

SocietyByte

BFH-Magazin für die Humane Digitale Transformation

Warum es bei unserer Arbeit auf den Sinn ankommt

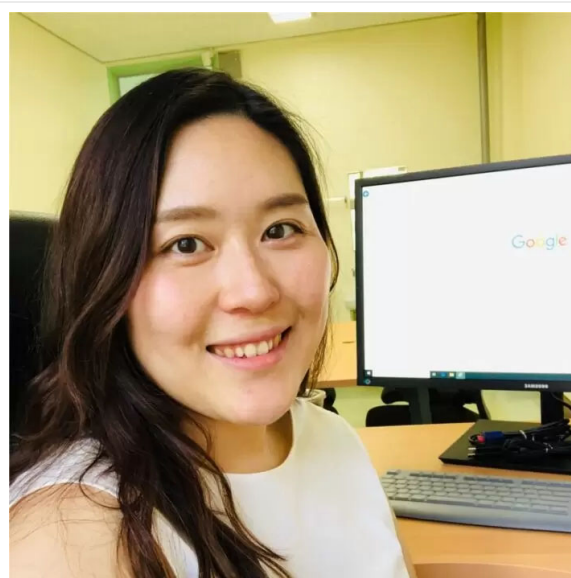
Von Alexander Hunziker | 0 Kommentare



Wie leben und altern wir erfolgreich, warum braucht es positive Psychologie am Arbeitsplatz und Achtsamkeit in der Schule? Mit diesen spannenden Fragen beschäftigt sich die diesjährige Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA), die im November auf dem Campus Marzili der BFH Wirtschaft stattfindet. Die koreanische Psychologieprofessorin Yerin Shim wird eine Keynote halten. Unser Professor für Achtsamkeit, Alexander Hunziker, hat sie vorab zu einem kurzen Gespräch getroffen.

Yerin, Sie sind Expertin für positive Psychologie und interessieren sich besonders für Sinnfragen. Wie finden Sie den Sinn in Ihrer eigenen Arbeit?

Früher habe ich viel mehr darüber nachgedacht, wie sinnvoll meine Arbeit insgesamt ist, aber heute konzentriere ich mich eher auf die einzelnen «sinnvollen Momente», die ich während meines Arbeitstages erlebe. Ab und zu schaue ich noch zurück und denke über meine aktuelle Arbeit nach und denke über all die Dinge nach, für die ich bei meiner Arbeit dankbar bin oder von denen ich glaube, dass ich mit meiner Arbeit zu ihnen beitrage. Ich denke, das hilft mir, mich daran zu erinnern, warum ich diese Arbeit mache, und hilft mir, stressige Zeiten zu überstehen. Vor allem aber genieße ich während eines arbeitsreichen Semesters die bedeutungsvollen Momente, die sich während eines Arbeitstages ergeben, indem ich mir einen Moment Zeit nehme, um sie zu würdigen oder sie am Ende des Tages mit meinen Lieben zu teilen.



Yerin Shim ist eine der Rednerinnen auf der Swippa Conference 2023.

Viele Menschen sehen die positiven Auswirkungen ihrer Arbeit nicht so direkt wie Sie. Haben Sie einen Vorschlag, wie man in einem eher gewöhnlichen Job mehr Sinn erfahren könnte?

Obwohl ich glaube, dass ein «gewöhnlicher Job» auch eine Wahrnehmung ist, stimme ich zu, dass es bestimmte Jobs gibt, die im Allgemeinen leichter und andere schwieriger

sind, einen Sinn zu finden. Im letzteren Fall kann es sinnvoller sein, sich nicht auf die Merkmale des Arbeitsplatzes zu verlassen, sondern andere Sinnquellen des Arbeitsplatzes zu nutzen. Wenn es zum Beispiel schwierig ist, in der Arbeit selbst einen Sinn zu finden, kann die Person vielleicht einen Sinn in der Beziehung zu den Kolleg*innen oder in der Art und Weise, wie die Arbeit zur Versorgung der Familie beiträgt, finden. Sie könnten auch Techniken der Arbeitsgestaltung anwenden, wenn sie die Autonomie dazu haben.

Könnten Sie beschreiben, was Sie bei Menschen beobachten, denen es gelingt, mehr Sinn in ihrer Arbeit zu finden?

In meiner früheren Arbeit habe ich Arbeitnehmer*innen in Niedriglohnberufen wie Kassierer*innen befragt, die sich in ihrer Sinnhaftigkeit unterschieden. Diejenigen, die ihrer Arbeit eine hohe Bedeutung beimaßen, berichteten meist, dass ihnen ihre Arbeit Spass macht und sie positive Emotionen bei der Arbeit empfinden, aber auch, dass sie ihre Arbeit als nützlich für sich selbst und andere ansehen. Es gibt viele psychologische und kontextuelle Faktoren, die bei der Bewertung der Sinnhaftigkeit einer Arbeit eine Rolle spielen, aber meiner Beobachtung nach neigen Menschen, die ihre Arbeit als sinnvoll ansehen, dazu, ihre Arbeit perspektivisch zu betrachten und gute Verbindungen zu relativ weit entfernten positiven Ergebnissen herzustellen.

Das klingt sehr herzerwärmend. Man könnte sich wünschen, dass jeder einen Sinn in seiner Arbeit findet. Glauben Sie nicht, dass es in einer stärker digitalisierten und turbulenten Welt schwieriger ist, einen Sinn zu finden? Ich habe den Eindruck, dass wir gut vernetzt sind, uns aber weniger verbunden fühlen. Was ist Ihre Meinung dazu?

Offensichtlich sind Beziehungen für die meisten Menschen eine der wichtigsten Quellen der Sinnfindung. Obwohl die Technologie uns geholfen hat, während der Pandemie in Verbindung zu bleiben, denke ich, dass wir uns oft an eine unsichere Bedeutung in einer virtuellen Welt klammern, anstatt an eine tiefe Bedeutung, die durch reale Verbindungen erfahren werden kann. Und deshalb freue ich mich darauf, Sie alle im November in Bern persönlich kennenzulernen!

Über Yerin Shim [<https://www.bfh.ch/de/aktuell/fachveranstaltungen/swippa-tagung-2023/#yerin-shim>]

Yerin Shim ist
Die Swippa-Konferenz

Assistenzprofessorin an

der Fakultät für

Psyc

Nati

Südl

ihre

Woh

der I

kom

Swip

www

fachveranstaltungen/
«Erfolgreich leben, erfolgreich altern», «Positive Psychologie am

SWIPPATagung 2023/«Achtsamkeit in der Schule»: Lassen Sie sich von

Grundsatzziele halten.

spannender Vorträge, zur Positiven Psychologie inspirieren und
qualifizieren Sie sich in Workshops mit ausgewiesenen Experten weiter.

Die Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Positive
Psychologie (SWIPPA) richtet sich an ein breites Fachpublikum aus
Wissenschaft und Praxis im Bereich der Positiven Psychologie. Die
Tagung präsentiert die neuesten Forschungsergebnisse und will
gleichzeitig Anwendungen aufzeigen und fördern:

- Internationale Keynotes präsentieren die neuesten Forschungsergebnisse
- Parallele Sitzungen ermöglichen einen thematischen Schwerpunkt
- Workshop-Sitzungen vermitteln praktische Anwenderkenntnisse
- informative Poster-Session
- die SWIPPA-Preisverleihung hebt besondere Arbeiten hervor

Weitere Informationen und das Anmeldeformular finden Sie hier.

[<https://www.bfh.ch/de/aktuell/fachveranstaltungen/swippa-tagung-2023/>]



AUTHOR: ALEXANDER HUNZIKER



Prof. Dr. Alexander Hunziker ist Studienleiter des EMBA Public
Manager und Dozent für Achtsamkeit, Positive Leadership u.a. an der
BFH Wirtschaft.

Posts from Alexander Hunziker

Create PDF

Ähnliche Beiträge

Es wurden leider keine ähnlichen Beiträge gefunden.

0

COMMENTS