

**November/Dezember 2025**

## **Erkenne den Sinn in Deinem „Tun“ - Freude bei der Arbeit spüren!**

Inzwischen sind nicht nur die überlasteten Berufstätigen unzufrieden mit sich und ihrem Job, sondern auch diejenigen, die mit ihrer Arbeit sehr gut zurechtkommen. *Ihnen fehlt der Sinn.* Diesen Personen geht es augenscheinlich gut: Sie sind oft in hohen Positionen in ihrem Unternehmen zu finden. Es ist egal ob wir hierbei von verantwortungsvollen Jobs im Handwerk, in Banken, im IT-Bereich oder in der Beratungsbranche sprechen. Die Herausforderung mit denen alle diese Menschen gleichermaßen zu tun haben ist Stress pur - negativer Stress und in der Regel zu viel davon, d.h. es geht ihnen doch nicht gut - gar nicht gut!

Zum einen ist es die Unruhe, die extreme Schnelligkeit und die massive Fremdbestimmung im Berufsleben, zum anderen fehlt den meisten Beschäftigten und Selbstständigen schlicht und einfach der Sinn für das, was sie tun und wie sie es tun. **STICHWORT => HAMSTERRAD!** Wenn uns die Sinnhaftigkeit in unserem Arbeitsleben verloren geht, führt es automatisch zum Verlust der Leistungsbereitschaft. Selbstständige, wie Angestellte, hinterfragen immer öfter für wen und für was sie sich eigentlich aufreiben. Das Frustpotential wächst von Tag zu Tag.

### **Wie finde ich den Sinn in meinem TUN wieder?**

Einfach ausgedrückt, weniger arbeiten. Bei einigen funktioniert das sehr gut. Sie gewinnen dadurch mehr Zeit für Dinge, die ihnen wirklich wichtig sind. Eigene Projekte, Familie und Freunde gehören dazu. Sie erfahren durch diese Maßnahme ein Mehr an Zufriedenheit, sie werden gelassener und sind glücklich, weil sie dadurch mehr Sinn in ihrem Tun spüren. Doch bei vielen ist das nicht der Schlüssel zum persönlichen Erfolg. Denn wenn wir nicht aufpassen, dann arbeiten wir plötzlich in kürzerer Zeit wieder mit dem gleichen Stresspotential. Hier hilft oft eine Veränderung der eigenen Sichtweise und die Erkenntnis, neue Wege zu gehen. Sinn finden durch eine neue Aufgabe, einen neuen Job - sich verändern, seinen Beruf ändern!

Auch seinen Wortschatz zu verändern bringt uns alle weiter ... schnell, perfekt, müssen, sofort und Problem ... was erzeugen diese Begriffe bei uns und in diesem Moment bei Ihnen?

Wir sollten unser tägliches Leben für absolut sinnvoll halten, auch und natürlich unser Berufsleben, wenn wir es erfolgreich bestreiten wollen.

Mit „erfolgreich“ spiele ich hier nicht auf die materiellen Dinge des Lebens an, auch wenn sie eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen. Erfolgreich sind wir dann, wenn wir es schaffen, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Wenn wir stets davon überzeugt sind, dass unser Leben einen Sinn hat, dann wird automatisch auch unser Tun sinnvoll. Darum geht es mir und ich denke Ihnen auch. Alle Aufgaben, die wir wahrnehmen, in der Familie, bei Freunden und im Beruf, bedürfen der für uns erkennbaren Sinnhaftigkeit, damit wir sie gerne erfüllen.

Sinnhaftigkeit erleben wir stets in dem Wissen, in ein großes Ganzes eingebunden zu sein. So klein und unscheinbar wir uns auch in manchen Momenten fühlen, jeder von uns, wirklich ausnahmslos jeder Mensch, ist ein absolut wichtiger und einzigartiger Teil des großen Ganzen. Wir Menschen können nur gemeinsam existieren – eingebunden in das soziale Zusammenleben mit allen anderen Lebewesen und durch die gemeinsame, sinnvolle Nutzung der Ressourcen unserer Erde. Im LEBEN und im BERUFSLEBEN!

Zu erkennen, wann uns die Sinnhaftigkeit verloren gegangen ist und Veränderungsmaßnahmen anzustoßen, das ist die Kunst, die wir alle beherrschen sollten. Denken Sie immer daran:

***Nur wenn wir Altes loslassen und beide Hände frei sind, können wir nach Neuem greifen!***

**Kommen Sie auf uns zu, wir können viel für Sie tun -  
wir unterstützen Sie gerne und freuen uns sehr auf Ihre E-Mail.**