

Job Crafting

Stärken gezielt nutzen



Business-Bereich

Management

Personal

Führung

Erfolg & Karriere

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

Sofort-Nutzen

Sie erfahren:

- Was Sie wirklich motiviert
- Was Ihre bedeutendsten Stärken sind
- Wie Sie Ihre Zusammenarbeit bereichern können
- Wie Sie Ihren Person-Job-Fit erhöhen

Sie gewinnen mehr:

- Sinnhaftigkeit bei der Arbeit
- Handlungsspielraum und Selbstwirksamkeit
- Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Wohlbefinden

Autorin



Katharina Chicherio absolvierte ein Studium in Psychologie (BSc) und Betriebsökonomie (MSc) und ist diplomierte Kontextual Coach. Sie verfügt über 10 Jahre Projektmanagement- und Führungserfahrung in der Versicherungsbranche. Seit 2018 ist sie Geschäftsführerin der Celo Institut GmbH und professioneller Führungskräfte-Coach. Mit dem Ziel, Menschen und Organisationen mit wirtschaftspsychologischer Expertise wirksamer zu machen, coacht sie Unternehmer und Führungskräfte, begleitet Unternehmenskultur-Projekte, leitet Workshops und gibt Impulsreferate.

Celo Institut GmbH

Churerstrasse 47
8808 Pfäffikon SZ

Tel.: +41 (0)79 395 83 84

E-Mail: katharina.chicherio@celo-institut.ch

Web: celo-institut.ch

Impressum

WEKA Business Dossier

Job Crafting – Stärken gezielt nutzen

Projektleitung: Annika Küderli

Satz: Dimitri Gabriel

Korrektorat: Margit Bachfischer M.A. Bobingen, margit.bachfischer@web.de

WEKA Business Media AG

Hermetschloostrasse 77

8048 Zürich

Tel. 044 434 88 34

Fax 044 434 89 99

info@weka.ch

www.weka.ch

www.weka-library.ch

1. Auflage 2023

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:

ISBN: 978-3-297-02280-1

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden. Wenn möglich verwenden wir immer geschlechtsneutrale Bezeichnungen. Aus Platzgründen oder aufgrund einer besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Texten nur eine Schreibweise.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Was ist Job Crafting?	5
2.1 Der richtige Zeitpunkt für Job Crafting ist jetzt!	6
2.2 Die Arten von Job Crafting	7
2.3 Eine Übung zum Einstieg.....	8
3. Flow-Erleben	9
3.1 Arbeitsblatt I: In welchen Tätigkeiten erlebe ich Flow?	11
4. Die persönlichen Stärken entdecken	12
4.1 Arbeitsblatt II: Meine persönlichen Stärken	16
4.2 Stärken entwickeln	17
5. Positive Beziehungen am Arbeitsplatz	18
5.1 Arbeitsblatt III: Wer sind meine Energiespender und Energiesauger?.....	20
6. Das Job-Crafting-Training	22
6.1 Arbeitsblatt IV: Job-Crafting-Training	23
7. Fazit	27
Literaturverzeichnis	28

1. Einleitung

Jeder dritte Erwerbstätige in der Schweiz fühlt sich emotional erschöpft und nimmt überdurchschnittlich mehr arbeitsbezogene Belastungen als Ressourcen wahr.¹ Denn in unserem täglichen Tun fühlen wir uns oft externen Einflüssen ausgeliefert. Das kann zu Stress und dem Gefühl der Hilflosigkeit führen.

Wie glücklich sind Sie mit Ihrem aktuellen Job?

Glückliche Menschen sind zufriedener und produktiver in ihrer Arbeit. Dies wurde bereits in den 1930er-Jahren wissenschaftlich belegt.² Was jahrzehntelang keine Anwendung gefunden hat, stösst heute auf grosses Interesse. Denn Menschen erleben die höchste Form intrinsischer Motivation, wenn sie Sinn in ihrem Tun erleben. Insbesondere bei der Arbeit, wo wir sehr viel unserer Lebenszeit verbringen.

Was machen Sie, damit Ihr Job interessant bleibt?

Die Forschung im Rahmen der Positiven Psychologie konnte nachweisen, dass die Arbeitszufriedenheit, die Freude, das Engagement und die Bedeutung der Arbeit durch den Einsatz der persönlichen Stärken gesteigert werden können.³ Eine Möglichkeit, diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Unternehmenspraxis umzusetzen, ist das Job Crafting.⁴

Mit Job-Crafting-Strategien holen wir uns Handlungsspielraum zurück und erleben uns als selbstwirksam. Mit dem Einsatz unserer persönlichen Stärken erreichen wir Leichtigkeit, Zufriedenheit und Erfolg.⁴

2. Was ist Job Crafting?

Damit wir unsere Gesundheit, Motivation und Arbeitsfähigkeit über die gesamte Lebensspanne erhalten können, ist es wichtig, die Passung «Person – Job» immer wieder aktiv herzustellen.⁵

Job Crafting werden jene Veränderungen genannt, mit denen wir unseren Job aktiv mitgestalten, um die eigenen Stärken miteinzubeziehen und um sich motivierende neue Herausforderungen zu suchen.⁴ Job Crafter «schnitzen» sich ihren Job so zurecht, dass er besser zu den eigenen Bedürfnissen passt.⁶

Das Ziel des Job Craftings ist es somit, einen besseren «Person-Job-Fit» herzustellen, indem unsere Ressourcen und Bedürfnisse mit den Arbeitsanforderungen übereinstimmen.⁷ Dadurch wird die eigene Arbeit als sinnvoll erlebt, was sich positiv auf die Motivation, das Engagement, die Arbeitszufriedenheit als auch die Arbeitsleistung auswirkt.⁴

Job Crafting bezeichnet jede kleinste Veränderung an der beruflichen Arbeit, die wir selbstbestimmt gestalten.

Tims et al., 2012⁷

Beim Job Crafting handelt es sich um einen Bottom-up-Ansatz, bei welchem die Mitarbeitenden ihre Arbeit und Umgebung selbst gestalten.⁴ Dies im Gegensatz zu Top-down-Ansätzen wie dem Jobenlargement (Aufgabenbereiche werden erweitert), dem Jobenrichment (Kompetenzen werden bereichert) und der Jobrotation (Aufgaben werden gewechselt), welche vom Unternehmen selbst gesteuert werden.

Job Crafting umfasst somit freiwilliges Verhalten, bei dem Änderungen in den Arbeitsanforderungen und Arbeitsressourcen proaktiv vorgenommen werden, um die eigene Arbeit sinnvoller, motivierender und befriedigender zu gestalten.⁴