

Arbeitsgesundheit: Gesund arbeiten in Familie und Beruf

Maximilian Rieländer
Juli 2026

Zum Sinn von Arbeit

Wir Menschen arbeiten für Gemeinschaften:

- für familiäre Gemeinschaften,
- für berufliche Arbeitsgemeinschaften,
- für größere umgebende Gemeinschaften: Organisationen, Gemeinden, Nationen, usw.,
- für die Menschheit insgesamt.

Wir wollen durch unser Arbeiten dazu beitragen, dass sich Gemeinschaften stabilisieren und weiter- entwickeln, dass sich die Menschheit stabilisieren und weiter entwickeln kann.

Wir wollen dazu persönliche Fähigkeiten bewusst, gezielt und mit Energie einsetzen.

Zeitweise wollen wir dazu auch neue Möglichkeiten ausprobieren sowie neue Fähigkeiten einüben, regelmäßig einsetzen und so stabilisieren.

In Gemeinschaften und persönlich Arbeitsziele bewusst wählen

- in Gemeinschaften durch kooperative, möglichst fair und demokratisch geführte Besprechungen gemeinsame Ziele vereinbaren
- daraus Mitgliedern der Gemeinschaft Arbeitsziele und -aufgaben unter Rücksicht auf individuelle Bereitschaften und Fähigkeiten zuordnen
- persönlich Verantwortung gegenüber betreffenden Gemeinschaften und ihren übergreifenden Zielsetzungen übernehmen und daraus mit Rücksicht auf eigene Fähigkeiten und Begrenzungen bewusst Arbeitsziele wählen

Alltägliche Arbeit strukturieren

Arbeitsplanungen morgens

- Arbeitsziele und -aufgaben für die nächsten Tage wählen
- Priorität und Reihenfolge der Aufgaben wählen
- Aufgaben schriftlich notieren
- Zeitdauer zur Durchführung der gewählten Aufgaben offenlassen

Arbeitshandlungen durchführen: mit bewusster Konzentration

- innere Rhythmen beachten: Atemrhythmen, Stärke & Schwäche von Energie und Konzentration, Arbeitszeiten und (kleine) Ausgleichsaktivitäten rhythmisch wechseln
- Arbeitshandlungen mit offener Zeitvorgabe (ohne Zeitdruck) zu Ende führen, dann durchatmen

Arbeitsbewertungen abends: auf geleistete Tagesarbeit zurückblicken

- eigenen Einsatz einschätzen, innere & äußere Wirkungen einschätzen, positive Leistungen werten
- sich für positive Leistungen selbstbewusst anerkennen (anstatt Anerkennungen von außen erwarten)

Arbeitsergebnisse als Gemeinschaft auswerten

Eine Gemeinschaft kann in regelmäßigen Besprechungen die durch Arbeit ihrer Mitglieder erzielten Ergebnisse in Bezug auf vorherigen Zielsetzungen auswerten.

Daraus kann sie wiederum nächste Arbeitsziele besprechen.

vgl.oben: **In Gemeinschaften und persönlich Arbeitsziele bewusst wählen**