

## Die 2 Seiten der Arbeit oder „Wenn ich Arbeit sage, denkst du...“ Hart? Mühsam? Schwierig?

Die meisten Menschen verknüpfen Arbeit mit Worten wie "hart", die eine Anstrengung ausdrücken. Und jetzt kommt nicht die Aussage, dass es anders sein muss. Sondern das ist gut so.

### **Indem du Tätigkeiten wählst, die schwierig sind, lernst du dazu.**

Beispielsweise ist es zuerst mühsam, Blut abzunehmen oder ein Patientengespräch zu führen. Aber genau diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass du immer besser wirst. Die meisten Personen können sehr genau sagen, was sie noch lernen müssen, wo sie noch nicht am Ziel sind und erinnern genau die Fehler, die sie machen.

### **Doch was geschieht, wenn du eine dieser Hürden gemeistert hast?**

Was passiert, wenn du eine schwierige OP zum ersten Mal alleine gemeistert hast?

Du spürst wahrscheinlich ein kurzes Glücksgefühl und schon geht es weiter mit der Arbeit. Was passiert, wenn du diese OP das zweite Mal durchführst? Es ist schon fast zur Normalität geworden. Und beim dritten Mal?

Dann hast du wahrscheinlich schon die nächste OP im Kopf oder das anstrengende Gespräch, das du gleich noch führen musst.

### **Was wäre, wenn Arbeit leicht fällt? Ist es dann noch Arbeit?**

Und genau da müssen wir ansetzen. Denn das Gefühl „nach einer Hürde“ ist genauso wichtig und ein genauso relevanter Bestandteil von Arbeit wie das Gefühl „vor einer Hürde“. Arbeit kann hart und mühsam sein, aber genauso gut auch leicht und locker.

### **Anstatt nur nach vorne zu schauen ist der Blick zurück genauso wichtig.**

Und dafür müssen wir unsere Blickrichtung ändern. Weg von dem Blick nach vorne hin zu dem Blick zurück. Diese Seite erhält meist viel zu wenig Beachtung. Erst dadurch sehen wir die Hürden, die wir genommen haben. Wir entdecken, worin wir besser geworden sind und können anerkennen, was uns leicht fällt und stolz auf uns sein.

Lies weiter auf Seite 2



## Die 2 Seiten der Arbeit oder „Wenn ich Arbeit sage, denkst du...“ Hart? Mühsam? Schwierig?

### Wie gelingt das?

**Versetzt dich mal in dich selbst vor einem Jahr hinein:**

- Was machst du nun anders?
- Was wusstest du damals noch nicht?

Das gleiche kannst du zum Wochenabschluss oder auch zum Tagesabschluss machen.

- Was ist dir besonders leicht gefallen?
- Was hast du alles schon gemeistert, damit es dir leicht gefallen ist?

All diese Dinge stehen für dein Wachstum, für deine Erfolge und den Wert, den du einbringst. Indem du ihnen Zeit schenkst, kannst du auch dich selber und deinen Weg dorthin wieder mehr schätzen.

Die meisten Menschen verknüpfen Arbeit mit Worten, die eine Anstrengung ausdrücken. Das Adjektiv, das am häufigsten mit Arbeit in Verbindung gebracht wird, ist „hart“. Doch Arbeit darf auch leicht sein. Dafür müssen wir jedoch unsere Blickrichtung ändern. Weg von dem Blick nach vorne hin zu dem Blick zurück.

Diese Seite erhält meist viel zu wenig Beachtung. Erst dadurch sehen wir die Hürden, die wir genommen haben. Wir entdecken, worin wir besser geworden sind und können anerkennen, was uns leicht fällt und stolz auf

**Was ist dir heute besonders leicht gefallen?**

**Was hast du alles schon gemeistert, damit es dir leicht gefallen ist?**

**Du kannst stolz auf dich sein!**

