



## *Chef und Arbeitskollegen*

### **Auf welche Dinge sollte ich bei einer Arbeitsstelle achten, damit ich auch dort Selbstliebe leben kann?**

Ich glaube, dass das Schwierige an einer Arbeitsstelle ist, dass wir unterbewusst an unsere Kindheit erinnert werden und es oft sein kann, dass wir getriggert werden, d.h. an alte, schmerzhaftes Kindheitserinnerungen erinnert werden.

Der Chef/ Die Chefin, bestimmt über uns... jedenfalls fühlt es sich so an, denn wir bekommen Anweisungen, die wir „befolgen“ sollen und dafür bekommen wir Geld. Arbeitskollegen erinnern uns oft an Geschwister... werden sie vielleicht vom Chef besser behandelt? Bekommen sie mehr Geld? Und gleichzeitig hat man mit vielen Kollegen noch zusätzliches freundschaftliches Verhältnis, was daher kommt, dass wir einen Großteil unserer Zeit auf der Arbeit verbringen.

Daher ist es wieder enorm wichtig, erst einmal für uns festzustellen, dass wir täglich auf unseren „Chef und Arbeitskollegen“ treffen, damit wir erstmal die „Bedeutung“ dieser Personen relativieren. Auch, wenn sie uns an alte Strukturen erinnern, sind sie aber in Wirklichkeit erstmal nur „Chef und Arbeitskollegen“. Und wir sollten überprüfen, welche Erwartungen wir an diese haben. Ist das wieder gemischt mit unseren Kindererlebnissen? Wollen wir unbedingt, dass der Chef uns ständig lobt und dass wir alles bekommen, was auch die anderen Kollegen bekommen? Ist unsere Wahrnehmung irgendwie etwas verwirrt, weil wir uns durch diese Hierarchie-Struktur ständig an unsere Kindheit erinnern?

Es ist immer wichtig festzustellen, dass wir jetzt Erwachsene und keine Kinder mehr sind. Wir können hingehen, wohin wir auch wollen. Wir können unsere Rechte einfordern und unsere Pflichten anpassen lassen. Wir können einfach eine Kündigung schreiben, wenn wir glauben, dass es nicht mehr passt. Wir sind über einen Arbeitsvertrag verpflichtet „Arbeit“ abzuleisten, aber wir sind nicht verantwortlich für z.B. das Wohl der anderen. Überlege Dir genau, wie viel Energie Du von Dir auf der Arbeit läßt und ob das wirklich angebracht ist.

Wir haben das Thema „SELBSTLIEBE“, d.h. DU lernst, zuerst an DICH! zu denken und dann an die andern. Denn nur so kann man glücklich werden. Wenn Du Dich nämlich nicht um Dich kümmerst und ver-kümmerst, dann fängst Du irgendwann wieder an zu erwarten, dass die anderen (Chef/Arbeitskollegen) es tun. Aber das ist auch nicht ihre Aufgabe, sondern Deine.

Wähle aus, wo Du arbeiten willst. Wähle aus, was Dir wichtig ist in einem Job. Wähle aus, wie viel WERT Deine Arbeit ist, d.h. wie viel Euro bekommst DU pro Stunde? Wie wird meine Arbeit wertgeschätzt und meine Meinung?

Heute ist der Tag, an dem Du mal Deinen Job überdenken kannst. Nicht, um ihn gleich zu kündigen, wenn er nicht passt, sondern vielleicht über Anpassungen nachzudenken, die Du in die Wege leiten könntest.

Der Job nimmt einen großen Teil unseres Lebens in Anspruch. Es ist sehr wichtig, dass Du dich dort wirklich wohl fühlst und vor allem nicht „aufrauchst“. Und sag jetzt nicht „die nutzen mich dort aus“ ... das Thema hatten wir schon ;-). Kann jemand anderes Dich ausnutzen oder läßt Du Dich ausnutzen. Nochmal zur Erinnerung... wir sind Erwachsene. Wir können machen, was wir wollen. Und viele von uns müssen noch lernen, ihren Wert auch in der Arbeit einzufordern. Ein Chef möchte meistens Geld sparen, daher gibt er meist nicht freiwillig mehr. Aber wenn er von Deiner Arbeit überzeugt ist und Du mehr! einforderst, dann wird er Dich sicherlich nicht einfach gehen lassen, sondern auf Dich zukommen.

In deinen Aufgaben beleuchten wir einmal kurz, wie Du Dich auf deiner Arbeit fühlst. Wenn Du derzeit keinen Job hast, dann kannst Du deinen letzten Job als Beispiel nehmen.

Viel Spaß dabei.

Yvonne