

VOLKER KITZ | MANUEL TUSCH

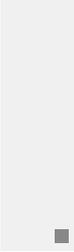
**DAS
FRUST
JOB
KILLER
BUCH**

campus

■ *Dr. Volker Kitz* ist promovierter Jurist, Bestsellerautor und international gefragter Redner. Texte von ihm erscheinen unter anderem in *Die Zeit*, *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, *Welt am Sonntag* und bei *Spiegel Online*. Daneben haben zahlreiche wissenschaftliche Zeitschriften im In- und Ausland seine Beiträge veröffentlicht.

■ *Prof. Dr. Manuel Tusch* ist Arbeits-, Organisations-, Kommunikations- und Medienpsychologe und lehrt und forscht im Bereich Beratung, Mediation und Coaching. Seine Arbeitsschwerpunkte bei *TUSCHConsulting®* sind Business-Coaching, Wirtschaftsmediation, Training, Moderation und Keynote-Speaking. Als Gründer und Direktor des *IfAP - Institut für Angewandte Psychologie* bietet er bundesweit unter anderem Coaching-, Mediations- und Trainerausbildungen an.

Mit ihren Büchern, Veranstaltungen und Fernsehauftritten begeistern *Kitz&Tusch* ein Millionenpublikum. Ihre Bücher sind *Spiegel*-Bestseller und verkaufen sich in zehn Sprachen in über 30 Ländern.



■
Volker Kitz, Manuel Tusch

Das Frustjobkillerbuch

Warum es egal ist,
für wen Sie arbeiten



Campus Verlag
Frankfurt/New York

Copyright © 2008 Volker Kitz, Manuel Tusch

ISBN 978-3-593-50925-9 Print

ISBN 978-3-593-40589-6 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-593-41909-1 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2008, 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: R.M.E., Roland Eschlbeck und Rosemarie Kreuzer

Satz: Campus Verlag

Gesetzt aus: Sabon, Meta und Kozuka Gothic

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

*Und manchmal
können ein paar einfache Einsichten
unser Leben für immer
verändern.*

Inhalt

■ Wenn Ihnen jemand sagen würde ...	13
Teil 1: Innerlich gekündigt – bis dass der Frust euch scheidet	17
■ Es ist egal, für wen und wo Sie arbeiten	19
■ Proben Sie auch so oft Ihre Kündigung nach dem Lottogewinn?	21
■ »Ihre Stellenausschreibung sende ich zu meiner persönlichen Entlastung zurück.«	25
■ Die »Un-Arbeitslosen« sind die eigentlichen Frustrierten	26
■ Lesen Sie auch heimlich Stellenanzeigen?	30
■ Nur Verbrecher lieben ihren Job	34
■ Eine neue Arbeit ist wie ein neues Leben – oder: Plunder gibt es immer wieder	35

Sie wählen sowieso den falschen Job – gemessen an Ihren Erwartungen	37
Was ist Ihr Glücklichermacher?	38
Mein Haus, mein Boot, mein Jahreseinkommen	39
Meine Abteilung, meine Sekretärin, meine Visitenkarte	45
Warum denn nicht die Welt verbessern?	49
Wer seine Arbeit liebt, der schiebt... den Frust nur auf	60
Was die Weihnachtsgans mit unserem Job zu tun hat – oder warum wir zu wenig und doch zu viel wollen	65
Betreiben Sie Risikomanagement für Ihre Erwartungen	69
Diese Dinge werden Sie immer und überall stören	72
Wer will mich bezahlen, wer hat mich bestellt?	73
Spieglein, Spieglein an der Wand, niemand schätzt mich in diesem Land!	80
Die Gedanken sind frei – das wars dann aber auch	87
Work, Life – und wo bleibt die Balance?	93
Guten Morgäh! Ein Tag, ein Jahr – und alle gleich	98
Die Gerechtigkeit ist immer gerade eine rauchen	101

■ Diese Leute werden Sie immer und überall nerven	107
■ Ihr Job wäre toll ohne die Leute um Sie herum	107
■ Wie oft ist bei Ihnen Chefhasser-Tag?	110
■ Wo gehobelt wird ... da sind auch Schreiner – unsere lieben Kollegen	114
■ Der Kunde ist König – und wir sind die Untertanen	119
■ Kündigung – nur eine Pinkelpause im ewig gleichen Film	123
■ Beim nächsten Chef wirds auch nicht anders	123
■ Unsere inneren Wünsche und der psychologische Arbeitsvertrag	126
■ Die Flucht und ihre Helfer	128
■ Ärger im Kopf, Schmetterlinge im Bauch	131
■ Erster Sex und erste Krise – oder warum Stellenanzeigen wie Reisekataloge sind	134
■ Nerv dich selbst, sonst nervt dich keiner – die liebe Selbstständigkeit	138
■ Wann Wechsel wirklich Wunder wirken	142

Teil 2: Machen Sie den Job, den Sie haben, zu dem Job, den Sie wollen	145
Ihr Job – Ihr Leben. Was wirklich dahintersteckt	147
– Und täglich grüßt die Arbeit... Warum wir im Hamsterrad sitzen	147
– Warum so eilig? Oder sind Sie auf der Flucht?	150
– Bleiben Sie! Wie Sie aus der Not eine Tugend machen ...	155
– So machen Sie aus dem Hamsterrad einen Engelskreis ...	158
Undank ist der Welten Lohn	162
– Das Leben ist ungerecht	162
– Wieso, weshalb, warum? Wer fragt, ist dumm!	163
– Wie Sie durch schwierige Erfahrungen wachsen können	165
– Hineingefressen ist nicht aufgegessen – weshalb wir Psychohygiene betreiben sollten	170
– Und doch kommt es so, wie Sie es wollen. Die Selffulfilling Prophecy	175
– Die Zeit heilt alle Wunden. Wie Sie den Heilungsprozess unterstützen können	177
– Wer zuerst lacht... kann die anderen damit anstecken	182

■ Geld allein macht auch nicht glücklich	185
■ Fischers Frau fischt...im Trüben. Vorsicht, Sie Nimmersatt!	190
■ Bescheidenheit ist eine Zier ... Oder: Sie verdienen sowieso schon zuviel	195
■ Bringen Sie Ihr Gold zum Glänzen	198
■ Nicht jeder muss mit jedem können	205
■ Nutzen Sie Ihr Gegenüber als Spiegel	205
■ Was hat er, was ich nicht hab? Neid vergiftet das Leben	207
■ Machen Sie sich Luft!	210
■ Wie ich mir, so du mir? Erkennen Sie Ihre Mitverantwortung	213
■ Du, du, du – immer nur du. Und ich? So kommunizieren Sie gewaltfrei	217
■ Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Lernen Sie, loszulassen	222
■ Persönlichkeit behalten, Selbstrespekt stärken. Die Anleitung zum Glücklichein	224
■ Wie sollen andere Sie lieben, wenn Sie sich selbst nicht mögen?	225
■ Erkennen Sie Ihren eigenen Wert – das Straßenkehrer-Prinzip ...	227

— Nur Mut: Werden Sie gefühlsecht ...	230
— Geben Sie Ihrem Chef Feedback!	232
— Respekt, bitte! So kommen Sie gut durch schwere Zeiten	237
— Ihr Job ist Ihr Job ist Ihr Job!	241
■ Nachwort	243
■ Ausgewählte Literatur	244
■ Register	247

Wenn Ihnen jemand sagen würde ...

... es gibt einen Job, den Sie von ganzem Herzen lieben können, der für Sie gemacht ist und der perfekt zu Ihrem Leben passt – würde Ihnen das nicht Hoffnung geben?

Wenn Ihnen jemand versprechen würde, es gibt für Sie einen Job mit genügend Geld, genügend Anerkennung, genügend Sinn und genügend Spaß, bei dem Sie mit dem Chef und Ihren Kolleginnen gut zurechtkommen – würden Sie nicht zuhören?

Wäre es nicht einen Moment Ihres Lebens wert, um den Rest Ihres Lebens zu verändern? All die vielen Tage, Stunden, Minuten und Sekunden, die bei Ihnen noch mit Arbeit gefüllt sein werden und die unwiederbringlich durch die Sanduhr Ihres Lebens rinnen?

Und wenn Ihnen schließlich jemand erklären würde, warum Sie nach diesem Job nicht suchen müssen, ja, gar nicht suchen können; dass Sie all das, was Sie suchen, schon längst haben; dass Sie dafür nur ein paar Tricks kennen müssen, die unser Gehirn sich mit uns erlaubt – könnte das nicht im wahrsten Sinne des Wortes Ihr Leben retten? Vor endloser Enttäuschung, Traurigkeit und Leere?

Wir geben Ihnen dieses Versprechen.

Wir wissen, dass es ein großes, ein ungeheuerliches Versprechen ist. Aber wir wissen auch, dass wir es halten können.

Wir haben am eigenen Leib erfahren, dass ein gutes Arbeitsle-

ben doch möglich ist. Und es erfüllt uns mit großem Glück, dieses Wissen weitergeben zu können.

Zwei Jahre lang haben wir für dieses Buch recherchiert und mit vielen Betroffenen gesprochen. Wir mussten feststellen: Es gibt kaum jemanden, der mit seinem Job wirklich zufrieden ist. Offizielle Statistiken bestätigen das: Mehr als 85 Prozent der arbeitenden Menschen wollen ihren Job wechseln! Die »Un-Arbeitslosen« sind die wahren Frustrierten. Das erklärt, warum die meisten unserer Fallbeispiele von unzufriedenen Menschen handeln. Wir stellen die Situation nicht einseitig dar, sondern bilden sie so ab, wie sie leider derzeit ist. Nur selten haben wir Menschen getroffen, die morgens in der U-Bahn, auf dem Weg zur Arbeit, ein glückliches Strahlen in ihren Augen hatten, die emporragten zwischen all den hängenden Mundwinkeln um sie herum, die den Glanz eines wirklichen Wunders verbreiteten.

Diese Menschen sind den Weg gegangen, den wir in diesem Buch beschreiben.

Wir haben sorgfältig untersucht, was Menschen unzufrieden mit ihrer Arbeit macht.

Wir wissen auch, was *Sie* bedrückt, liebe Leserin, lieber Leser.

Und wir können Ihnen versichern: Es hat nichts, aber auch gar nichts, mit dem Job zu tun, den Sie derzeit haben. Unsere Untersuchungen haben etwas ergeben, das Sie erstaunen mag: Alle Jobs sind gleich. Es ist egal, für wen Sie arbeiten. Wir können nicht dadurch zufrieden werden, dass wir ständig nach etwas anderem suchen. Aber wir können einen Schatz fürs Leben finden, wenn wir ein paar einfache Dinge erkennen – über die Arbeitswelt, über Menschen. Und über uns selbst. Sie selbst sollten sich wichtig genug sein, um sich dafür zu interessieren, wie Sie eigentlich funktionieren. Sie selbst können sich aus eigener Kraft heilen. *Nur* Sie selbst. In dem Job, den Sie haben.

Ist das nicht einen Versuch wert, um Ihr Leben zu retten?

Wenn Sie bis hierher gelesen haben, dann sind Sie die ersten Schritte in Ihr neues Leben bereits gegangen. Gehen Sie nicht zurück. Bleiben Sie neugierig. Und haben Sie Hoffnung. Es gibt allen Grund dazu.

Wir wünschen Ihnen, dass auch Sie Ihr Leben retten!

Wir danken allen, die es uns ermöglicht haben, unsere Botschaft zu Ihnen zu bringen, vielleicht über Umwege, an den Ort, an dem Sie dieses Buch gerade lesen, an dem Ihr Schicksal unsere Lebenswege sich hat kreuzen lassen. Ganz besonders möchten wir hervorheben:

- All die Betroffenen, die mit uns gesprochen und uns ihre Geschichte erzählt haben. Ihre Leben tragen dieses Buch.
- Friedrich Dönhoff, der zur rechten Zeit und am rechten Ort unsere Botschaft in die richtige Richtung lenkte.
- Unsere Agentin Barbara Wenner, die mit kühlem Kopf und weisem Rat das Manuskript genau dorthin brachte, wohin es gehörte.
- Den Campus Verlag, der von der ersten Minute an an unsere Botschaft glaubte – und daran, dass ein paar einfache Erkenntnisse wirklich Leben retten können. Besonders danken wir unseren Lektorinnen sowie der Programmleiterin. Sie haben das Manuskript zu ihrer Herzensangelegenheit gemacht. Und wir danken schon jetzt allen anderen fleißigen Köpfen und Händen im Verlag, durch die es noch gehen wird, wenn es unsere Hände nun verlässt.

München/Köln, im März 2008

Dr. Volker Kitz & Dr. Manuel Tusch

Teil 1 ■

**Innerlich gekündigt –
bis dass der Frust
euch scheidet**

Es ist egal, für wen und wo Sie arbeiten

Es ist egal, für wen und wo Sie arbeiten. Diese Erkenntnis ist so rar wie banal, so kostbar wie schmerzlich, so ernüchternd wie befreiend. Sie steht am Ende einer ruhelosen Suche, eines leidgeplasterten Wegs und einer Gesellschaft voll absurder Erwartungen. Wo und was auch immer Sie beruflich machen – stets sind Sie allein mit Ihren wahren Träumen, mit Ihren unerfüllten Erwartungen und vor allem: mit sich selbst. Kein Arbeitgeber dieser Welt und kein Job, den es gibt, gab oder der noch erfunden wird, kann Ihnen das bieten, was Sie eigentlich suchen, sich eigentlich wünschen. Und niemand außer Ihnen kann das reparieren, was in Ihrem Leben zerbrochen ist.

Sie finden all das nur bei sich selbst. Was auch immer Sie also an Ihrem Job stört, wer auch immer Sie an Ihrem Arbeitsplatz in den Wahnsinn treibt:

Bleiben Sie!

Der Job, den Sie haben, ist vermutlich der beste, den Sie bekommen können.

Diese Ermutigung rufen wir Ihnen aus vollem Herzen zu. Sie mag in Ihren Ohren ungewöhnlich klingen und nicht im Einklang mit Glaubenssätzen stehen, die Ihnen Ihre Eltern, Ihre Ausbilder und all die wohlmeinenden Menschen um Sie herum beigebracht haben. Was Sie auf den folgenden Seiten lesen, deckt sich nicht mit dem, was Karriereberater uns einflüstern, was uns

über den Weg zum sogenannten »Traumjob« vorgegaukelt wird, was Berufs- und Selbstverwirklichungsberater den Massen seit Dekaden für viel Geld erzählen.

Wir beide, Volker Kitz und Manuel Tusch, haben selber so manchen dunklen Berufsalltag durchgestanden. Und es waren diese dunklen Tage, die uns dazu trieben, dieses Buch zu schreiben. Wir sind selbst lange Zeit umhergeirrt, haben geglaubt, dass auf jeden Topf ein Deckel gehört und auf jeden Menschen der eine perfekte Job wartet – den er nur finden muss, an dem alles passt und mit dem er für den Rest seines Lebens glücklich wird, für den er gemacht und zu dem er »berufen« ist. Dieser Job, glaubten wir damals, ist irgendwo in einem riesigen Labyrinth aus Blindspuren versteckt, in dem längs des Wegs nur suboptimale Vorstufen unseres eigentlichen, noch unentdeckten Traumberufs lauern und uns die Zeit rauben wollen.

Aber das Leben schien diese Vorstufen nicht mehr verlassen zu wollen, und der Schritt in den »Hauptakt«, in dem wir endlich den einen Job haben würden, der so zu uns passt, wie wir uns das erträumten, schien uns verwehrt. Auf der Suche nach diesem einen Job haben wir immer wieder die gleichen Weggefährten und Wegelagerer getroffen: Enttäuschungen, Konflikte, Ärger. Und immer wieder diese Zweifel, diese quälende Unruhe: Wäre es anders nicht besser?

Irgendwann merkten wir, dass wir auf einen Zustand warteten, den es nie geben würde – dass die besten Jahre unseres Lebens vergingen, während wir glaubten, das wäre alles nur Vorgeplänkel. Und wir begannen, die immer wiederkehrenden Konflikte und Enttäuschungen, den Ärger, die Zweifel genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wir recherchierten systematisch: Über zwei Jahre lang haben wir mit vielen Menschen gesprochen, die rastlos umherirrten –