

# Testgelesen: Neue Bücher zum Thema Arbeitszufriedenheit

Wann macht Arbeit Spaß, und kann man den Spaßfaktor beeinflussen? Wann ist es für mehr Zufriedenheit bei der Arbeit sinnvoll und erlaubt, sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen? Und wie gelingt es, sich auf die wirklich wesentlichen Dinge zu konzentrieren und seine Arbeit dadurch positiv zu erleben? Antworten auf diese Fragen bieten vier neue Bücher zum Thema Arbeitszufriedenheit.

► **Goleman, Daniel: Konzentriert Euch.** 384 Seiten, Piper, München 2014, 19,99 Euro.

Daniel Goleman, bekannt als Autor des Bestsellers „Emotionale Intelligenz“, beschäftigt sich in seinem neuen Buch mit den Fragen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen, wie das menschliche Gehirn arbeitet und was wir tun können, um Bestleistungen abzuliefern. Für persönliche, schulische und berufliche Erfolge macht er die Fähigkeit der bewusst gesteigerten Aufmerksamkeit sowie der selektiven Konzentration als Hauptfaktoren aus. Er belegt dies an alten und neuen Erkenntnissen aus Hirnforschung, Psychologie und anderen Wissenschaftsbereichen, thematisch unterteilt in sieben Kapitel. Beginnend bei der Erläuterung der grundlegenden Denkmechanismen „Top-down-Überlegung“ und „Bottom-up-Reaktion“ im ersten Teil beschäftigt sich Goleman in den folgenden Abschnitten mit Selbstwahrnehmung und Empathie sowie der Bedeutung von fokussierter Konzentration für die Selbstbeherrschung. Erfreulich, dass er Computerspiele & Co. nicht verteufelt, sondern ihnen einen kognitiven Gewinn zuspricht, etwa bei der Hand-Augen-Koordination als wichtige Voraussetzung für Chirurgen und Fluglotsen. Anders als der Untertitel „Eine Anleitung zum modernen Leben“ nahelegt, ist das

Buch kein Lebenshilferatgeber mit Tipps und Anleitungen, sondern ein informatives Sachbuch.

Martina Cyriax ■

► **Hein Hansen: Der Fisch stinkt vom Kopf.** 267 Seiten, books4success, Kulmbach 2014, 19,90 Euro.

Trainer Michael Ehlers tritt bei Motivationsvorträgen als sein Alter Ego Hein Hansen auf die Bühne. Nun hat er unter dem Namen der Kunstfigur ein Buch veröffentlicht. Der Autor geht der Frage nach, wie Motivation entsteht. Als positives Beispiel stellt er das Konzept des Pike-Place-Fischmarkts in den USA vor. Der Markt ist weltberühmt für die unterhaltsame Art, in der die hoch motivierten Verkäufer mit ihren Kunden interagieren. Die Verkäufer folgen den Prinzipien: 1. Spiele!, 2. Bereite anderen eine Freude!, 3. Sei präsent!, 4. Wähle deine Einstellung!, die auf den Business Coach Jim Bergquist zurückgehen. Zentraler Faktor dieser Prinzipien ist nach Ansicht des Autors die persönliche positive Einstellung. Sein Buch zeigt, dass nur Führungskräfte, die selbst motiviert sind, Freude und Lust an der Arbeit in ihren Mitarbeitern wecken können. Wie, das erläutert der Autor in 25 kurzen Kapiteln, in denen neben Bergquist die 5 Motivationstypen von Werner Corell

und Leon Festingers Theorie der kognitiven Dissonanz anschaulich besprochen werden. Die Inhalte werden locker und gut verständlich präsentiert. Leser ohne Vorkenntnisse der Motivationslehre erhalten wertvolle Impulse. Neu ist all das jedoch nicht, weshalb das Buch für Experten auf diesem Gebiet weniger geeignet ist.

Rainer Baber ■

► **Christiane Nill-Theobald: Endlich wieder Montag!** 194 Seiten, Wiley, Weinheim 2014, 19,99 Euro.

Das Buch soll aufzeigen, wie man Begeisterung im Beruf neu entdecken kann. Für Christiane Nill-Theobald geht das nicht ohne eine Veränderung der geistigen Haltung, hin zu einer positiven Einstellung, die sie als „BurnOn“ bezeichnet. Die Autorin setzt sich mit Faktoren auseinander, die Einfluss auf Leistungslust haben, etwa die gesellschaftliche Bedeutung von Leistung, der Zusammenhang zwischen Geld und Motivation sowie schwierige Lebenssituationen, mit denen jeder konfrontiert werden kann. Thematisch passende Fragen, die den Leser zur Reflexion und dadurch zum Umdenken anregen sollen, begleiten die Ausführungen, etwa „Sind Sie gerne zur Schule gegangen?“ oder „Haben

## Die Testleser:



**Martina Cyriax** aus Hamburg ist selbstständige Trainerin und Beraterin für Fach- und Führungskräfte in Industrie, Dienstleistung und Verwaltung. Ihre Themenschwerpunkte sind unter anderem Mitarbeiterführung, Selbstmanagement, Rhetorik und Präsentation. Kontakt: info@cyriax-training.de

**Rainer Baber** ist seit 1998 als selbstständiger Berater und Trainer tätig. Seine Schwerpunkte sind Rhetorik, Präsentations- und Vortragstechnik, Gesprächs- und Verhandlungsführung, Kommunikation und Verkauf. Kontakt: info@baberconsulting.de

**Cornelia Schneider** ist Diplompsychologin, systemischer Coach, Physiotherapeutin und Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gesundheitspflege und Weiterbildung (GGW). Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind betriebliches Gesundheitsmanagement und Demografieberatung. Kontakt: cornelia.schneider@ggw-homburg.de

**Ute Simon-Adorf** ist selbstständiger Persönlichkeits- und Mental-Coach in Koblenz. Ihre Kernthemen sind Persönlichkeitsentwicklung sowie Sport-Mental-Training. Sie ist Autorin von vier Büchern zu den Themen Coaching und Mentaltraining sowie verschiedener Fachbeiträge. Kontakt: www.simon-adorf.de

Sie das Gefühl, so viel Geld zu verdienen, wie Sie für Ihren gewünschten Lebensstandard benötigen?“ Ihre These: Die Verantwortung für die berufliche Zufriedenheit kann nicht vollständig an den Arbeitgeber abgegeben werden. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, Freude im Arbeitsalltag zu erleben. Dabei plädiert sie nicht für den radikalen beruflichen Neubeginn, sondern rät, innerhalb des bestehenden Rahmens die Leistungslust zu entfachen. Inhaltlich erfährt der Leser wenig grundlegend Neues. Für Einsteiger in das Thema liefert das Buch jedoch sicherlich Anregungen. Eine Schwäche: Die Autorin nennt die Quellen für etliche ihrer Aussagen im Text nicht konkret genug. Hypothesen, die beispielsweise auf Studien basieren, sind deshalb an einigen Stellen nur schwer nachvollziehbar.

*Cornelia Schneider* ■

► **Rolf Sellin: Bis hierher und nicht weiter.** 206 Seiten, Kösel, München 2014, 16,99 Euro.

„Grenz dich doch ab!“ – aber wie? Wir wollen schon, aber das Können ist es, was oftmals fehlt. Und genau darum geht es hier. Rolf Sellin weiß genau, wie schwer es fallen kann, sich abzugrenzen, denn als Hochsensibler hat er sich selbst eine Strategie dafür erarbeitet.

Die Methoden und Übungen, die er zusammengetragen hat, stellt er in diesem Buch vor. Außerdem gibt es sogenannte Besinnungsfragen am Ende jedes Kapitels, mit denen das Gelesene reflektiert werden soll, und einen Selbsttest zum persönlichen Umgang mit Grenzen. Durch die direkte Leseransprache und viele Fragen, etwa „Fällt es Ihnen häufig schwer, anderen einen Wunsch abzuschlagen?“ oder „Essen Sie häufig mehr, als Ihnen guttut?“, regt der Autor zum Nachdenken an und holt den Leser mitten in die Thematik. Er erklärt die Bedeutung von Grenzen, gibt Tipps, wie diese geschützt werden können, und veranschaulicht seine Ausführungen anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag. Im Fokus vieler Übungen steht der Körper, denn Rolf Sellin zufolge werden Grenzen vor allem über körperliche Signale kommuniziert. Er betont wiederholt, wie wichtig es ist, bei sich selbst zu sein, auf seinen Körper zu hören und ihm zu vertrauen. Nur dann kann man sich selbst erkennen, akzeptieren und bewusst lernen, Grenzen zu setzen. Das Buch ist ein guter Wegbegleiter dafür.

*Ute Simon-Adorf* ■

**Die Beurteilungen im Einzelnen – siehe nächste Seite!** ►

Sich ausdrücken,  
wenn die Worte  
fehlen ...



**Bildbar –  
Methodenbuch  
und Kartenset**

zusammen für 69,90 EUR

**Infos und  
Leseproben:**



|                            | Konzentriert Euch!  | Der Fisch stinkt vom Kopf   | Endlich wieder Montag!  |
|----------------------------|---|---|---|
|                            |    |    |    |
| <b>Gehalt</b>              | <p>Das Konglomerat aus alten und neuen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ihren Forschungsbereichen Psychologie, Neurobiologie und Medizin wird in Zusammenhang gebracht mit Fällen u. a. aus Pädagogik, Politik, Meteorologie und Big Business. Die Informationsdichte ist entsprechend hoch.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p> | <p>Die Informationsdichte könnte höher sein, denn teilweise wiederholen sich die Inhalte. Auch sind einige Kapitel sehr kurz geraten und könnten mehr Substanz vertragen.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>   | <p>Die Autorin reißt viele wichtige Themen an, die sie mit psychologischen Theorien und Modellen belegt, geht dabei jedoch selten in die Tiefe. Für den Leser bleiben deshalb häufig Fragen offen, für deren Beantwortung vertiefende Informationen nötig wären.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>              |
| <b>Visuelle Gestaltung</b> | <p>Es gibt keine visuellen Auflockerungen. Abbildungen oder Fotos hätten der Konzentration auf den Inhalt keinen Abbruch getan – mehr noch: Das Buch hätte davon profitiert.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  | <p>Abgesehen von diversen Fischzeichnungen am Rand des Textes enthält das Buch keine Grafiken, Bilder oder Tabellen zur Auflockerung.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>   | <p>Der Text wird durch Kästen, Frageblöcke zur Selbstreflexion, knappe Zusammenfassungen und Zwischenüberschriften aufgelockert.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  |
| <b>Struktur/Gliederung</b> | <p>In sieben Teilen nebst einem umfangreichen Anhang zu Literatur und Quellen behandelt der Autor verschiedene Aspekte der Kognitionswissenschaft. Das Inhaltsverzeichnis ist übersichtlich und erleichtert das Querlesen.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  | <p>Die 25 Kapitel könnten unabhängig voneinander gelesen werden. Jedoch sind einige Kapitel so kurz, dass sich der Sinn nur im Zusammenhang mit den Nachbarkapiteln erschließt. Anhand der Überschriften ist nicht immer eindeutig erkennbar, wovon das Kapitel handelt, und ein Stichwortverzeichnis ist nicht vorhanden. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Zusammenfassung.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p> | <p>Eine klare Gliederung und die Unterteilung in zwölf Kapitel ermöglichen dem Leser einen schnellen Überblick. Reflexionsfragen erleichtern die Orientierung, stellenweise gibt es allerdings zu viele davon.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  |
| <b>Verständlichkeit</b>    | <p>Da der Autor häufig einen Plauderton anschlägt und die wissenschaftlichen Erkenntnisse mit vielen anschaulichen Beispielen verknüpft, liest sich das Buch flüssig, Fachbegriffe werden hinreichend erklärt.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  | <p>Der Autor wählt eine klare, leicht verständliche Sprache. Er kommt auf den Punkt, Fachbegriffe werden sparsam verwendet. Beispiele und Geschichten erleichtern das Verständnis, insbesondere an den Stellen, an denen der Autor humoristisch schreibt und umgangssprachlich formuliert.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  | <p>Die Sprache ist angenehm einfach, und der Text ist gut verständlich. Manchen Leser dürften aber Wiederholungen ermüden wie zum Beispiel die des Begriffs Burnout, der bis zu 16 Mal auf zwei Seiten auftaucht.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>   |
| <b>Eignung</b>             | <p>Daniel Goleman wendet sich an ein breites Publikum. Letztlich könne jeder von den zusammengetragenen Erkenntnissen profitieren, nicht nur Führungskräfte auf der Suche nach Spitzenleistungen oder Lehrer, die ihren Schülern zu mehr Konzentration verhelfen möchten.</p>   | <p>Das Buch eignet sich für Leser, die praktische Tipps für ihren beruflichen Alltag suchen, wobei insbesondere Führungskräfte angesprochen werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wer eine kritische Reflexion der Theorien erwartet, wird enttäuscht.</p>  | <p>Am ehesten profitieren wohl Menschen, die sich auf dem Weg zur inneren Kündigung befinden. Sie könnten mithilfe der Reflexionsfragen Impulse zur Weiterentwicklung erhalten. Für alle, die sich bereits eingehender mit dem Thema Motivation beschäftigt haben, ist das Buch eher ungeeignet.</p>                        |
| <b>Relevanz</b>            | <p>Abgesehen von der Tatsache, dass hier kein praktischer Lebenshilferatgeber vorliegt und thematisch manches an der Oberfläche bleibt, ist dieser populärwissenschaftliche Titel allemal interessant zu lesen.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>   | <p>Wirklich neue Erkenntnisse werden nicht vermittelt, die Art der Darstellung ist aber erfrischend und gelungen. Schön sind die Anwendungsbeispiele, die viele Anregungen geben. Ein Überblick der Motivationstheorien, über wissenschaftliche Modelle oder neue Forschungsergebnisse wird nicht gegeben.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p>  | <p>Die Lust auf berufliche Leistung, ohne dabei auf der Strecke zu bleiben, ist sicherlich für viele Menschen ein wichtiges Thema. Die Inhalte sind nicht neu, könnten aber für Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit dem Thema beschäftigen, hilfreiche Denkanstöße geben.</p> <p style="text-align: right;">■ ■ ■ ■</p> |

## Bis hierher und nicht weiter



Die Informationsdichte ist hoch. Einige Aspekte wiederholen sich jedoch häufig. Diese sind die Kerngedanken, auf die es ankommt, und sie prägen sich gut ein.



### Gehalt

Erscheinungsbild und Layout sind sehr gelungen. Die Schriftgröße ist optimal gewählt, es macht Spaß, im Buch zu lesen. Kursive Passagen heben sich gut vom Rest des Textes ab. Fragen zur Reflexion sind tabellarisch gestaltet und dadurch gut zu erkennen. Illustrationen veranschaulichen die Inhalte.



### Visuelle Gestaltung

Der Aufbau ist gut durchdacht. Jedes einzelne Kapitel macht neugierig, weiterzulesen. Auch Querlesen ist sehr gut möglich. Praxisteile laden zum Reflektieren ein. Sie sind gekennzeichnet mit Hinweisen wie „Wie ist es bei Ihnen?“ oder „So geht es“. Im Anhang hilft die Übersicht über alle beschriebenen Reflexionen, Experimente und praktische Methoden bei der Orientierung.



### Struktur/ Gliederung

Sprache und Stil des Autors sind klar und deutlich. Schwierigere Aspekte werden an Beispielen aus dem Alltag verständlich erklärt. Auch der abschließende Praxisteil jedes Kapitels mit Fragen zur Reflexion erleichtert das Verständnis. Der Test zur Selbsteinschätzung ist ebenfalls gut gegliedert.



### Verständlichkeit

Menschen, die Schwierigkeiten mit der Abgrenzung haben, erfahren, woran dies liegen kann und wie sie damit umgehen können. Außerdem lernen sie, sich selbst zu akzeptieren, und machen dadurch den ersten Schritt Richtung Veränderung. Auch für Leser, die verstehen möchten, warum manche Menschen Probleme mit dem Abgrenzen haben, ist das Buch geeignet. Es fördert das Verständnis untereinander.

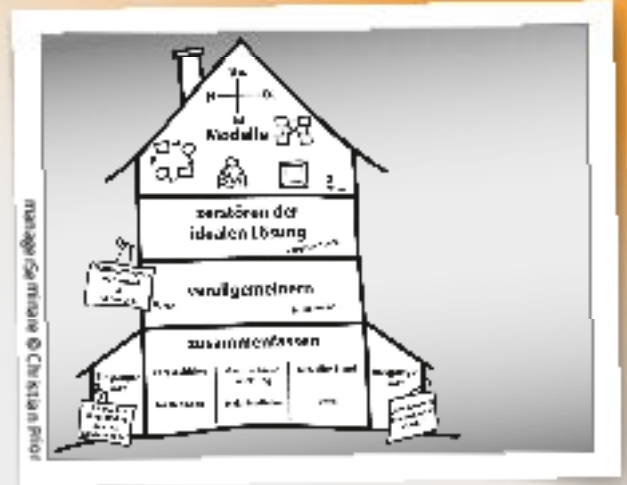


### Eignung

„Bis hierher und nicht weiter“ ist eine gute Ergänzung zum Bereich Selbstmanagement. Das Buch stellt das Thema Grenzen in den Fokus und beleuchtet es von allen Seiten. Es liefert zwar nicht viele neue Aspekte, ist aber ein hilfreicher und anregend geschriebener Ratgeber.

### Relevanz

## Warum ich Training aktuell lese?



„Das Erklärungshaus‘ war eine Beigabe im Heft. Die habe ich in der Beratung jetzt immer mit dabei.“



Trainer lesen Training aktuell. Coaches auch!



Training aktuell  
jetzt bestellen:

[www.trainingaktuell.de/abo](http://www.trainingaktuell.de/abo)



# Wissen aufbauen

Training *aktuell* + managerSeminare – das Duo für Profis

nur **6,60 Euro**  
zusätzlich im Monat\*

Nach ihrem Profi-Upgrade erhalten Sie weiterhin **managerSeminare** mit allen Zusatzservices und außerdem:

- 12 x jährlich Training *aktuell*
- Vollzugriff auf das digitale Archiv von Training *aktuell*
- 20 % Ermäßigung beim Einkauf von Fachbüchern und Trainingskonzepten der Edition Training *aktuell*
- Flatrate auf über 4.000 Tools, Bilder, Inputs und Verträge von [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- Jährlich eine Marktstudie als eBook gratis



Jetzt upgraden:  
[www.managerseminare.de/profipaket](http://www.managerseminare.de/profipaket)  
E-Mail: [abo@managerseminare.de](mailto:abo@managerseminare.de)  
Telefon: 0228/97791-23

\*Jahresabo **managerSeminare** = 168 Euro  
Profipaket Jahresabo = 248 Euro