

# Find din arbejdsglæde

**De af os, der elsker vores arbejde, er heldige. Men hvad med dem, der er utilfredse? Kan man selv gøre noget for at komme til at elske sit arbejde, eller er man nødt til at se sig om efter et nyt? Her guider vi dig til arbejdsglæde, men også til hvornår du skal se dig om efter et nyt arbejde...**

Af: Annette Aggerbeck

Du vågner til vækkeurets kimen mandag morgen og tænker træt "Åh nej, endnu en arbejdsuge!" Du synes, at chefen er urimelig, kollegerne sure, og I har alt for meget at lave. Du er led og ked af stemningen på jobbet og irriterer dig mere og mere over dine kolleger, din chef og jeres kunder. Du er træt af dit arbejde, og det giver dig slet ikke den mening, som du følte engang. Umiddelbart er alt, som det plejer, så måske er det bare dig... Er det på tide at skifte job? Ikke nødvendigvis, mener erhvervspsykolog Kit Sanne Nielsen, for hvis du vil elske dit job, er du nødt til selv at gøre en indsats. Men der er selvfølgelig nogle forudsætninger, der først skal være opfyldt, for at du kan blive tilfreds med dit arbejdsliv.

- Jo mere råderum, man har på sin arbejdsplads, jo større trivsel. Arbejdsglæde handler om at opleve frihed, selvstændighed og ansvar. Man skal føle, at man udfylder den rolle eller funktion, man er blevet pålagt både fagligt og menneskeligt. Det er også vigtigt, at man kan udvikle sig i arbejdet, og at man får anerkendelse for sin indsats, samt at man føler, at man er til gavn og gør en forskel, siger Kit Sanne Nielsen. Hvis disse forudsætninger kan opfyldes, er der ingen grund til at se sig om efter et andet arbejde. Så handler det mere om andre ting. Ifølge Kit Sanne Nielsen ser mange mennesker sig sure på deres arbejde, fordi de har svært ved at prioritere og disponere deres tid. De mangler i virkeligheden en god balance mellem arbejde og fritid. En anden grund til utilfredshed for især kvinder er, at de er urealistiske i forhold til, hvornår deres arbejdsindsats er god nok.

- Hvis man lægger overlæggen højt, så er det ikke godt nok, uanset hvad man gør. Og det bliver man utilfreds af. Så det gælder om at have realistiske forventninger og være klar over, hvad andre har af konkrete forventninger til en på arbejdspladsen. Ofte tror man, at andre forventer mere af en, end de i virkeligheden gør. Snak derfor med din chef, dine kolleger og kunder om deres forventninger, anbefaler Kit Sanne Nielsen.

Hun mener også at man kan skabe arbejdsglæde ved at være mere bevidst om sine tanker omkring arbejdet og de mennesker, man omgiver sig med i løbet af en arbejdsdag.

- Jeg plejer at råde ansatte til, at man engang imellem går sit arbejde efter i sømmene og noterer de ting, man godt kan lide ved det. Se efter de ting, der gør, at du føler mening med dit arbejde. Brug gerne lidt tid hver dag, når du kører hjem fra jobbet på at tænke over, hvilke opgaver, du har udført godt i dag. Anerkend dig selv for det og mærk den gode følelse, det giver.

- Ofte bruger vi vores energi på det, der ikke fungerer i stedet for det, der fungerer. Så et godt råd er at tænke på det, du gerne vil og ikke på, hvad du ikke vil. Husk at du selv har evnen til at skabe de forandringer, du ønsker. Du kan ikke forandre verden, men du kan forandre den måde, du møder verden på. Hvis du er positivt indstillet, vil det smitte af på dine kolleger. Så træf en bevidst beslutning om at fokusere på det positive og skab din egen arbejdsglæde, siger Kit Sanne Nielsen.

12 veje til arbejdsglæde:

1. Hvad er der af konkrete forventninger til dig? Få dem afstemt med din chef, dine kollegaer, kunder osv., så du ikke går rundt og føler, at andre forventer mere af dig, end de rent faktisk gør. Spørg dig selv, om andres forventninger til dit arbejde er rimelige.
2. Lær at tage det vigtigste først. Prioriter og skab balance mellem arbejde og fritid.
3. Bad dig i dine succeshistorier. Spørg dig selv på vejen hjem fra jobbet: Hvad har jeg gjort godt i dag? Hvad har jeg nået? Giv dig tid til at føle, hvor tilfreds du er med dig selv.
4. Fokuser på det, du ønsker i stedet for det, du ikke ønsker.
5. Vær taknemmelig for alt det gode i dit liv. Tænk på hvor privilegeret du er.
6. Ringer telefonen mindre end den plejer i disse krisetider, så tænk, når telefonen ringer: "Nej, hvor er det dejligt, at nogen ringer" i stedet for: "Det var på høje tid". Nyd at du har mere arbejdsro.
7. Sig fra, så du ikke påtager dig for mange arbejdsopgaver i forhold til dine ressourcer.
8. Meld ind på de arbejdsopgaver, du godt kan lide og er god til.
9. Hold gode pauser i løbet af dagen, så du undgår at føle dig presset. Når du er presset, er du nemlig mere negativ. Gå for eksempel en tur ud i solen i din frokostpause.
10. Bed om feedback, hvis andre glemmer at fortælle dig, hvad de synes om dit arbejde. Sol dig i anerkendelse, men forsøg også at få den løn, du fortjener for din arbejdsindsats.
11. Tænk langsigtet – hvad har betydning for mig på lang sigt af det, jeg gør nu? Vær strategisk og vær opmærksom på, om dit arbejdsfelt udvikler og dygtiggør dig.
12. Tag en risiko engang imellem. Find balancen mellem tryghed og risiko i dit arbejde.

## Sådan bliver du glad for dine kolleger:

- Vær en god kollega og vær med til at skabe en god stemning. Du kan ikke forandre dine kolleger, men din glæde og venlighed smitter.
- Har du en sur kollega? Så fokuser på undtagelserne – hvornår er hun ikke sur? Hvornår smiler hun? Sørg for selv at være positiv.
- Synes du, at alle er åndssvage på jobbet? Så lær at differentiere, for alle er ikke sure. Find undtagelserne.
- Bevar dit gode humør, selvom andre er sure og uforskammede.
- Er du selv en sur kollega? Det er okay at være sur engang imellem. Accepter at livet går op og ned og undskyld dig over for dine kollegaer, hvis du virker sur.
- Husk at det ikke nødvendigvis har noget med dig at gøre, når din chef er sur. I 90 % af tilfældene vil det handle om din chef, og det er hans problem – ikke dit.
- Hvis noget giver mislyd i dine ører, så spørg ind til det. Tag ikke alt for pålydende.
- Er der dårlig stemning på dit arbejde, så snak om det. Stop den negative cirkel.

## Vend dine tanker

Det er ikke altid løsningen at se sig om efter et nyt arbejde, når utilfredsheden melder sig. Ofte handler det om at ændre sin tankegang, så man ikke så let tænker negativt. Prøv følgende:

- Skriv ned på et stykke papir, hvad du elsker ved dit job – både de små ting i hverdagen og de større. Se både på det faglige og det sociale. Kig ofte på din liste.
- Lav hver dag en liste over de 5 mest positive ting, der skete på dit job i dag.
- Læg mærke til, hvornår du har det bedst med dig selv på arbejdet. Se situationen for dig flere gange om dagen og mærk den dejlige følelse flyde ud i din krop.

## 5 tegn på at du skal søge nyt job:

1. Du oplever, at ligegyldigt hvad du gør, er det aldrig godt nok. Du bliver hele tiden mødt af kritik og er ved at miste din selvtillid.
2. De arbejdsopgaver, du er glad for, forsvinder og kommer ikke tilbage, og de opgaver, der kommer svarer ikke til dine kvalifikationer eller er uinteressante.
3. Du savner udfordringer, selvom du gør dit arbejde godt. Der er ikke andre steder i organisationen, du kan få job.
4. Du har gjort alt for at ændre din situation. Du har både været konstruktiv og positiv, men har intet fået igen.
5. Lyt til din indre stemme, hvis du bare kan fornemme, at du skal videre uden at kunne sætte en finger på noget konkret. Jobbet føles dødt, og du fornemmer, at noget andet og bedre venter på dig.

Læs mere om erhvervspsykolog Kit Sanne Nielsen på [www.kit-sanne-nielsen.dk](http://www.kit-sanne-nielsen.dk). Hun kan træffes på tlf. 39 29 90 09.

### *Citat:*

”Du kan ikke forandre verden, men du kan forandre den måde, du møder verden på”

*Kit Sanne Nielsen*

### **Kontaktoplysninger og eksemplar af bladet til:**

Erhvervspsykolog Kit Sanne Nielsen, Gersonsvej 33, 2900 Hellerup, tlf. 39 29 90 09.