

Never call it work

Arbeiten und genießen, wie soll das zusammen gehen? Eine positiv lustbetonte Einstellung zur Arbeit ist den meisten Menschen unserer Arbeitswelt eher fremd.

Der Grund dafür liegt tief in Kultur besonders im Bildungswesen vergraben. Von klein auf bieten wir den Kindern unserer Gesellschaft einen ganz bestimmten Narrativ an: „ Du musst harte und freudlose Arbeit auf dich nehmen um die Belohnungen zu erlangen die du dir wünschst.“

Dieser Narrativ findet sich bereits in den ältesten Texten unserer Kultur. Adam und Eva werden aus dem Paradies vertrieben und sind von nun an dazu verdammt, sich ihren Lebensunterhalt im „Schweiße ihres Angesichts“ zu erarbeiten.

Dieser Mythos von der Arbeit als Strafe ist tief verwurzelt aber komplett falsch. Die Vertreibung aus dem Paradies findet in unseren Köpfen statt.

Die Harvard Psychologieprofessorin Ellen J Langer bat Versuchspersonen in einem Experiment, eine Reihe von Cartoons danach zu bewerten, wie komisch sie seien. Der einzige Unterschied zwischen den zwei Versuchsgruppen war dabei die Art wie ihnen die Aufgabe vorgestellt wurde.

Der einen Gruppe wurde gesagt, die Aufgabe die auf sie zukomme sei ein Spiel, der anderen Gruppe stellte man die Aufgabe als Arbeit vor.

Dieser kleine Unterschied in der Art, wie die Aufgabe vorgestellt wurde, sorgte für deutliche Veränderungen im Ergebnis.

Während die erste Gruppe davon berichtete, dass ihr die Aufgabe Freude bereitet habe (was bei der Betrachtung von Cartoons nahe liegt), berichteten die Versuchspersonen denen man die Aufgabe als „Arbeit“ vorgestellt hatte davon, keinerlei Freude gehabt zu haben.

Mehr noch, bereits während der Aufgabe konnte man bei der Beobachtung der zweiten Gruppe feststellen, dass sie unkonzentrierter arbeiteten, sich bereitwillig ablenken ließen und sich allgemein lustloser zeigten.

Es scheint so zu sein, dass allein das mentale Label „Arbeit“ dazu führt, dass selbst potentiell interessante oder sogar lustige Aufgaben unangenehm werden.

Und das ist auch nicht verwunderlich.

Unser Unbewusstes will, entgegen anders lautender Annahmen, nur das Beste für uns. Was nun aber das Beste für uns ist unterliegt nicht

Wenn wir uns also mit einer Aufgabe konfrontiert sehen, dann sucht es nach hinweisen, was von dieser Aufgabe zu halten ist. Das Label „Arbeit“ löst nun eine ganze Reihe von erlernten negativen Deutungsmustern aus und dies führt zu dem Auftrag, vor dieser unangenehmen Erfahrung zu

schützen. Ergebnis ist das Vermeidungsverhalten welches wir als „Prokrastination“ kennen und welches auch die Teilnehmer in Langers Studie zeigen.

Statt nach interessanten Herausforderungen, der Möglichkeit sich spielerisch mit der Aufgabe zu befassen, sucht unser Unbewusstes nach Wegen, der unangenehmen Erfahrung aus dem Weg zu gehen.

Versuchen Sie doch selbst einmal, ihre Arbeit nichtmehr als „Arbeit“ zu betrachten sondern machen sie ihr ganz persönliches Spiel daraus. Trennen Sie sich von ihren alten Bewertungsmustern und suchen sie die spannende Herausforderung in ihren Aufgaben. Entwickeln sie Lust auf Leistung! Auf diese Weise tun sich oft große Chancen zu persönlichem Wachstum auf. Wir von ChangePro würden uns freuen, wenn wir Sie bei dieser Veränderung begleiten dürfen.

