

Freude bei der Arbeit

Lust und Freude an den Aufgaben sind sehr persönliche und emotionale Dimensionen. Dem Moderator stehen keine vorformatierten Hilfsmittel zum Verständnis zur Verfügung. Ihre Bewertung beruht stark auf ihrem gesunden Menschenverstand und ihrer Fähigkeit, Emotionen zu verbalisieren. In der Tat hat man uns mehr über die Kontrolle unserer Umgebung als über unsere inneren Emotionen beigebracht. Man hat uns Wissen beigebracht und verlangt, dass wir uns den Erwartungen der Gesellschaft, in der wir leben, anpassen. Alles, was bleibt, ist, unseren Verstand zu trainieren, positiv zu sein.

Je mehr es Sinn macht, desto besser lässt sich die Arbeitslast bewältigen.

Die Schweizerinnen und Schweizer gehören zu den Menschen, die sich am stärksten für Aktivitäten engagieren, die für sie Sinn machen.

Es lohnt sich, daran zu erinnern, dass die Schweiz das drittglücklichste Land der Welt ist. Nur Dänemark und Schweden schneiden besser ab als wir. Glück zeigt sich auf zwei Arten. Es gibt Gefühle der momentanen Freude, die z.B. durch Lachen hervorgerufen werden. Und dann gibt es die langfristige Zufriedenheit, die von drei Faktoren abhängt: von den Freuden, die wir empfinden, von den Verpflichtungen, die wir eingehen und die uns motivieren, und vor allem von dem Sinn, den wir unserem Leben geben. (Wilibald Ruch)(2)

Das Projekt wurde vom Büro für Gleichstellung zwischen Frau und Mann finanziell unterstützt

1



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG
Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz
Aides financières prévues par la loi sur l'égalité