit leisten.

Das sind wertvolle Eigenschaften.

Doch wenn wir dabei dauerhaft unsere eigenen Grenzen übergehen, gerät etwas aus dem Gleichgewicht.

Nicht plötzlich, sondern Schritt für Schritt.

Hinzu kommt, dass wir uns häufig mit anderen vergleichen.

Eine Kollegin scheint mit derselben Arbeitsmenge problemlos zurechtzukommen.

Ein Kollege übernimmt noch zusätzliche Projekte.

Eine Führungskraft wirkt jederzeit belastbar.

Von außen sieht vieles selbstverständlich aus.

Doch wir kennen selten die ganze Geschichte.

Wir wissen nicht, welche Voraussetzungen andere Menschen mitbringen, welche Unterstützung sie haben oder wie viel Kraft sie ihre Arbeit tatsächlich kostet.

Vergleiche führen deshalb oft zu einem falschen Schluss.

Nicht:

"Vielleicht arbeite ich anders."

Sondern:

"Mit mir stimmt etwas nicht."

Und genau dieser Gedanke kann unnötigen Druck erzeugen.

Vielleicht ist es deshalb hilfreicher, sich eine andere Frage zu stellen.

Nicht:

"Warum schaffe ich das nicht?"

Sondern:

"Was braucht meine Art zu arbeiten, damit ich langfristig gesund und mit Freude arbeiten kann?"

Allein dieser Perspektivwechsel verändert oft den Blick auf den eigenen Arbeitsalltag.

Denn plötzlich geht es nicht mehr darum, sich ständig anzupassen.

Sondern darum, die eigenen Bedürfnisse und Arbeitsweisen besser zu verstehen.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Welche Gedanken begleiten Sie besonders häufig, wenn Ihr Arbeitsalltag herausfordernd wird?

- ☐ Ich muss einfach noch mehr leisten.
- ☐ Ich darf niemanden enttäuschen.
- ☐ Andere schaffen das schließlich auch.
- ☐ Ich muss nur noch ein bisschen durchhalten.
- ☐ Ich nehme mir später Zeit für mich.
- ☐ Ich erkenne mich in keinem dieser Gedanken wieder.

Gibt es einen Satz, den Sie sich in belastenden Situationen immer wieder sagen?

MANCHMAL BEGINNT VERÄNDERUNG NICHT DAMIT, MEHR ZU LEISTEN. SONDERN DAMIT, DIE EIGENEN GEDANKEN UND REAKTIONEN MIT MEHR VERSTÄNDNIS ZU BETRACHTEN.

WENN ANSPANNUNG ZUM DAUERZUSTAND WIRD

Stress gehört zum Leben. Auch im Berufsalltag.

Neue Aufgaben, Verantwortung, Veränderungen oder intensive Arbeitsphasen fordern uns heraus und helfen uns oft sogar dabei, zu wachsen.

Unser Körper ist dafür geschaffen, auf solche Situationen zu reagieren.

Problematisch wird es erst dann, wenn aus einer vorübergehenden Anspannung ein dauerhafter Zustand entsteht.

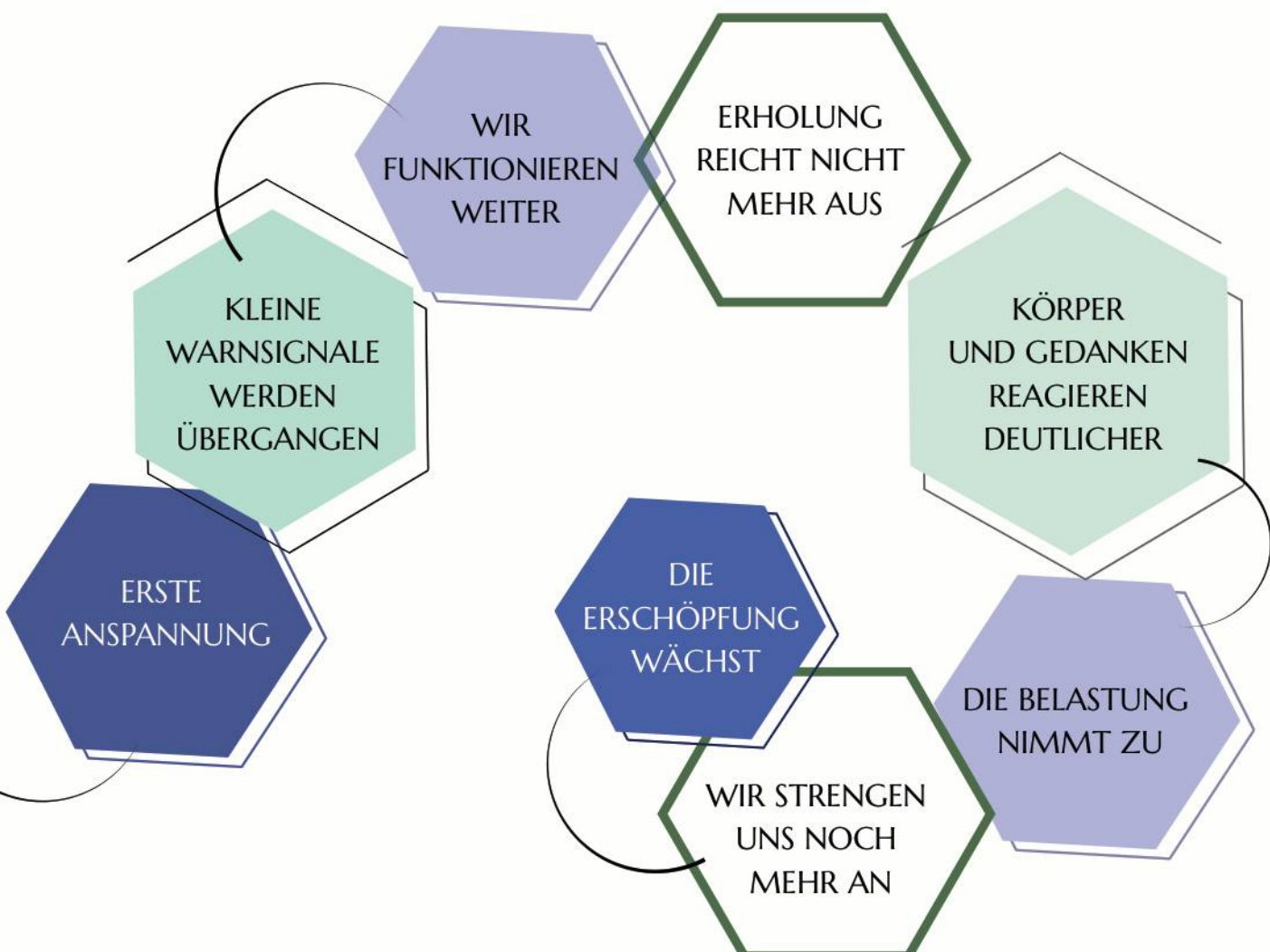
- Wenn Erholung immer seltener gelingt.
- Wenn wir funktionieren, obwohl unser Körper längst nach einer Pause verlangt.
- Oder wenn wir erste Signale immer wieder übergehen.

Nicht, weil wir sie nicht wahrnehmen.

Sondern weil wir glauben, sie später ausgleichen zu können.

Genau hier beginnt häufig eine Entwicklung, die viele Menschen zunächst gar nicht bemerken.

Nicht von heute auf morgen, sondern Schritt für Schritt.



Viele Menschen erkennen sich erst in den letzten Stufen dieser Spirale wieder.
Dabei beginnt sie oft viel früher.

Mit kleinen Veränderungen, die zunächst harmlos erscheinen.

- Schlechter Schlaf.
- Weniger Geduld.
- Konzentrationsschwierigkeiten.
- Verspannungen.
- Innere Unruhe.

Oder dem Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.

Jedes dieser Signale für sich ist noch kein Grund zur Sorge.

Sie können jedoch Hinweise darauf sein, dass Ihr Körper mehr Aufmerksamkeit braucht.

Nicht, um Angst zu machen, sondern um rechtzeitig gegenzusteuern.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

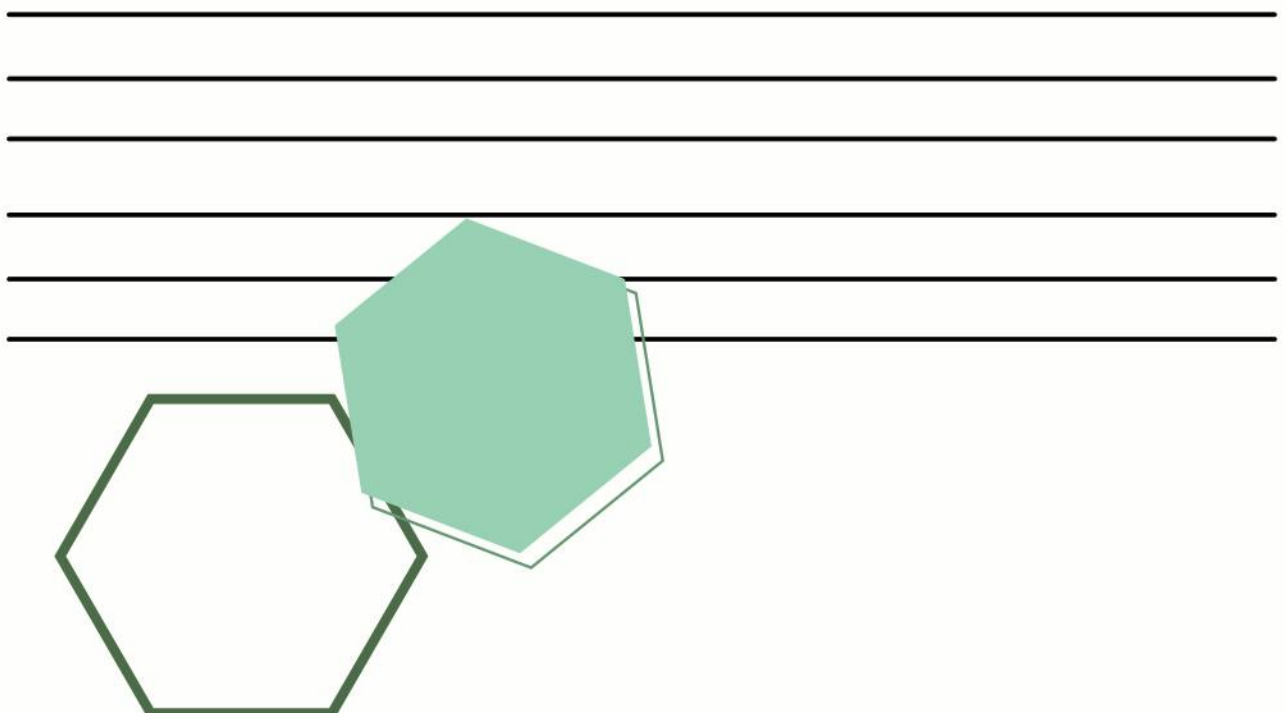
Wenn Sie auf die vergangenen Wochen zurückblicken:

An welcher Stelle dieser Spirale würden Sie sich im Moment einordnen?

Nicht, um sich zu bewerten.

Sondern um bewusst wahrzunehmen, wo Sie gerade stehen.

Je früher wir verstehen, was uns Kraft kostet, desto leichter fällt es, wieder gut für uns zu sorgen.





Verstehen



Wahrnehmen



BALANCE



Passung

Zusammenarbeit

Orientierung

BALANCE ENTSTEHT NICHT ZUFÄLLIG

Nachdem wir uns mit Anspannung und ihren möglichen Auswirkungen beschäftigt haben, stellt sich eine wichtige Frage:

Wie gelingt es eigentlich, langfristig in Balance zu bleiben?

Viele Menschen warten darauf, dass es irgendwann ruhiger wird.

Nach dem nächsten Projekt.

Nach dem Urlaub.

Nach einer personellen Veränderung.

Oder wenn die aktuelle Herausforderung endlich geschafft ist.

Doch Balance entsteht nur selten von allein.

Sie entwickelt sich dort, wo wir beginnen, aufmerksam mit unseren eigenen Ressourcen umzugehen.

Das bedeutet nicht, Belastungen vollständig zu vermeiden.

Ein Arbeitsalltag wird immer Phasen mit sich bringen, die herausfordernd sind.

Entscheidend ist vielmehr, wie wir mit diesen Phasen umgehen und ob wir rechtzeitig wahrnehmen, was wir brauchen, um wieder Kraft zu schöpfen.

Jeder Mensch findet auf unterschiedliche Weise zurück in seine Balance.

Während manche Menschen nach einem intensiven Austausch neue Energie gewinnen, benötigen andere bewusst Zeit für Ruhe und Konzentration.

Einige tanken Kraft durch Bewegung oder Zeit in der Natur.

Andere durch Kreativität, Musik, ein gutes Gespräch oder einen Moment der Stille.

Es gibt deshalb keinen allgemeinen Weg, der für alle Menschen gleichermaßen funktioniert.

Was dem einen guttut, muss nicht automatisch auch für den anderen passend sein.

Ebenso bedeutet Balance nicht, weniger zu leisten oder Verantwortung abzugeben.

Oft entsteht sie genau dort, wo Menschen ihre eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Stärken besser kennen.

Wer die eigenen Signale frühzeitig wahrnimmt, kann bewusster entscheiden.

- Welche Aufgaben heute gut gelingen.
- Wann Unterstützung sinnvoll ist.
- Wann eine Pause neue Kraft schenkt.

Oder wann ein offenes Gespräch hilfreicher ist, als still weiter durchzuhalten.

Bereits kleine Veränderungen können dabei einen großen Unterschied machen.

Nicht weil sich der gesamte Arbeitsalltag verändert.

Sondern weil wir beginnen, bewusster mit unseren eigenen Ressourcen umzugehen.

Vielleicht besteht Balance deshalb nicht darin, einen perfekten Zustand zu erreichen.

Sondern darin, immer wieder neu wahrzunehmen:

- Was brauche ich gerade, um langfristig gesund, motiviert und mit Freude arbeiten zu können?

Diese Frage lässt sich nicht allgemeingültig beantworten.

Sie ist für jeden Menschen unterschiedlich.

Und genau darin liegt ihre Stärke.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Welche Situationen helfen Ihnen dabei, wieder in Ihre Balance zu finden?

Gibt es etwas, das Sie im Alltag häufiger für sich nutzen könnten?

BALANCE BEDEUTET NICHT, DASS JEDER TAG GLEICH VERLÄUFT. BALANCE BEDEUTET, DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE WAHRZUNEHMEN UND BEWUSST MIT DEN EIGENEN RESSOURCEN UMZUGEHEN.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ANPASSUNG UND ORIENTIERUNG.



ICH PASSE MICH
STÄNDIG AN.



ICH FUNKTIONIERE.



ICH VERLIERE
ENERGIE.



ICH ZWEIFLE.



ICH SUCHE DIE URSACHE
IM AUSSEN.



ICH VERSTEHE MICH.



ICH ERKENNE MEINE BEDÜRFNISSE.



ICH KOMMUNIZIERE
KLARER.



ICH TREFFE BEWUSSTERE ENTSCHEIDUNGEN.



ICH NUTZE MEINE STÄRKEN.

Viele Menschen versuchen, sich immer besser anzupassen.
Manchmal beginnt Entwicklung jedoch dort, wo wir lernen, uns selbst besser
zu verstehen.

WAS WÄRE, WENN NICHT SIE DAS PROBLEM SIND – SONDERN DIE PASSUNG?

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Workbooks bereits festgestellt, dass Menschen Arbeit sehr unterschiedlich erleben.

Dass dieselbe Aufgabe dem einen Menschen Energie gibt und den anderen erschöpfen kann.

Dass unser Körper oft früher reagiert, als wir bewusst wahrnehmen.

Und dass auch Balance für jeden Menschen etwas anderes bedeutet.

All diese Beobachtungen führen zu einer wichtigen Frage:

Was wäre, wenn nicht Sie das Problem sind – sondern die Passung?

Viele Menschen verbringen Jahre damit, an sich selbst zu arbeiten.

- Sie möchten belastbarer werden.
- Gelassener reagieren.
- Besser organisiert sein.
- Souveräner auftreten.

Oder den Anforderungen ihres Arbeitsalltags noch gerechter werden.

All das kann hilfreich sein.

Doch manchmal führt eine andere Frage weiter.

Nicht:

„Wie kann ich mich noch besser anpassen?“

Sondern:

„Wie kann ich meine eigenen Stärken bewusster einsetzen und gut mit meinen Ressourcen umgehen?“

Denn jeder Mensch arbeitet auf seine eigene Weise.

Wer die eigene Arbeitsweise besser versteht, kann Aufgaben bewusster einordnen, Entscheidungen klarer treffen und die eigenen Möglichkeiten realistischer einschätzen.

Gleichzeitig wird es leichter, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Bedürfnisse angemessen zu kommunizieren – ohne mehr zu fordern, sondern mit einem besseren Verständnis für sich selbst und andere.

Passung bedeutet nicht, dass sich die Welt an uns anpassen muss.

Und sie bedeutet auch nicht, dass Unternehmen jeden Arbeitsplatz neu gestalten oder Arbeitsabläufe vollständig verändern müssen.

Passung beginnt häufig viel früher.

Sie entsteht dort, wo Menschen ihre eigene Arbeitsweise kennen und lernen, bewusster mit ihren Stärken, Bedürfnissen und Ressourcen umzugehen.

Oft reichen bereits kleine Veränderungen.

- Eine bewusstere Priorität.
- Ein klareres Gespräch.
- Eine Aufgabe, die besser zu den eigenen Stärken passt.

Oder der Mut, Verantwortung in einem Bereich zu übernehmen, der den eigenen Fähigkeiten entspricht. Manchmal verändert sich dadurch nicht der Arbeitsplatz.

Sondern die Art, wie wir ihm begegnen.

Wer sich selbst besser kennt, arbeitet nicht automatisch weniger.

- Er arbeitet häufig bewusster.
- Eigene Entscheidungen werden klarer.
- Stärken können gezielter eingesetzt werden.
- Belastungen werden früher wahrgenommen.
- Und Herausforderungen lassen sich oft realistischer einschätzen.

Dadurch entsteht häufig mehr Sicherheit – nicht nur im Umgang mit der eigenen Arbeit, sondern auch im Austausch mit anderen Menschen.

Viele Menschen erleben dabei noch etwas anderes.

Sie gewinnen nicht nur mehr Klarheit über ihre Arbeitsweise.

Sie entdecken häufig auch wieder mehr Freude an ihrer Arbeit.

Nicht, weil sich plötzlich alle Rahmenbedingungen verändern.

Sondern weil sie ihre Stärken bewusster einsetzen, Entscheidungen passender treffen und ihre Arbeit wieder stimmiger erleben.

Dieses Verständnis wirkt weit über den Einzelnen hinaus.

Wer die eigene Arbeitsweise besser kennt, begegnet häufig auch den Unterschieden anderer mit mehr Offenheit.

- Missverständnisse werden seltener persönlich genommen.
- Kommunikation wird klarer.
- Zusammenarbeit fällt leichter.

Nicht weil alle gleich arbeiten.

Sondern weil Unterschiede besser verstanden und eingeordnet werden können.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Wenn Sie an Ihren eigenen Arbeitsalltag denken:

Welche Aufgabe oder Situation würde sich vermutlich anders anfühlen, wenn Sie Ihre Arbeitsweise noch besser verstehen würden?

Gibt es einen Bereich, in dem Sie Ihre Stärken heute bereits bewusster einsetzen könnten?

PASSUNG BEDEUTET NICHT, DASS SICH ALLES VERÄNDERN MUSS.
MANCHMAL GENÜGT EIN NEUER BLICK AUF DIE EIGENE ARBEITSWEISE, UM
DEN ARBEITSALLTAG BEWUSSTER, KLARER UND STIMMIGER ZU GESTALTEN.

WAS VERÄNDERT SICH, WENN WIR BEGINNEN, ANDERE BESSER ZU VERSTEHEN?

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Workbooks vor allem an sich selbst gedacht.

- An Ihren Arbeitsalltag.
- An Situationen, die Ihnen Energie geben.
- An Herausforderungen, die Sie Kraft kosten.

Oder an Signale Ihres Körpers, die Sie bisher vielleicht anders eingeordnet haben.

Doch Verständnis endet nicht bei uns selbst.

Im Berufsalltag begegnen wir täglich Menschen, die Aufgaben, Veränderungen und Zusammenarbeit auf ganz unterschiedliche Weise erleben.

Genau darin liegt eine große Chance.

Denn je besser wir verstehen, dass Menschen unterschiedlich denken, kommunizieren und arbeiten, desto leichter fällt es, Verhalten einzuordnen – ohne es vorschnell zu bewerten.

Vielleicht kennen Sie folgende Situation.

Zwei Menschen verfolgen dasselbe Ziel.

Beide möchten gute Arbeit leisten, geben sich Mühe und trotzdem entstehen Missverständnisse.

Nicht, weil jemand nicht mitarbeitet.

Nicht, weil jemand unfähig ist.

Sondern weil beide auf unterschiedliche Weise an dieselbe Aufgabe herangehen.

Während die eine Person zunächst alle Informationen sammeln möchte, beginnt die andere sofort mit der Umsetzung.

Während die eine sorgfältig plant, entscheidet die andere lieber Schritt für Schritt.

Während die eine gerne im Austausch arbeitet, braucht die andere zunächst Ruhe und Konzentration.

Keine dieser Herangehensweisen ist grundsätzlich besser.

Sie unterscheiden sich lediglich.

Und genau diese Unterschiede werden im Berufsalltag häufig missverstanden.

Wenn wir die Arbeitsweise anderer nicht kennen, beginnen wir schnell zu interpretieren.

- "Sie arbeitet zu langsam."
- "Er entscheidet zu schnell."
- "Sie denkt zu kompliziert."
- "Er hört nie richtig zu."
- "Mit ihr ist Zusammenarbeit schwierig."

Oft beschreiben diese Aussagen jedoch weniger den anderen Menschen als vielmehr unsere eigene Sichtweise.

Denn wir vergleichen unbewusst mit der Art, wie wir selbst arbeiten würden.

Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass ein Gespräch plötzlich viel leichter wurde, nachdem Sie verstanden haben, warum Ihr Gegenüber anders reagiert.

Nicht, weil sich der andere verändert hat.

Sondern weil sich Ihr Blick verändert hat.

Genau darin liegt häufig der Beginn einer guten Zusammenarbeit.

Nicht in der Anpassung, sondern im Verständnis.

Dieses Verständnis bedeutet nicht, dass alle gleich arbeiten müssen.

Es bedeutet auch nicht, dass jedes Unternehmen seine Strukturen vollständig verändern muss.

Oft reicht bereits ein bewussterer Blick auf die unterschiedlichen Arbeitsweisen im Team.

Wer sich selbst besser kennt, kann die eigenen Stärken gezielter einsetzen, Grenzen klarer kommunizieren und Verantwortung bewusster übernehmen.

Gleichzeitig fällt es leichter, die Arbeitsweise anderer einzuordnen und Unterschiede nicht als Hindernis, sondern als Bereicherung zu erleben.

Dadurch entstehen häufig mehr Vertrauen, mehr Klarheit und eine offenere Zusammenarbeit.

Nicht, weil Menschen gleich werden.

Sondern weil sie beginnen, sich gegenseitig besser zu verstehen.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Denken Sie an einen Menschen, mit dem Ihnen die Zusammenarbeit manchmal schwerfällt.

Welche Unterschiede fallen Ihnen spontan auf?

Versuchen Sie nun, dieselbe Situation mit einer anderen Frage zu betrachten:
Welche Arbeitsweise könnte hinter diesem Verhalten stehen?

MENSCHEN MÜSSEN NICHT GLEICH ARBEITEN, UM GUT ZUSAMMENZUARBEITEN.
OFT BEGINNT ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT DORT, WO UNTERSCHIEDE
VERSTANDEN UND WERTGESCHÄTZT WERDEN.

WAS VERSTÄNDNIS VERÄNDERN KANN

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Workbooks an mehreren Stellen gedacht:

"So habe ich das noch nie betrachtet."

Oder:

"Jetzt verstehe ich manches besser."

Genau dort beginnt häufig Veränderung.

Nicht mit einer neuen Methode.

Nicht mit noch mehr Wissen.

Sondern mit einem neuen Blick auf sich selbst und auf andere.

Wer die eigene Arbeitsweise besser versteht, kann bewusster mit den eigenen Stärken, Grenzen und Ressourcen umgehen.

Entscheidungen fallen häufig leichter.

Belastungen werden früher wahrgenommen.

Eigene Bedürfnisse lassen sich klarer ausdrücken.

Und auch Herausforderungen können realistischer eingeordnet werden.

Das schafft Sicherheit.

Nicht, weil plötzlich alles einfacher wird.

Sondern weil Zusammenhänge verständlicher werden.

Dieses Verständnis wirkt jedoch nicht nur nach innen.

Es verändert häufig auch den Blick auf andere Menschen.

- Aus vorschnellen Bewertungen entstehen Fragen.
- Aus Unsicherheit wird Orientierung.
- Aus Missverständnissen entstehen Gespräche.

Und aus dem ständigen Vergleich entwickelt sich Schritt für Schritt die Erkenntnis:

Menschen müssen nicht gleich sein, um erfolgreich zusammenzuarbeiten.

Vielleicht besteht die größte Veränderung deshalb gar nicht darin, mehr zu leisten.

Sondern darin, bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen.

Denn wer versteht, warum Menschen unterschiedlich arbeiten, kann Entscheidungen klarer treffen, Verantwortung bewusster übernehmen und Potenziale gezielter einsetzen.

Nicht perfekt, aber passender.

Und genau dadurch entsteht häufig mehr Gelassenheit, mehr Klarheit und ein Arbeitsalltag, der sich stimmiger anfühlt.

EIN KURZER MOMENT FÜR SIE

Wenn Sie auf die vergangenen Seiten zurückblicken:

Welche Erkenntnis hat Sie am meisten überrascht?

Gibt es einen Gedanken, den Sie künftig bewusster in Ihren Arbeitsalltag mitnehmen möchten?

VERSTÄNDNIS VERÄNDERT NICHT DEN MENSCHEN. ES VERÄNDERT DEN BLICK AUF DEN MENSCHEN – UND GENAU DORT BEGINNT HÄUFIG DIE EIGENTLICHE VERÄNDERUNG.

VIELLEICHT FRAGEN SIE SICH JETZT ...

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen an vielen Stellen wiedergefunden.
Vielleicht haben Sie begonnen, Ihren Arbeitsalltag mit anderen Augen zu betrachten.

Oder Sie haben gemerkt, dass manche Zusammenhänge zum ersten Mal wirklich Sinn ergeben.

Oft entsteht an dieser Stelle eine neue Frage:

- „Wie finde ich heraus, was wirklich zu mir passt?“

Oder:

- „Warum arbeite ich eigentlich genau so, wie ich arbeite?“

Genau diese Fragen haben mich über viele Jahre hinweg beschäftigt.

In meiner Begleitung von Menschen wurde immer deutlicher, dass hinter ähnlichen Herausforderungen oft ganz unterschiedliche Ursachen liegen. Menschen bringen unterschiedliche Stärken, Bedürfnisse, Denkweisen und Arbeitsweisen mit.

Je besser wir diese verstehen, desto leichter fällt es häufig, den eigenen Platz zu finden, Potenziale bewusster einzusetzen und den Arbeitsalltag stimmiger zu gestalten.

Dabei ist mir immer wieder begegnet, dass Menschen berufliche Entscheidungen treffen, obwohl sie ihre eigenen Stärken und Bedürfnisse noch gar nicht richtig kennen.

Manche wechseln den Arbeitsplatz in der Hoffnung, dass sich dadurch alles verbessert – obwohl die eigentliche Ursache an einer ganz anderen Stelle liegt. Andere lehnen neue Aufgaben oder Entwicklungsmöglichkeiten ab, weil Unsicherheit oder Selbstzweifel größer sind als das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wieder andere passen sich über lange Zeit an Erwartungen an und verlieren dabei zunehmend den Blick für das, was ihnen wirklich entspricht.

Dabei zeigt sich häufig: Nicht jede Veränderung braucht einen neuen Arbeitsplatz. Manchmal braucht sie zunächst ein besseres Verständnis für die eigene Arbeitsweise.

Aus diesen Erfahrungen entstand Schritt für Schritt die Idee, dieses Wissen gezielt auf den beruflichen Alltag zu übertragen.
So entwickelte sich die Arbeitsarchitektur.

Sie verbindet meine Erfahrungen aus der Begleitung von Menschen mit dem Blick auf Arbeit, Zusammenarbeit und berufliche Entwicklung.
Mit dem Ziel, Zusammenhänge sichtbar zu machen und Orientierung zu geben – für Einzelpersonen, Teams und Unternehmen.

EIN LETZTER GEDANKE

Vielleicht schließen Sie dieses Workbook heute mit mehr Fragen als Antworten.

Das ist vollkommen in Ordnung.

Denn gute Fragen öffnen oft Türen, die vorher verschlossen waren.

- Vielleicht betrachten Sie Ihren Arbeitsalltag künftig etwas anders.
- Vielleicht begegnen Sie den Unterschieden anderer Menschen mit mehr Verständnis.
- Oder vielleicht erkennen Sie, dass Ihre eigenen Stärken schon lange da sind – sie nur bisher noch nicht den richtigen Platz gefunden haben.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Workbook Ihnen genau das mitgegeben hat:

Mehr Verständnis.

Mehr Orientierung.

Und den Mut, Ihren beruflichen Weg bewusst zu gestalten.

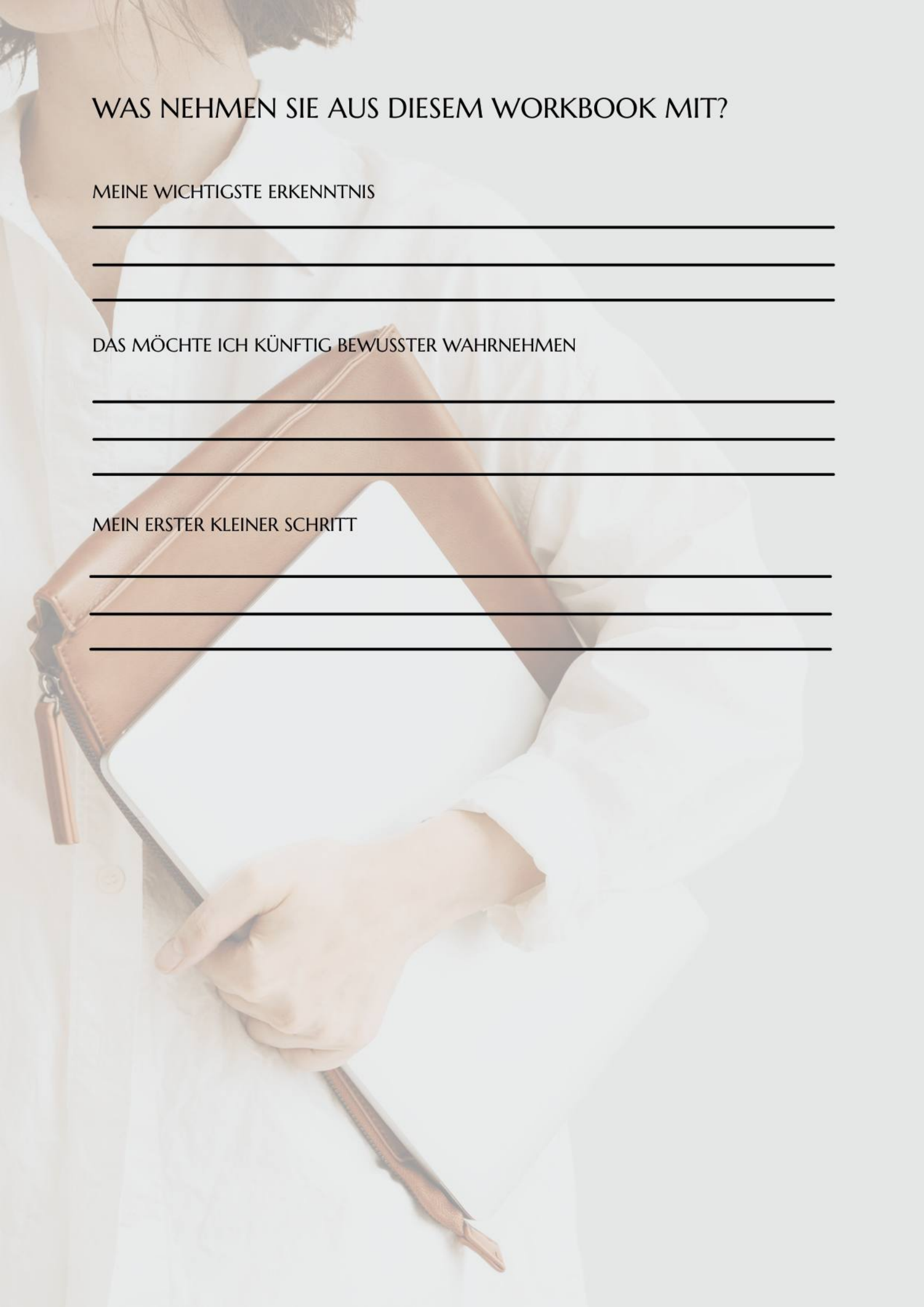
Denn Menschen verstehen heißt auch, Arbeit neu zu erleben.

WAS NEHMEN SIE AUS DIESEM WORKBOOK MIT?

MEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

DAS MÖCHTE ICH KÜNFTIG BEWUSSTER WAHRNEHMEN

MEIN ERSTER KLEINER SCHRITT



MANCHMAL BRAUCHT ES EINEN BLICK AUF DAS GANZE BILD.

Viele der Themen, die Sie in diesem Workbook kennengelernt haben, hängen miteinander zusammen.

- Unsere Arbeitsweise.
- Unsere Stärken.
- Unsere Motivation.
- Die Art, wie wir Entscheidungen treffen.
- Wie wir mit Veränderungen umgehen.
- Was uns Energie gibt.
- Und was uns langfristig Kraft kostet.

Oft betrachten wir diese Bereiche einzeln.

Doch erst wenn wir sie als Ganzes sehen, entstehen neue Zusammenhänge. Genau hier setzt die Arbeitsarchitektur an.

Sie betrachtet nicht einzelne Eigenschaften oder Fähigkeiten, sondern das Zusammenspiel verschiedener Elemente, die den beruflichen Alltag prägen. Dadurch entsteht ein umfassender Blick auf die persönliche Arbeitsweise – und damit häufig auch mehr Klarheit, Orientierung und Verständnis für sich selbst und andere.

WAS MACHT DIE ARBEITSARCHITEKTUR SICHTBAR?

Jeder Mensch bringt seine eigene Art mit, zu denken, Entscheidungen zu treffen, Herausforderungen zu begegnen und mit anderen zusammenzuarbeiten.

Die Arbeitsarchitektur betrachtet diese Zusammenhänge nicht isoliert, sondern als Gesamtbild.

Ziel ist es nicht, Menschen zu bewerten.

Ziel ist es, Zusammenhänge sichtbar zu machen, Potenziale bewusster zu nutzen und Orientierung für den beruflichen Alltag zu schaffen.

DIE ARBEITSARCHITEKTUR BETRACHTET UNTER ANDEREM ...



ARBEITS-ARCHITEKTUR

MENSCHEN VERSTEHEN. ARBEIT NEU ERLEBEN.

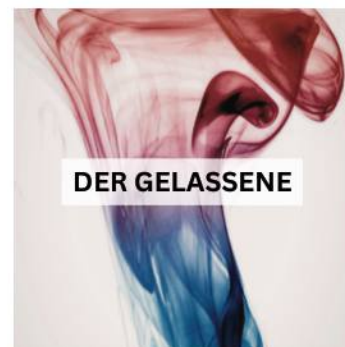
SO KÖNNTE IHRE PERSÖNLICHE ARBEITSARCHITEKTUR AUSSEHEN.

Jede Ausarbeitung ist so individuell wie der Mensch selbst.

Die hier gezeigten Elemente bilden lediglich eine visuelle Übersicht Ihrer persönlichen Arbeitsarchitektur.

Die eigentliche Ausarbeitung geht deutlich weiter:

Sie beschreibt die Bedeutung jedes einzelnen Elements, zeigt deren Zusammenspiel auf und macht sichtbar, wie sich daraus Ihre natürliche Arbeitsweise, Ihre Potenziale, Entwicklungsfelder und Bedürfnisse im Berufsalltag ableiten lassen.



FÜR WEN EIGNET SICH DIE ARBEITSARCHITEKTUR?



FÜR EINZELPERSONEN

WENN SIE IHREN BERUFLICHEN WEG BEWUSSTER GESTALTEN, IHRE POTENZIALE BESSER VERSTEHEN ODER MEHR ORIENTIERUNG FÜR IHRE ARBEIT GEWINNEN MÖCHTEN.



FÜR TEAMS

WENN ZUSAMMENARBEIT, KOMMUNIKATION UND GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS GESTÄRKT WERDEN SOLLTEN.



FÜR UNTERNEHMEN

WENN MITARBEITENDE INDIVIDUELLER BEGLEITET, POTENZIALE SICHTBARER GEMACHT UND ZUSAMMENARBEIT NACHHALTIG GEFÖRDERT WERDEN SOLL.

MÖCHTEN SIE TIEFER EINSTEIGEN?

Wenn Sie Ihre persönliche Arbeitsweise oder die Zusammenarbeit in Ihrem Team noch genauer verstehen möchten, freue ich mich darauf, Sie kennenzulernen.



PERSÖNLICHE ARBEITSARCHITEKTUR



TEAMARCHITEKTUR



ARBEITSARCHITEKTUR FÜR UNTERNEHMEN

[Website](#)

[Kontakt](#)

Vielleicht beginnt Ihr nächster beruflicher Schritt nicht mit einer neuen Stelle. Vielleicht beginnt er damit, sich selbst besser zu verstehen.