

Was hilft gegen Montagsblues?

Eine Karriereexpertin erklärt, wie **KLEINE VERÄNDERUNGEN** den Wochenstart erleichtern

Der Montagsblues trifft viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer hart. Schon am Sonntagmittag geht es los: Oh Gott, morgen wieder arbeiten! Ist das normal? Und was kann man dagegen tun?

„Ein gelegentliches Tief gehört dazu“, sagt Stefanie Bickert, Job- und Karriereexpertin bei der Plattform Indeed. „Entscheidend ist, ob die Lustlosigkeit zum Dauerzustand wird. Wer früh hinschaut, kann gegensteuern, bevor aus dem Montagsfrust eine Unzufriedenheit wird, die sich durch den gesamten Arbeitsalltag zieht.“ Diese drei Tipps helfen, die eigene Situation einzuordnen und wieder in die Spur zu kommen.

Wenn der Montag schon am Wochenende schlechte Laune macht, sollte man ihn nicht mit der unangenehmsten Aufgabe beginnen. „Eine Arbeit, die abgeschlossen werden kann, gibt das Gefühl, bereits etwas geschafft zu haben und dem ungeliebten Tag eine positive Richtung“, so Bickert. Dafür könne man anfangen, die ganze Woche über eine „Montags-To-do-Liste“ mit angenehmen Aufgaben zu führen, die nicht sofort erledigt werden müssen.

Sich zum Wochenstart immer wieder aufs Neue durchzurin-



Wegen des starken Kontrasts zum vorangegangenen Wochenende fühlt sich der erste Tag der Arbeitswoche oft mies an. Foto: Christin Klose/dpa

gen, kostet Energie - und die ist begrenzt. Wer schon am Freitag notiert, womit der Montag beginnt, plant den unangenehmen Tag, solange man noch einen guten hat.

„Motivation entsteht vor allem von innen“, so die Expertin. Wer ein Gefühl dafür hat, was ihn im Job erfüllt und auf welche langfristigen Ziele die eigene Arbeit einzahlt, kommt leichter durch schwierige Tage. Deshalb lohnt es sich, den eigenen An-

trieb an schlechten Tagen bewusst hervorzuholen: Was möchte ich beruflich eigentlich erreichen, in den nächsten Monaten, in den nächsten Jahren?

Genauso hilfreich sei der Blick auf das Jetzt: Welche Aufgaben machen Freude? Wer den Fokus, wo immer möglich, auf diese Tätigkeiten lenkt, holt sich Energie zurück. In frustrierenden Phasen rückt schnell in den Vordergrund, was nicht funktioniert. „Gelöste Probleme, posi-

ve Rückmeldungen und erreichte Ziele regelmäßig schriftlich festzuhalten, ist ein einfaches Gegenmittel“, rät Stefanie Bickert. Auch, weil Menschen Kritik länger speichern als Lob. Diese Perspektive helfe, die eigene Situation in lustlosen Momenten realistisch einzuordnen.

Wenn neue Routinen und der Blick auf die eigenen Erfolge keine Veränderung bringen, ist Zeit für eine Bestandsaufnahme. Zieht sich das Unbehagen schon

über Wochen oder Monate? Hinter dem Frust können ganz unterschiedliche Ursachen stecken: das Gefühl, beruflich nicht voranzukommen, dauerhafte Überforderung durch ein zu großes Arbeitspensum oder das Gegenteil, wenn die Aufgaben langweilen. Auch fehlende Wertschätzung oder Reibereien im Team zählen darauf ein.

Auch hier rät die Karriereexpertin zum Verschriftlichen: Eine Liste der Aufgaben und Situationen, die den eigenen Arbeitsalltag gerade schwierig machen, hilft besser zu benennen, was genau stört. Ein pauschales „keine Lust“ lässt sich schwer verändern, konkrete Punkte aber schon. Dann kann ein offenes Gespräch mit der Führungskraft, idealerweise mit konkreten Lösungsvorschlägen und nicht nur Kritik, der nächste Schritt sein. Die Liste dient dann weiter als Referenzpunkt: Lassen sich Punkte lösen, sollte sie mit der Zeit kürzer werden. Bleibt sie gleich oder wächst sogar an, handelt es sich bei der Unzufriedenheit vermutlich um mehr als ein vorübergehendes Montagsgefühl. Für manche kann sich dann zeigen: Der beste Weg aus dem Montagstief ist ein Wechsel in ein Arbeitsumfeld, das wirklich passt. **DPA**

Hürden im Job

Nachgefragt: Was dürfen **LINKSHÄNDERINNEN UND LINKSHÄNDER** vom Chef verlangen?

Die Maus liegt falsch, das Werkzeug tut nicht, was es soll, und so ziemlich alles an Materialien ist irgendwie unpraktisch angeordnet: Unser Arbeitsalltag ist für Rechtshänder gemacht. Das kann für Linkshänder herausfordernd bis überfordernd sein. Muss der Arbeitgeber hier tätig werden?

Ganz klar: Ja. „Der Arbeitgeber ist verpflichtet, dem Arbeitnehmer geeignete Arbeitsmittel zur Erbringung der Arbeitsleistung zur Verfügung zu stellen“, so Alexander Brederick, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Das steht so im Arbeitsschutzgesetz und in der Arbeitsstättenverordnung.

Das heißt: Der Arbeitgeber muss Linkshändern für sie geeignete Computermäuse, Scheren oder andere Arbeitsmittel speziell für Linkshänder auf seine Kosten zur Verfügung zu stellen. Das klingt machbar. Aber was gilt bei schwerem Gerät?

Auch teure Maschinen können für Linkshänder ungeeignet

sein. „Maschinen sind, soweit mit vertretbarem Aufwand möglich, entsprechend anzupassen“, so Brederick. Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung muss der Arbeitgeber proaktiv entsprechende Gefahren für seine linkshändigen Arbeitnehmer ermitteln und diesen entsprechend begegnen.

GESUNDHEIT DARF NICHT GEFÄHRDET WERDEN

Darf er auch verlangen, dass ich an Geräten arbeite, die für Rechtshänder konzipiert sind? Jedenfalls dann nicht, wenn die Arbeit mit solchen Geräten zu einer Gesundheitsgefährdung führen würde, so der Fachanwalt. Allein die Tatsache, dass bei bestimmten Arbeitsmitteln Geräte speziell für Linkshänder entwickelt wurden, sei bereits ein Indiz für den Anspruch des Arbeitnehmers auf Bereitstellung durch den Arbeitgeber.

Muss ich bei der Bewerbung sagen, dass ich Linkshänder bin beziehungsweise darf der Arbeitgeber das fragen? „Nein“, so Alexander Brederick. „Fragen darf der Arbeitgeber in der Regel nicht. Daher darf man notfalls sogar lügen.“ **DPA**



Zollstock für Linkshänder: Viele Werkzeuge sind für Rechtshänder konzipiert. Foto: Martin Schutt/dpa

Für die MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH suchen wir

Zusteller (m/w/d) für den SachsenSonntag

Sie sind Azubi, Student, Rentner, arbeitssuchend oder interessiert an einem Zuverdienst neben Ihrem Job? Dann haben wir genau das Richtige für Sie.

Sie sind:

- mindestens 16 Jahre alt
- zuverlässig und pünktlich

Wir bieten Ihnen:

- Zustellgebiet in Wohnortnähe
- sicheres und regelmäßiges Einkommen
- eine Nebentätigkeit auf geringfügiger Basis
- eigenverantwortliches Arbeiten und flexible Zeiteinteilung am Wochenende

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

- www.lokalboten.de
- sofort.bewerben@lokalboten.de
- oder telefonisch unter 0341 2181 3270

MPV Medien- und Prospektvertrieb GmbH
Druckereistr. 1, 04159 Leipzig

LVZ Leserforum Recht

Vererben mit Plan

Möglichkeiten der Nachlassgestaltung

28. Oktober 2026
Einlass: 18:00 Uhr | Beginn: 18:30 Uhr

Kuppel des Verlagsgebäudes der LVZ
Peterssteinweg 19 | Leipzig

Jetzt anmelden:
notarkammer-sachsen.de/leserforum-leipzig
oder telefonisch unter
0351 - 80 72 70