

Susanne Westphal

Die neue Lust an der Arbeit

Wie Sie mit Genuss bessere Leistungen erzielen

2018, Klappenbroschur, 196

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 25,30

ISBN 978-3-593-50797-2

Erscheinungstermin: 08.03.2018

Traumhafte Arbeitsbedingungen müssen nicht länger ein Traum bleiben. Susanne Westphal zeigt, wo der Weg zum »Thank-god-it's-Monday-Gefühl« verläuft.

Wir verbringen etwa ein Drittel unserer Lebenszeit damit, unserem Beruf nachzugehen. Schade um jeden Tag, der keinen Spaß macht! Susanne Westphal hilft mit ihrem Buch, den Arbeitsalltag zu erleichtern und zu verschönern. Sie zeigt, wie man das Glück in die eigene Hand nimmt und durch kleine und große Veränderungen die Arbeitssituation verbessert. Ihr Credo: Es liegt an uns, traumhafte Arbeitsbedingungen herbeizuführen, denn niemand weiß so gut, wie wir selbst, was uns gefällt oder guttut.

Susanne Westphals Buch ist ein praxisnaher Wegweiser zu mehr Arbeitsglück. Vier Komponenten sind dabei besonders wichtig: Wir müssen tun, was wir 1. besonders gut können, was uns 2. begeistert, was 3. anderen nutzt und was 4. zu unserem Leben passt. Stimmen diese Komponenten überein, kann jeder – ob Unternehmer, Angestellter oder Beamter – sein Arbeitsleben so einrichten, dass er mit größter Freude in den Tag startet und sich mit Lust in seine Aufgaben stürzt. Susanne Westphal zeigt: Lust an der Arbeit ist dabei nicht nur ein »Nice-to-have«. Sie ist auch ein wichtiger Faktor für die psychische und physische Gesundheit. Und wer all seine Energie darauf konzentriert, den Genuss bei der Arbeit zu maximieren – das zeigen Studien – verdient auch am Ende mehr Geld.

Westphals Buch gibt zahlreiche, praxisnahen Tipps und Sofortmaßnahmen für mehr Arbeitslust: So lassen sich manche Routineaufgaben, ganz dem Gamification-Trend folgend, spielerisch umsetzen. Meetings werden effizienter und sind schneller zu Ende, wenn die Teilnehmer nicht permanent sitzen und man auch mal einen ungewöhnlichen Ort für Besprechungen wählt. Viele Ideen geben Impulse, sich selbst besser zu motivieren oder den Spaß an der Teamarbeit zu erhöhen. Der Titel richtet sich an Menschen, die danach streben, sich ihr Leben und ihre Arbeit möglichst angenehm zu gestalten, ob sie nun angestellt sind oder auf eigene Rechnung arbeiten. Die Zeichen stehen gut. Dank Digitalisierung und leistungsstarker, transportabler Computer sind die technischen Voraussetzungen für eine zeitlich und räumlich flexible Arbeit gegeben und auch auf Unternehmensseite hat sich einiges bewegt: Homeoffice-Lösungen oder flexible Teilzeitverträge sind selbst in staatlichen Verwaltungsorganisationen keine exotischen Begriffe mehr, sondern gelebte Realität. Gesunde und engagierte Mitarbeiter sind den Unternehmen wichtig. Fazit: Wir können unsere Lust an der Arbeit heute also auf ganz neue Weise gestalten und ausleben. Den Anfang machen, müssen wir allerdings selbst.

Die Autorin

Susanne Westphal ist Gründerin des Instituts für Arbeitslust und unterstützt mit ihrem Team Unternehmen darin, Mitarbeiter und Führungskräfte als motiviertes und kommunikationsstarkes Team ihren Zielen näher zu bringen. Ihre Seminare, Vorträge und Führungskräfte-Coachings finden stets an "Arbeitslust-Orten" statt und überraschen die Teilnehmer regelmäßig durch eine erfrischend andere Herangehensweise. Susanne Westphal lebt mit ihrem Mann und ihren fünf Kindern am Simssee bei Rosenheim.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22