

# Vom „Quiet Quitting“ zu neuer Freude im Job

*Experten raten, den Terminkalender zu überarbeiten und mit Vorgesetzten zu sprechen, damit euch der Job Spaß macht.*

Das Engagement der Arbeitnehmer ist vergangenes Jahr zurückgegangen – Experten sagen, dass sich das negativ auf deren psychische Gesundheit auswirken könnte.

Spaß an der Arbeit ist aber ein entscheidender Faktor für Erfolg und Lebenszufriedenheit. Statt „Quiet Quitting“ raten Karriere-Coaches daher, sich lieber den Job zu erschaffen, denn man möchte.

Hier geben Tipps sie Tipps, wie das gelingen kann – von der Überarbeitung des eigenen Terminkalenders bis hin zur Priorisierung mit dem Vorgesetzten.

Der Begriff „Quiet quitting“ (stilles Kündigen) ging im vergangenen Jahr viral. Arbeitnehmer aller Altersgruppen und Branchen begannen, öffentlich darüber zu sprechen. Je nachdem, wen man fragt, hat „Quiet quitting“ verschiedene Bedeutungen. Aber viele definieren den Ausdruck so, dass man einfach das tut, was von einem bei der Arbeit erwartet wird – nicht mehr und nicht weniger.

Im Juni 2022 haben laut einer Umfrage von Gallup mindestens 50 Prozent der Arbeitnehmer in den USA still gekündigt. Viele der stillen Kündiger entsprechen der Gallup-Definition von „nicht engagiert“ am Arbeitsplatz. Wer nur das geforderte Minimum tut, ist psychologisch von der Arbeit losgelöst.

Das Engagement von Arbeitnehmern, die 35 Jahre und jünger sind, sank laut Gallup von 40 Prozent im Jahr 2020 auf 33 Prozent im Jahr 2022. Bei Arbeitnehmern, die älter als 35 Jahre sind, ging das Engagement im gleichen Zeitraum von 35 auf 32 Prozent zurück. Experten warnen, dass es, anders als beim „Quiet quitting“, für die Erhaltung der psychischen Gesundheit entscheidend ist, sich bei der Arbeit zu engagieren.

## Zwischen Einsatzbereitschaft und Burnout vermeiden

Business Insider sprach mit Arbeitnehmern und Karriere-Coaches, um zu erfahren, wie Arbeitnehmer ein Gleichgewicht zwischen Einsatzbereitschaft und Vermeidung von Burnout finden können. Sie sagten, dass sie ihre Tage neu strukturieren und alternative Wege finden, um den Anforderungen der Arbeit gerecht zu werden. Das führe zu mehr Zufriedenheit, Produktivität und dem Wunsch, im Beruf zu bleiben.

„Diese Erkenntnis, dass ich vielleicht nicht so viel tun muss, wie ich dachte, beruhigt mich“, sagte Tay L., eine Juristin, die „Quite quitting“ betreibt. Sie bat Business Insider, ihren Nachnamen nicht zu nennen, um Konflikte mit dem Arbeitgeber zu vermeiden. „Ich fühle mich nicht mehr so ausgebrannt, und ich mache sogar bessere Arbeit, weil ich nicht mehr ständig müde und genervt bin.“

Sich auf die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu konzentrieren, eine Bestandsaufnahme der Aufgaben zu machen, die am meisten und am wenigsten Spaß machen und sich auf die wesentlichen Teile einer Funktion zu konzentrieren, kann helfen, Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu schaffen. Das gilt besonders für diejenigen, die es sich nicht leisten können oder wollen, ihren Job zu kündigen.

## **Tagesplan mit den beruflichen und persönlichen Prioritäten machen**

Um am Tag Zeit sowohl für die notwendigen als auch für die erfüllenden Aufgaben zu finden, solltet ihr euren Kalender umstrukturieren, so Bridgitt Haarsgaard, Gründerin und CEO der GAARD Group, einem Unternehmen, das Schulungen für Führungskräfte anbietet.

„Für die Dinge, die wirklich wichtig sind oder die ihr wirklich mögt, solltet ihr versuchen, diese rund um eure tatkräftigsten Tageszeiten zu strukturieren“, erklärte Haarsgaard im Gespräch mit Business Insider. Haarsgaard fühlt sich zum Beispiel morgens am aktivsten, also beginnt sie ihren Tag mit der Arbeit, die sie motiviert.

Tay L., deren typischer Arbeitstag von 8 Uhr in der Früh bis 20 Uhr geht, empfiehlt außerdem, Zeit für sich selbst einzuplanen. Wenn sie einen Teil des Tages ohne Meetings oder Deadlines hat, trägt sie sich einen persönlichen Termin in ihren Kalender ein.

„Schickt euch selbst eine Einladung für ein oder zwei Stunden, um nach draußen zu gehen und euch die Beine zu vertreten. Macht einen Sportkurs“, sagte sie. „Ich trage das in meinen Kalender ein, sodass ich dem auch Priorität einräume.“

Das Schaffen dieser Grenzen und die bewusste Gestaltung ihres Terminkalenders hätten ihre psychische Gesundheit deutlich verbessert und dafür gesorgt, dass sie während der Arbeit verantwortungsbewusst und produktiv sei, sagt sie.

## **Statt „Quiet quitting“ der beruflichen Entwicklung Vorrang geben**

Es kann frustrierend sein, in einem Job festzustecken, den man nicht wirklich mag, während man zusieht, wie frühere Kollegen neue Chancen ergreifen. Lupe Colangelo, Karriere-Coach und Outcomes-Managerin bei General Assembly, sagt allerdings, dass das Festhalten an einer Stelle später zu größerer Erfüllung führen kann.

Wenn ihr zum Beispiel in eurer Rolle unzufrieden seid, schlägt Colangelo vor, Kurse oder Workshops zu besuchen, um eure Fähigkeiten in den Bereichen zu verbessern, die euch interessieren. So könnt ihr euch auf eine Position vorbereiten, die besser zu euren Vorstellungen und Fähigkeiten passt.

Lynn Luong, Gründerin eines Startups für Karriereentwicklung, schlägt vor, sich ehrenamtlich zu engagieren oder nach internen Weiterbildungsmöglichkeiten zu suchen. Einige Unternehmen geben ihren Mitarbeitern zum Beispiel die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren. Nehmt solche erfüllenderen Aufgaben an, wenn ihr „in eurer Arbeit erfolgreich sein und euch weiterentwickeln wollt, allerdings im Rahmen eures 9-to-5-Jobs“, so Luong.

Die Verfolgung externer Ziele könne auch helfen, berufliche Lücken zu füllen, sagte Tay L. „Manchmal denken die Leute, dass ihr Job ihre gesamte Identität ausmacht“, sagte sie. Auch wenn ihre jetzige Tätigkeit einmal ihr Traumjob gewesen sei, so habe ihr „Quiet quitting“ und der Start ihrer Nebentätigkeit geholfen, das „große Ganze“ zu sehen. So habe sie noch andere Leidenschaften entdeckt.

„Diese andere Sache zu haben, die mir wirklich das Gefühl gibt, einen Sinn zu haben, war ein noch größerer Ansporn, Grenzen zu setzen“, sagte sie. „Wenn ich jetzt arbeite, konzentriere ich mich auf die Arbeit, aber ich bin super effizient bei der Umsetzung, sodass ich mehr Zeit für mein eigenes Projekt habe.“

## Besprecht eure Bedürfnisse mit eurem Vorgesetzten

Menschen trennen sich in der Regel nicht von schlechten Jobs, „sondern von schlechten Chefs“, so Arika Pierce, freiberufliche Karriere- und Führungskoachin.

Ein schlechter Chef und ein unangenehmes Arbeitsumfeld hätten Danielle Farage dazu veranlasst, ihren früheren Arbeitsplatz zu kündigen, sagte sie. Nach ihrer Entlassung habe sie ein Team gefunden, das sie respektiere. Aber das ging nicht, ohne dass sie sich durchsetzte und deutlich machte, was sie als Mitarbeiterin brauchte, sagte Farage. Sie arbeitet jetzt als Marketingdirektorin bei dem Personal- und Technologie-Startup Café.

Sie begann damit, eine Liste mit konkreten Zielen zu schreiben und ihren Chef darum zu bitten, diese mit ihr zu besprechen. „Das ist wirklich nicht zu viel verlangt – die Ziele habt ihr ja schon vorbereitet“, so Farage.

Neben beruflichen Zielen ist es auch wichtig, persönliche Bedürfnisse mitzuteilen. Da sie in einer kleinen Wohnung in New York lebte, erzählte Farage ihrem Vorgesetzten, dass sie nicht jeden Tag von zuhause aus arbeiten wolle. Sie fragte, ob sich das Unternehmen an den Kosten für einen alternativen Arbeitsplatz beteiligen würde und bekam eine Zusage.

In dem neuen Co-Working-Space habe sie Gemeinschaft und Motivation gefunden, was sich positiv auf ihre Produktivität und ihren Spaß an der Arbeit auswirkt habe, so Farage. Die Initiative bei beruflichen und persönlichen Prioritäten zu ergreifen, habe Farage vom „Quiet quitting“ abgehalten. Denn sie habe das Gefühl, die Kontrolle über ihre Situation in der Hand zu haben, fügte sie hinzu. „Einer der besten Wege, um Veränderungen im Unternehmen anzustoßen, ist es, selbst die Initiative zu ergreifen“, so Farage.

- Alexandra York,
- Rachel DuRose

*Dieser Text wurde von Jannik Rade aus dem Englischen übersetzt. Quelle: Businessinsider.de*