

# Job Crafting: Die Kunst, die Arbeit nach eigenen Vorstellungen zu gestalten

**Job Crafting bezeichnet die individuelle Anpassung oder Umgestaltung von Arbeitsaufgaben, -beziehungen und -umgebungen durch Mitarbeitende, um mehr Sinn, Zufriedenheit und Erfüllung in ihrer Arbeit zu erreichen. Es ermöglicht den Mitarbeitenden, ihre Arbeitsweise aktiv zu beeinflussen und ihre Rolle im Unternehmen zu formen.**

*Text: Guido Biland / ChatGPT*

Job Crafting (Arbeit gestalten) ist eine Methode, bei der Arbeitnehmende die eigene Arbeit aktiv umgestalten, um wieder mehr Spass im Job zu haben. Ziel des Job Craftings ist, Aufgaben und Arbeitsumfeld selbstständig zu verbessern, um die intrinsische Motivation zu erhöhen. Als Urheber des Konzepts gelten Amy Wrzesniewski und Jane E. Dutton von der Yale School of Management. Ihre Ausgangsthese lautete: Den perfekten Traumjob gibt es nicht, aber jeder kann ihn selber schaffen. In einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass durch Job Crafting die Arbeitszufriedenheit und Arbeitsleistung deutlich gesteigert wird, während der Stress sinkt.

## Fragestellungen

- **Aufgaben:** Welche Aufgaben bereiten mir Freude? Welche Aufgaben entsprechen meinen Stärken und Fähigkeiten?
- **Beziehungen:** Wie kann ich meine Beziehungen zu Kollegen, Vorgesetzten und Kunden verbessern? Welche Art der Zusammenarbeit fördert meine Zufriedenheit?
- **Umgebung:** Wie kann ich meine Arbeitsumgebung anpassen, um produktiver zu sein? Welche Veränderungen würden meine Motivation steigern?

## Methoden

- **Aufgaben:** Mitarbeitende können ihre Arbeitsaufgaben neu gestalten, indem sie zusätzliche Verantwortlichkeiten übernehmen, Aufgaben delegieren oder bestimmte Aufgabenbereiche priorisieren.
- **Beziehungen:** Durch den Aufbau positiver Beziehungen zu Kollegen, Mentoren oder Kunden können Mitarbeitende ihr Arbeitsumfeld positiv beeinflussen und ihre Unterstützung verbessern.
- **Umgebung:** Die Gestaltung des Arbeitsplatzes, die Organisation von Arbeitszeiten oder die Schaffung eines inspirierenden Arbeitsumfelds können die Produktivität und Zufriedenheit der Mitarbeitenden steigern.

## Vorteile

- **Steigerung der Arbeitszufriedenheit:** Mitarbeitende, die ihre Arbeit gestalten können, fühlen sich in der Regel zufriedener und engagierter.
- **Erhöhte Motivation:** Die Möglichkeit, die Arbeit an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, führt zu einer höheren Motivation und Leistungsbereitschaft.
- **Verbesserte Arbeitsbeziehungen:** Job Crafting kann dazu beitragen, positive Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten aufzubauen und die Zusammenarbeit zu fördern.

## Beispiele

- Ein Marketing-Spezialist nimmt zusätzliche Aufgaben im Bereich der sozialen Medien wahr, um seine kreativen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und mehr Einfluss auf die Marketingstrategie zu haben.
- Eine Lehrerin organisiert regelmässige Treffen mit anderen Lehrkräften, um Erfahrungen auszutauschen und ihre pädagogischen Fähigkeiten zu verbessern.
- Ein IT-Experte richtet sich einen ergonomischen Arbeitsplatz ein und plant kurze Pausen für Bewegung, um seine Produktivität und Gesundheit zu fördern.

Insgesamt bietet Job Crafting eine wirksame Möglichkeit für Mitarbeitende, mehr Sinn und Erfüllung in ihrer Arbeit zu finden, indem sie ihre Arbeitsweise aktiv gestalten und anpassen.

### Tipps

Job Crafting ist ein längerer, systematischer Prozess, in dem Sie Ihre Situation kontinuierlich verändern und optimieren. Rückschläge sind bei jeder Veränderung normal, kalkulieren Sie diese daher ein. Wichtig ist, dass Sie Ihr Ziel vor Augen behalten und Schritt für Schritt die Arbeit aktiv umgestalten. Zum Beispiel mit diesen Tipps:

#### **Aufgaben analysieren**

Reflektieren und bewerten Sie die aktuelle Arbeit und Aufgaben. Finden Sie heraus, wo Potenziale schlummern – zum Beispiel, weil Abläufe nicht effizient organisiert sind.

#### **Stärken stärken**

Kennen und wertschätzen Sie Ihre Stärken wirklich? Gerade was uns leicht von der Hand geht, ist uns oft nicht bewusst. Dabei liegen hierin oft die grössten Veränderungspotenziale. Stärken Sie Ihre Stärken und überlegen Sie, wo Sie diese vielleicht noch besser einsetzen können.

#### **Klein anfangen**

Gestalten Sie einzelne Job-Elemente um und sehen Sie, was passiert. Gemäss dem Pareto-Prinzip können schon kleine Veränderungen grosse Auswirkungen haben. Bleiben Sie danach aber nicht stehen, sondern reflektieren und optimieren Sie den Prozess immer weiter.

#### **Feedback einholen**

Sprechen Sie mit Vorgesetzten oder Kollegen. Fragen Sie diese um Rat oder überlegen Sie gemeinsam, wo Sie neue Herausforderungen finden können. Ebenso können Sie vereinbaren, manche Anforderungen zu reduzieren oder psychische Belastungen zu minimieren.

Interview zum Thema im «Beobachter» vom 5. Februar 2024 (Paywall):

#### **«Mehr Zufriedenheit im Job ist möglich»**

<https://www.beobachter.ch/arbeit/zufriedenheit/mehr-zufriedenheit-im-job-ist-moglich-679198>

#### **Podcast des IAP: «Jobcrafting – Den eigenen Job passend machen»**

[https://soundcloud.com/user-889318751/jobcrafting-den-eigenen-job-passend-machen?utm\\_source=clipboard&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=social\\_sharing](https://soundcloud.com/user-889318751/jobcrafting-den-eigenen-job-passend-machen?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing)

April 2024