

Job nervt? So bleiben Sie in schwierigen Phasen motiviert

GEFANGEN IM ARBEITSFRUST? Eine Coachin verrät, wie ein Perspektivwechsel und Gedankenreisen helfen, neue Energie zu tanken

Kritisches Feedback, ein zermürbendes Projekt oder eine schwierige Zusammenarbeit: Rückschläge im Job kennt jeder. Der Arbeitsalltag fühlt sich zäh an, die Motivation ist am Boden. Wie kommt man da wieder auf die Füße?

Die gute Nachricht: Es braucht oft nicht viel, um neue Motivation zu finden. „Oft reichen kleine Perspektivwechsel, um etwas Abstand zu gewinnen und weitermachen zu können“, rät Stefanie Bickert, Job- und Karriereexpertin bei der Plattform Indeed.



SIE BRAUCHEN NEUE MOTIVATION IM JOB? Dann können kleine Perspektivwechsel helfen, Prioritäten neu zu ordnen. Foto: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-tmn

Motivation wiederfinden - so geht's

Widmen Sie sich erst mal nicht dem Problem, rät die Expertin. „Nutzen Sie die Verbindung zwischen Kopf und Körper“, so Bickert. Geht es dem Körper gut, hebt das oft automatisch die Laune. Was vielen einfach erscheint, bietet tatsächlich einen direkten Zugang zu neuer Motivation.

Ein kurzer, schneller Spaziergang oder das Hören des Lieblingsliedes können hel-

fen. Der kurzfristige Dopaminanstieg hält nicht den ganzen Arbeitstag an, kann aber den entscheidenden Schwung geben, um den Einstieg in die Arbeit zu erleichtern.

Zurück am Arbeitsplatz, ist es gerade zu Beginn des Tages sinnvoll, die Energie bewusst auf Aufgaben zu lenken, die klar sind und einen schnellen Fortschritt

ermöglichen. Auf diese Weise gelingt es, wieder ins Handeln zu kommen.

Gehen Sie doch mal auf Zeitreise

Wenn wir uns festgefahren fühlen, erscheinen Probleme oft größer, als sie sind. Wie belastend sie wirken, hängt aber auch davon ab, wie sie eingeordnet werden. Es kann helfen, bewusst zu

prüfen, was tatsächlich passiert und was nur in den eigenen Gedanken hinzukommt.

Hier kann es zum Beispiel helfen, auf eine gedankliche Zeitreise zu gehen. Wie würde man die aktuelle Situation in einigen Monaten bewerten? Was wäre im Rückblick wirklich entscheidend? Was hätte man gern getan? Das schafft Distanz

zum aktuellen Überforderungsgefühl und kann helfen, Prioritäten neu zu ordnen.

Schöner Nebeneffekt: „Mit zeitlichem Abstand wirken Probleme oft kleiner und man erinnert sich nicht selten daran, dass ähnliche Situationen in der Vergangenheit bereits gemeistert wurden“, so Bickert.

Jetzt ist Zeit für Ursachenforschung

Sobald man etwas Abstand zur Situation gewonnen hat und die Gedanken klarer werden, fällt es leichter, die zugrunde liegenden Ursachen anzugehen. In vielen Fällen zeigt sich dann, welche einzelnen Aspekte, etwa unklare Erwartungen, fehlende Informationen oder unpassende Aufgabenverteilung, besonders belasten.

Es lohnt sich nun, ausgeht die Situation zu analysieren: Welche Faktoren lassen sich beeinflussen? Wo kann man die eigene Arbeit neu strukturieren? Und wo lohnt es sich, um Unterstützung zu bitten?

Nachhilfe boomt: Lehrkräfte gesucht

Damit ergeben sich Chancen für einen Nebenjob oder den **WIEDEREINSTIEG IM BILDUNGSBEREICH**

Nachhilfekräfte für Kinder und Jugendliche werden derzeit vielerorts gesucht: Laut einer Umfrage des Bildungsanbieters Studienkreis nimmt etwa jeder fünfte Schüler aktuell Nachhilfe. Bedarf besteht in vielen Fächern – von Mathematik über Deutsch und Fremdsprachen bis zu naturwissenschaftlichen Disziplinen. Für Menschen mit Fachwissen und pädagogischem Geschick ergeben sich dadurch Möglichkeiten für einen Nebenjob oder auch für einen Wiedereinstieg ins Berufsleben. Bei Nachhilfeeinstituten gelten meist bestimmte Voraussetzungen. Beim Anbieter Studienkreis etwa werden das (Fach-)Abitur sowie ein sehr gutes deutsches Sprachniveau erwartet. Bevor angehende Nach-

hilfekräfte eigene Schülerinnen und Schüler unterrichten, erhalten sie eine umfassende Einarbeitung und bekommen später regelmäßig Fortbildungen angeboten.

Zwei Wege in den Nachhilfebereich

Der klassische Einstieg führt über ein Nachhilfeeinstitut vor Ort. Diese Tätigkeit eignet sich etwa für Studierende, pensionierte Lehrkräfte, aktive Seniorinnen und Senioren oder Eltern, die nach einer familiären Phase wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Feste Kurszeiten, der persönliche Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern sowie die Arbeit in kleinen Lerngruppen sorgen für einen klar strukturierten Rahmen. Pädagogische Erfahrung ist von Vorteil, ein



VIELE PENSIONIERTE LEHRKRÄFTE wollen nicht ganz aufhören, mit Kindern zu arbeiten. Eine Tätigkeit in der Nachhilfe ist eine gute Alternative zum früheren Vollzeitjob. Foto: djd/Studienkreis

abgeschlossenes Lehramtsstudium meist jedoch nicht erforderlich. Alternativ gewinnt die Online-Nachhilfe zunehmend an Bedeutung. Als sogenannter E-Tutor kann der Unterricht ortsunabhängig von zu Hause aus

stattfinden. Digitale Lernplattformen ermöglichen eine direkte Kommunikation per Video, interaktive Aufgabenformate und eine flexible Zeiteinteilung. Gerade für Menschen mit engem Zeitplan oder ohne ein Nach-

hilfeeinstitut in der Nähe kann dieses Modell eine Option sein. Plattformen wie GoStudent berichten derzeit von hoher Nachfrage unter anderem in den Fächern Mathematik in der Oberstufe, Latein, Rechnungswesen und Italienisch.

Unabhängig vom Unterrichtsformat bringt die Tätigkeit als Nachhilfelehrkraft zahlreiche Vorteile mit sich. Neben der flexiblen Zeiteinteilung bietet sie die Möglichkeit, fachliche Kompetenzen zu vertiefen und didaktische Fähigkeiten auszubauen. Viele Lehrkräfte berichten, dass sie an den Anforderungen wachsen und Erfahrungen für Studium oder Berufsleben sammeln. Gleichzeitig leisten sie einen Beitrag zur Bildungsförderung – ein Aspekt, der die Tätigkeit für viele besonders erfüllend macht. **DJD**

Bauarbeiter im Altenburger Land sollen einen „Lohn-Check“ machen

Altenburger Land: Rund 850 **BAU-BESCHÄFTIGTE** arbeiten in 83 Betrieben



AUF DEM BAU LOCKEN BESSERE LÖHNE: Facharbeiter wie Beton- oder Straßenbauer im Landkreis Altenburger Land verdienen jetzt 26,05 Euro pro Stunde – und damit genauso viel wie ihre Kollegen im Westen. Darauf hat die IG BAU Thüringen hingewiesen. Foto: IG BAU | Tobias Seifert

Deutlich dickere Lohntüte für Bauarbeiter: Wer im Altenburger Land auf dem Bau arbeitet, soll einen genaueren Blick auf seine aktuelle Lohnabrechnung werfen. Das rät die Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU). „Der Lohn-Check lohnt sich. Denn der Tariflohn für Fachkräfte ist im April um gut 1,30 Euro pro Stunde gestiegen. Damit müssen vom Beton- und Straßenbauer über den Maurer und Kranführer bis zur Bürokräft ab jetzt bei jedem, der einen Vollzeitjob hat, knapp 227 Euro pro Monat mehr auf

dem Lohnkonto sein“, sagt Ralf Eckardt von der IG BAU Thüringen. Der aktuelle Stundenlohn für eine Fachkraft liege nun bei 26,05 Euro. „Das Entscheidende dabei ist: Auf dem Bau im Altenburger Land wird jetzt genauso viel verdient wie im Westen – endlich. Die Lohnmauer ist weg“, sagt Ralf Eckardt.

Insgesamt arbeiten im Landkreis Altenburger Land nach Angaben der IG BAU rund 850 Beschäftigte in 83 Baubetrieben. Die Gewerkschaft beruft sich dabei auf Zahlen der Arbeitsagentur

Öffentliche Stellenausschreibung

Der Zweckverband Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Altenburger Land mit Sitz in 04603 Nobitz, OT Wilchwitz, Dorfplatz 1, sieht vor zum nächstmöglichen Termin die Stelle eines/einer



Sachbearbeiter/-in (m/w/d) Absatz, Verbrauchsabrechnung

zu besetzen. Alle weiteren Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.zal-wilchwitz.de. Ihre Bewerbung mit aussagefähigen Unterlagen richten Sie bitte bis 12.06.2026 an den Zweckverband Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Altenburger Land, Dorfplatz 1, 04603 Nobitz oder per E-Mail an info@zal-wilchwitz.de.

gez. Greunke
Verbandsvorsitzender

Das Pflegeheim Lucka sucht ab sofort eine

Betreuungsfachkraft m/w/d

- **Voraussetzungen:**
- Abgeschlossene Berufsausbildung als
- Ergo- bzw. Beschäftigungstherapeut/in
- Physiotherapeut/in
- Altenpfleger/in
- Erzieher/in

Arbeitszeit nach Vereinbarung

- **Wir bieten:**
- Stundenlohn ab 25,00 Euro
- steuerfreie Zulage 40,00 Euro/Monat
- steuerfreier Fahrtkostenzuschuss
- steuerfreier Zuschuss für Kindergarten
- betriebliche Zusatzkrankenversicherung

**Pflegeheim
Lucka
GmbH**



Weitere Informationen erteilt gern Frau Leopold-Kratsch, Tel. 034492 47034 oder senden Sie einfach eine Mail an pblucka@aol.com.

Wir suchen Verstärkung: **gsm sella**

An unserem Standort in Nörditz suchen wir ab sofort engagierte und zuverlässige Mitarbeiter (m/w/d) in folgenden Bereichen:

- Produktionsleitung
- Vorarbeiter Fußboden
- Vorarbeiter Elektro
- Maschinenbediener für Rohrlaser
- Maschinenbediener für Flachlaser
- Maschinenbediener für Abkantbank
- Maschinenbediener für Schweißroboter
- Maschinenbediener für Stanz-Nibbel-Maschinen
- Hochbaukranfahrer
- Staplerfahrer
- LKW-Fahrer für 3.000 € Netto
- Einkauf mit Aufstiegsmöglichkeit
- Einkauf
- Materialdisposition
- Arbeitsvorbereitung
- Back Office / Organisation

Wenn Sie Teil eines neuen, zukunftsorientierten Projekts werden möchten und Freude an einem dynamischen Arbeitsumfeld haben, freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungen per Mail an personal@gsm-sella.de oder per Post an GSM Sella GmbH, Nörditzer Höhe 1 in 04639 Gößnitz.

**STARKE
TECHNIK NOCH
STÄRKERES
TEAM**

HELI Transport und Services GmbH
Hoch- und Tiefbau

www.hts-sl.de | T 034491.6430
Am Lindenhof 17 | 04626 Schmölln

WIR SUCHEN DICH

BAULEITER TIEF- & STRASSENBAU
POLIER STRAßEN- & TIEFBAU
STRASSENBAUER
ASPHALTBAUER
KANALBAUER
BAUMASCHINENFÜHRER