



<https://news.kununu.com/montags-muss-ich-immer-kotzen-was-du-gegen-arbeitsuebelkeit-tun-kannst/>

## "Montags muss ich immer kotzen" - Was du gegen Arbeitsübelkeit tun kannst

An manchen Sonntagen rumort es einfach im Bauch. Nicht weil das Sonntagsessen bei Oma zu ausgiebig war, sondern weil der Montag wieder vor der Tür steht. Der Tag, der manche schon in aller Früh zum Kotzen bringt. Denn, dass man gerne zur Arbeit geht, ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Einstellungssache. Das denkt zumindest Anja Niekerken, Autorin des Buches "Montags muss ich immer kotzen". Wir haben uns mit ihr über ihr brandneues Buch unterhalten und wie du es schaffst, ohne Magenschmerzen in die Arbeit zu gehen.

### **kununu: In Ihrem Buch stellen Sie sich die Frage, was Arbeit überhaupt ist. Haben Sie darauf eine Antwort gefunden?**

**Anja Niekerken:** Arbeit ist etwas, was unserem Leben Sinn gibt. Wenn wir uns den richtigen Job ausgesucht haben und wenn uns klar ist, dass Arbeit nicht die Aufgabe hat, uns glücklich zu machen (genauso wenig wie Geld oder unser Partner), dann wird es relativ einfach, eine Antwort auf die Frage zu finden „Warum tue ich das, was ich tue? Welchen Sinn sehe ich dahinter?“. Denn dann ist Arbeit auf jeden Fall Sinn stiftend.

### **kununu: Sie meinen also es ist die Eigenverantwortung von jedem Einzelnen, mit seinem Beruf glücklich zu werden?**

**Niekerken:** Auf jeden Fall. Allerdings nehme ich da durchaus auch Unternehmen oder Führungskräfte in die Pflicht. Ich habe gerade zwei Blogartikel veröffentlicht, in denen es darum geht, warum existiert ein Unternehmen überhaupt oder warum bin ich eigentlich Führungskraft. Dass ich führen will und Macht haben will, ist nicht die Antwort. Dass ich als Unternehmen Geld verdienen will, ist auch nicht die Antwort.

Da muss etwas dahinterstecken: Was genau will ich damit erreichen? Was ist der höhere Sinn?

**kununu: Könnten Sie uns dafür ein Beispiel nennen?**

**Niekerken:** Warum baut Audi Autos? Das ist nicht so ganz klar. In ihrem Slogan steht „Vorsprung durch Technik“. Aber wenn man sich BMW anschaut, lacht einem der Claim „Aus Freude am Fahren“ entgegen. Da ist ganz klar, warum die unterschiedlichsten Menschen dort arbeiten. Dahinter steht jede Führungskraft und jeder Mitarbeiter. Wenn ich keine Freude am Fahren habe, dann brauche ich in diesem Unternehmen nicht anfangen.

**kununu: Sie vertreten die Ansicht, dass der Arbeitgeber, der Leistung will, Sinn bieten muss. Was genau verstehen Sie darunter?**

**Niekerken:** Für heutige Unternehmen ist das die Grundlagen jeglichen Tuns. Wer heute Leistung haben will von den Menschen, die alle gut ausgebildet sind, im Internet alles recherchieren können, der muss Sinn bieten. Ansonsten habe ich keinen Grund, dort zur Arbeit zu gehen.

**kununu: Ist dieser "Sinn" auch die Grundlage, um Arbeitsübelkeit zu vermeiden?**

**Niekerken:** Der Sinn beginnt schon sehr viel früher - bei der Jobsuche. Denn meistens ist es so, dass wir uns die falschen Fragen stellen, bevor wir einen neuen Job annehmen. Wir stellen uns Fragen wie: „Was kann ich da verdienen?“, „Macht mir das Spaß?“ oder „Was kann mir das Unternehmen bieten?“. Aber die Wissenschaft zeigt ganz klar, dass das nicht die Gründe sind, warum wir einem Unternehmen treu bleiben. Das ist nämlich zum einen „Welchen Sinn sehe ich hinter meiner Arbeit?“ und das Zweite ist „Ist der Chef nett? Sind die Kollegen nett?“. Dementsprechend müssten das auch die Hauptgründe sein, wonach ich mir einen Job aussuche.

**kununu: Bedeutet das, dass wenn man den Sinn in seiner Arbeit gefunden hat, die Arbeit auch automatisch Spaß macht?**

**Niekerken:** Ja. Allerdings sagt man oft „Du musst nur eine Arbeit finden, die du liebst und du musst nie wieder arbeiten.“ Das stimmt natürlich auch nicht. Die Erwartung ist viel zu groß, ähnlich wie bei einer Beziehung. Habe ich erst den richtigen Partner, dann bin ich immer glücklich. Sind wir aber nicht. Wir müssen auch an unserem „Arbeitsverhältnis“ immer wieder arbeiten. Wir müssen gucken, was wir persönlich dafür tun können, dass die Liebe, die am Anfang so groß war, immer wieder auflebt. Dafür sind wir selbst verantwortlich.

**kununu: Sie greifen auch den Punkt auf, dass derjenige, der am längsten im Büro ist, angeblich am meisten arbeitet. Wie stehen Sie dazu?**

**Niekerken:** Ich habe dieses Stunden-Absitzen schon früher gehasst. Was ganz furchtbar dabei ist, ist dass da eine Gruppendynamik entsteht, die von Führungskräften nicht aufgehalten wird. Da passiert es, dass wenn man pünktlich nach Hause geht, Sprüche bekommt wie „Na, halben Tag frei bekommen?“ – von den Kollegen, nicht von der Führungskraft. Führungskräfte sollten da sofort eingreifen, tun sie aber oft nicht. Dann glauben die Mitarbeiter, dass es wichtig ist, länger zu bleiben. Wir beobachten sehr häufig, dass wenn um 18:00 Feierabend ist,

die Leute erst um 18:30 gehen. Um ja zu zeigen, ich lasse nicht pünktlich den Stift fallen. Das ist furchtbar!

### **kununu: Wäre für Sie eine freie Zeiteinteilung und Vertrauensarbeitszeit die Lösung dafür?**

**Niekerken:** Es muss auf jeden Fall neue Modelle geben. Im Normalfall werden Arbeitsverträge ja noch nach dem Motto geschlossen "40 Stunden Arbeit, dafür bekommst du Summe X". Für mich ist aber Vertrauensarbeitszeit sehr wohl denkbar. Wenn man seine Aufgaben für die Woche erledigt hat, kann man nach Hause gehen. Das setzt ein wahnsinnig hohes Maß an Vertrauen voraus und das Problem ist, dass Führungskräfte oder Unternehmen allgemein dieses Vertrauen erstmal vorschießen müssen. Das trauen sich aber die wenigsten. Ich kenne aber trotzdem Unternehmen, die das machen und dort wird die Arbeit ruckzuck erledigt, weil die Leute früher nach Hause gehen wollen. Da kommt man glaube ich wesentlich weiter damit, alles andere verursacht Wettsitzen.

### **kununu: Gibt es für Sie ein Geheimrezept, um montags nicht kotzen zu müssen?**

**Niekerken:** Ja, das gibt es tatsächlich: Die eigene Erwartung nicht zum Maß der Dinge zu machen. Ich werte natürlich auch - das ist gut, das ist nicht so gut. Es fällt mir aber immer öfter auf und das muss man üben. Heute ist der Tag halt so, heute habe ich es nicht geschafft den Kunden zu gewinnen oder das Projekt abzuschließen. Punkt. Nicht zu sagen, das ist gut oder schlecht, sondern abzuhacken und morgen aufs Neue angreifen. Das heißt nicht, dass ich mir keine Ziele mehr setzen sollte, aber dass ich eine gewisse heitere Gelassenheit besitzen und den Lauf der Dinge akzeptieren sollte.



[Anja Niekerken](#) ist die Autorin des Buches "Montags muss ich immer kotzen. Erste Hilfe gegen Arbeitsübelkeit". Schreibt sie nicht gerade an ihrer nächsten Publikation, befasst sich mit dem Phänomen des "Natural Leaders", sogenannten souveränen Führungspersönlichkeiten, und vermittelt dies an Seminararteilnehmer und Coachingklienten weiter. Dabei zieht sich ein Motto wie ein roter Faden durch ihre Arbeit: Zuerst muss man immer bei sich selbst anfangen.

---

**Wie ist dein Chef so drauf?**

**Verrate es uns auf [kununu.com](https://kununu.com)**

**JETZT BEWERTEN!**

