

Job Crafting: Der Weg zu mehr Zufriedenheit im Beruf

Theorie

Definition

Job Crafting wird als „ein Weg, eine **größere Passung zwischen dem Einzelnen, der Arbeit und der Organisation** herzustellen“ beschrieben.

Die Kernidee ist, dass „es immer möglich ist, kleine Anpassungen am eigenen Job vorzunehmen – so dass **Arbeit sich optimal an eigene Motivation und Stärken anschließt.**“

Anwendung und Einteilung

Häufig passiert Job Crafting im Alltag. Menschen verändern ihre Arbeit so, dass sie wirksamer sind, dass es ihnen mehr Spaß macht oder dass sie einfacher wird. Jobcrafting dient als Konzept der individuellen Weiterentwicklung.

Job Crafting kann dabei helfen die Arbeit nach individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten anzupassen und Unzufriedenheit, Hemmungen, Fehlern und mangelnder Motivation vorzubeugen.

Kernbereiche

Es gibt drei Kernbereiche des Job Crafting: die Veränderung des **Aufgabenbereichs**, die Veränderung der **Arbeitsbeziehungen**, also die Zusammenarbeit von Personen und die Veränderung der **Wahrnehmung** der Arbeit



Ansatzpunkte

- **Wer:** Menschen verändern ihre Arbeit derart, dass der Kontakt mit bestimmten (Gruppen von) Menschen intensiviert oder vermindert wird.
- **Was:** Menschen fügen Aufgaben zu ihrem Portfolio hinzu oder entfernen Aufgaben aus selbigem (bzw. intensivieren einige und fahren andere herunter).
- **Wann:** Menschen entscheiden aktiv, zu welcher Zeit sie Aufgaben erledigen (oder auch nicht).
- **Warum:** Menschen konstruieren neue Bedeutungszusammenhänge für das, was sie tun, schärfen „ihr Wozu“.
- **Wo:** Menschen entscheiden, an welchem Ort sie Aufgaben erledigen (oder auch nicht).
- **Wohl:** Menschen beeinflussen Randbedingungen ihrer Rolle, die sich positiv auf ihr arbeitsbezogenes Wohlbefinden auswirken

Praxis

Energiebilanz

Energiegeber und Energiefresser
(von Rob Baker)

Ziel: Handlungspotenziale für Veränderung in eigenen Aufgaben identifizieren



Zeit
45 min



Personen
beliebig



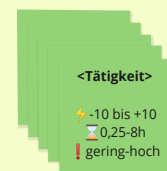
Erfahrung in Anwendung
nicht notwendig

1

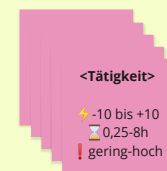
Tätigkeiten

Energiegeber

Energiefresser



<Tätigkeit>
⚡ -10 bis +10
🕒 0,25-8h
! gering-hoch



<Tätigkeit>
⚡ -10 bis +10
🕒 0,25-8h
! gering-hoch

Erfassen & Einordnen [10 min]

1. Schreibe auf, welche 10-20 Tätigkeiten du in den letzten 2 Wochen ausgeübt hast. (1 Post-It pro Tätigkeit)
2. Verorte die Post-Its der aufgelisteten Tätigkeiten in den nebenstehenden 4 Quadranten

Erfassen & Einordnen [10 min]

1. Verorte die Post-its der aufgelisteten Tätigkeiten in den nebenstehenden 4 Quadranten
 - a. Energie ⚡
 - b. Zeitaufwand 🕒

Große Energiefresser auswerten (rechts unten) [5 min]

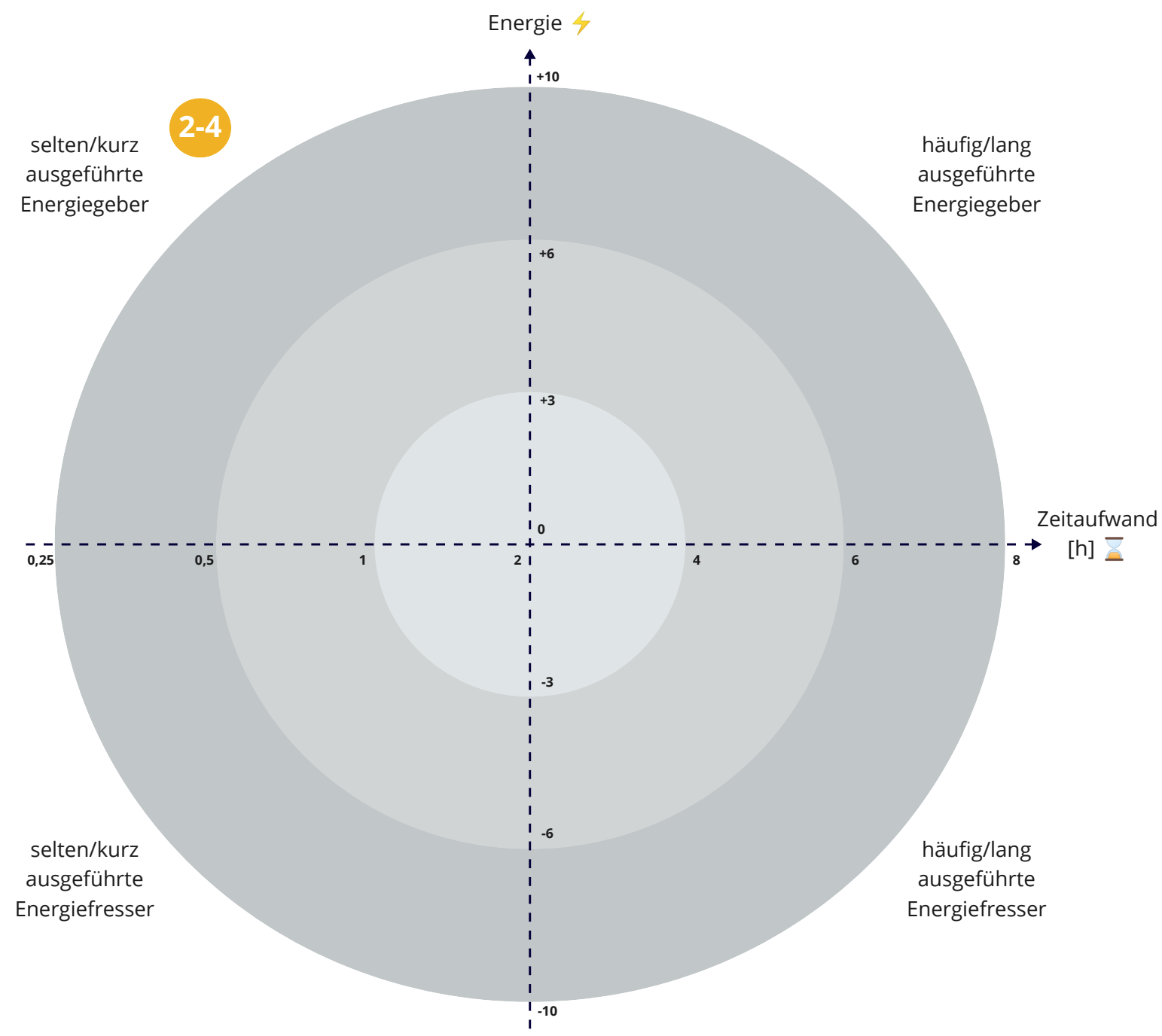
1. Was davon kannst du ändern?
2. Was kannst du abgeben?
3. Was kannst du neu oder anders machen? Mittels neuer Methode oder neuem Tool?
4. Was kannst du anders betrachten? Hat die Aufgabe bspw. eine hohe Relevanz (!) fürs Unternehmen?

Heimliche Tankstellen auswerten (links oben) [5 min]

1. Wovon kannst du mehr machen?
2. Wie kannst du dir diese präsenter vor Augen führen (erleben)?

Nächste Schritte ableiten [15 min]

1. Überlege, was könnten die nächsten Schritte sein, die in deinem persönlichen Job Crafting Sinn ergeben.
2. Welche Veränderungen würden dir zu mehr Zufriedenheit verhelfen?



5

Nächste Schritte

