

Pressemappe: Agrar-PR

30.11.2023 | 08:36:00 | ID: 38234 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Trends](#)

Unzufrieden im Job?

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Anstatt Dienst nach Vorschrift zu machen oder gar zu kündigen, sollten sich Berufstätige den Job nach ihren eigenen Bedürfnissen gestalten.*

Keine Überstunden, keine Extra-Arbeit: Bei Beschäftigten, die vor allem Dienst nach Vorschrift machen, steht der Beruf nicht mehr im Mittelpunkt. Das sogenannte "Quiet Quitting" liegt vor allem bei jungen Berufstätigen zwischen 25 und 34 Jahren im Trend. Laut einer Umfrage von ZDFheute sind mehr als 20% von ihnen unzufrieden im Job. Viele nehmen sich innerlich aus der Arbeitssituation heraus, um einer Überlastung vorzubeugen und damit ihre körperliche und psychische Gesundheit zu schützen. "Allerdings tut man sich damit keinen Gefallen", sagt Prof. Dr. Claas Lahmann, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Freiburg, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau".

Sinnhaftigkeit in der Freizeit erleben

Ziel einer beruflichen Tätigkeit ist es eben nicht nur, Geld zu verdienen - sondern auch Sinnhaftigkeit zu erleben, Erfolge zu haben und sich in der Gruppe einzubringen. Klappt das nicht, müssen diese menschlichen Bedürfnisse in der Freizeit gestillt werden: nach Feierabend noch Freunde treffen, sich in einem Ehrenamt einbringen oder Erfolgserlebnisse im Sportverein haben. Vielen fehlt aber für solche Aktivitäten nach Dienstschluss die Zeit oder schlicht auch die Energie.

Bei Unzufriedenheit nach Lösungen suchen

Nicht mehr abschalten können, Konzentrationsprobleme, schlechter Schlaf, Bauchschmerzen, Nervosität bis hin zu Angst - all das können Anzeichen dafür sein, dass die Arbeit zur Belastung geworden ist. Aber es lohnt sich, nach Lösungen zu suchen und das eigene Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es besser zu den eigenen Bedürfnissen, Interessen und Stärken passt. Fachleute bezeichnen dieses Vorgehen als "Job Crafting". Beschäftigte, die sich ihre Stelle zumindest ein Stück weit selbst formen, sollen dadurch motivierter, gelassener und glücklicher sein.

Wer sich unterfordert fühlt, könnte zum Beispiel eine Fortbildung machen oder in eine Abteilung wechseln, in der sie oder er die eigenen Fähigkeiten besser einbringen kann. Bei anhaltender Überlastung ist es vielleicht eine Option, die Stunden zu reduzieren oder Aufgaben abzugeben. Mit einer Lösung ist es häufig einfacher, sich an den Vorgesetzten oder das Team zu wenden. Aber auch ohne kann man das Gespräch suchen und gemeinsam Möglichkeiten ausloten. Wichtig ist vor allem, rechtzeitig zu handeln und die Situation, die einen unzufrieden macht, nicht dauerhaft zu ertragen.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 11B/2023 ist aktuell in den meisten Apotheken auch in Österreich erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook, Instagram und YouTube.

Pressekontakt:

Julie von Wangenheim, Leitung Unternehmenskommunikation

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

<https://www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/>



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)