



Glückskompetenz

# JOBGLÜCK-Workshop

LANGFRISTIG GLÜCK IM JOB FINDEN

Katharina Mühl M.A.  
Dipl. Mentaltrainerin und Glückscoach  
[www.glueckskompetenz.at](http://www.glueckskompetenz.at)

# JOBGLÜCK – Muss das sein?

Muss mich mein Job  
glücklich machen?

**NEIN**

Ich wüsste aber auch  
keinen Grund es nicht  
zu probieren.



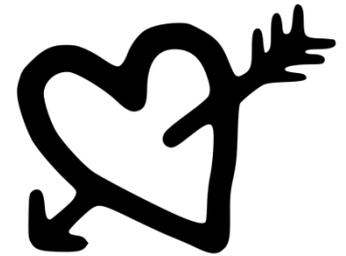
# JOBGLÜCK – Was ist das?

- 😊 Glückliches arbeiten ist mehr als eine kurzfristige Stimmung
- 😊 Gefühl der allgemeinen Zufriedenheit und des Sinns durch die Arbeit
- 😊 Wertschätzung für die eigene Arbeit erfahren
- 😊 Berufliches Glück bedeutet nicht, jeden Tag topmotiviert zu sein
- 😊 Schlechte Tage gehören dazu, negative Emotionen dürfen kein Dauerzustand werden



WORK-LIFE-ROMANCE

statt



WORK-LIFE-BALANCE



# WORK-LIFE-ROMANCE

*„Wähle einen Beruf,  
den du liebst und du brauchst  
keinen Tag in deinem Leben  
mehr zu arbeiten.“*

- Konfuzius -



# Das Ziel: Deine TRAUMJOB -Formel

Tue das, was du  
wirklich gut  
kannst, wofür  
du dich  
begeisterst und  
was dir wichtig ist!



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung

- ☺ gewohnt Lebensläufe und Bewerbungen an Stellenausschreibungen der Unternehmen anzupassen
- ☺ gewohnt fremde Erwartungen zu erfüllen: Eltern, Freunde, Partner, Kollegen, Chefs
- ☺ Heute drehen wir das Spiel um und lassen uns vom Traumjob finden
- ☺ Heute Fokus auf: Was will ich? Wie will ich arbeiten?



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Spielregeln

Träumen ausdrücklich erlaubt,  
innerer Kritiker hat Pause

„Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch erreichen.“ (Walt Disney)

**Deinen Geist weit machen**

Vielleicht kommen Impulse in dir hoch, die du vorschnell als unrealistisch abstempelst. Lass sie ausnahmsweise da sein!



# Deine TRAUMJOB -Formel



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung

## Rahmenbedingungen

**ARBEITSORT:** Land/ Stadt/ auf Dienstreise/ am Schreibtisch/ in der Natur/ Einzelbüro/ beim Kunden/ zu Hause

**ANGESTELLT** oder **SELBSTSTÄNDIG?**

**ARBEITGEBER/KUNDE:** Konzern/ Start-up/ KMU/ Non-Profit-Initiative/ staatliche Einrichtung

**ARBEITSZEIT:** Arbeitsweg/ Stunden pro Woche/ Wochenende/ Überstunden/ Nachtdienst/ Saisonal

**ZWISCHENMENSCHLICH:** Teamwork/ alleine/ wie viel direkter Kontakt/ Kollegen/ Kunden/ Klienten/ Erwachsene/ Kinder/ Senioren

**FLEXIBILITÄT:** Abwechslung/ Kontinuität/ neue Herausforderungen/ finanzielle Sicherheit/ Notfalleinsätze/ gleichmäßiges Tempo/ Leerlauf

**GEHALT:** Wie viel will ich verdienen?



# Deine TRAUMJOB -Formel



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Deine STÄRKEN

Die TÄTIGKEITEN

in deinem Job

decken sich im Idealfall

mit deinen STÄRKEN



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Deine STÄRKEN

Notiere mind. **5**,

bestenfalls **10** deiner Stärken

Teste deine Charakterstärken auf:  
[www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)



# Glücksfaktor Nr. 1: Deine STÄRKEN

Charakterstärken sind DAS zentrales Konzept in der Glücksforschung  
24 Charakterstärken gegliedert nach Stärkenfamilien/Tugenden:

## **WEISHEIT und WISSEN**

Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weisheit

## **MUT**

Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus

## **MENSCHLICHKEIT**

Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Soziale Intelligenz

## **GERECHTIGKEIT**

Fairness, Führungsvermögen, Teamwork

## **MÄSSIGUNG**

Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation

## **TRANSZENDENZ**

Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität



# SIGNATUR STÄRKEN identifizieren

## KRITERIEN FÜR SIGNATURSTÄRKEN

**Identifikation:** „Das bin ich.“ „Das gehört zu mir.“

**Freude:** Es macht Spaß diese Stärke einzusetzen.

**Erfolg:** Beim Einsatz der Stärke fühlst du dich erfolgreich

**Kreativität:** Begeisterung neue Wege zum Einsatz der Stärke zu finden

**Ergebnis:** Einsatz der Stärke gibt Energie zurück statt Mühe zu kosten



# FLOW – das Geheimnis des Jobglücks

- 😊 Erlebst du, wenn du mit Tätigkeit verschmilzt
  - 😊 Zeit wird vergessen, du bist ganz im Hier und Jetzt
  - 😊 Entsteht in Balance zwischen persönlicher Fähigkeit und Anforderungen
- intensives Glücksgefühl wird erlebt



# Das Rezept für mehr FLOW

- 😊 Die eigenen Signatur Stärken identifizieren
- 😊 Job suchen, bei dem du deine Signatur Stärken jeden Tag einsetzen kannst
- 😊 Arbeit so umgestalten, dass deine Signatur Stärken häufiger zum Einsatz kommen

Wann warst du das letzte Mal im Flow?



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Deine STÄRKEN

Bei welchen **Tätigkeiten**  
kannst du deine  
**Signatur-Stärken**  
am besten einsetzen?



# Deine TRAUMJOB -Formel



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Deine INTERESSEN

## Arbeitsinhalte

An welchen Themen, Aufgabengebieten  
oder Projekten arbeitest du?

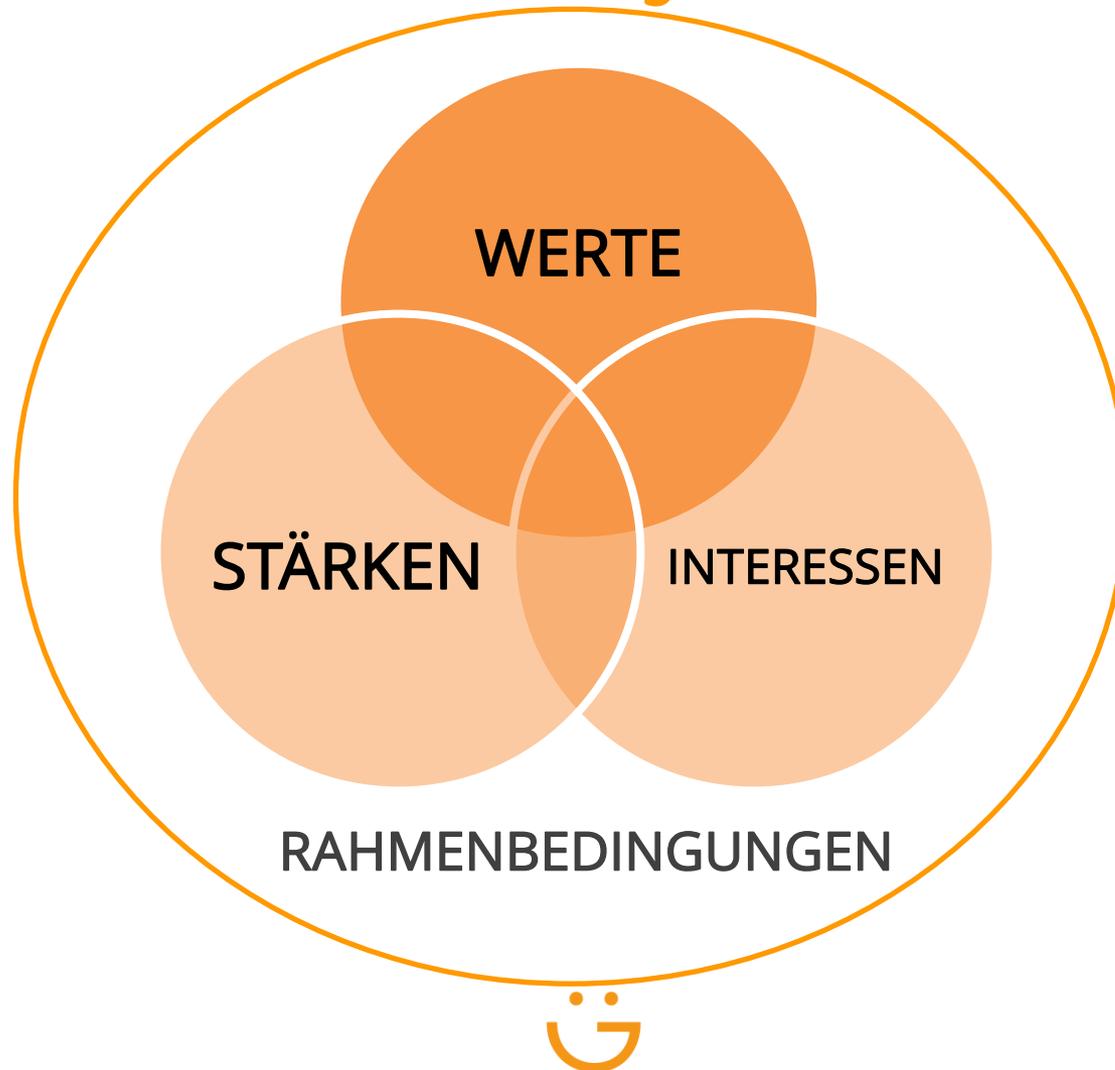
Wofür begeisterst du dich?

Was weckt dein Interesse?

Was macht dir besonders Spaß?



# Deine TRAUMJOB -Formel



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung Deine WERTE

## Dein innerer Kompass

Was erfüllt dich?

Welche Werte liegen deiner Arbeit zugrunde?

Was sind deine Motivatoren, Ideale und Maßstäbe?

Was stiftet für dich Sinn?



# TRAUMJOB – Stellenausschreibung

## Deine WERTE

FREIHEIT

GESUNDHEIT

TOLERANZ

GEDULD

VERTRAUEN

EHRlichkeit

MITGEFÜHL

LOYALITÄT

RESPEKT

INTEGRITÄT

SICHERHEIT

NACHHALTIGKEIT

TEAMGEIST

EFFIZIENZ



# Deine TRAUMJOB-Formel

- ☺ Verpasse deiner TRAUMJOB-Stellenausschreibung den Feinschliff
- ☺ Teile deine TRAUMJOB-Stellenausschreibung in sozialen Netzwerken
- ☺ Sprich über deinen TRAUMJOB
- ☺ Entwirf Job-Ideen um deinen TRAUMJOB zu leben



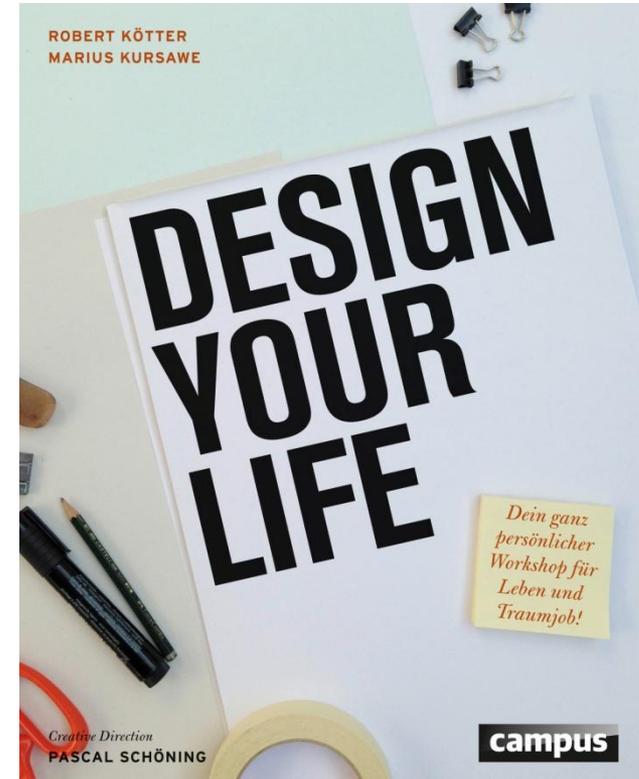
# BUCHTIPP

## *DESIGN YOUR LIFE*

*Dein ganz persönlicher  
Workshop für Leben und  
Traumjob*

von Robert Kötter & Marius  
Kursawe

Campus Verlag



Glückskompetenz

# KONTAKT

Bei Fragen und/oder Interesse an einem persönlichen JOBGLÜCK-Training schreibe mir gerne ein E-Mail:

[katharina.muehl@glueckskompetenz.at](mailto:katharina.muehl@glueckskompetenz.at)

Mehr Infos findest du auf meiner Website:

<https://www.glueckskompetenz.at/angebot/jobglueck-training/>



# LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT!

