

# Empowerment statt Erschöpfung

Neuer Ratgeber: Wie Beschäftigte sich selbst motivieren und ihre Leistungsfähigkeit steigern können

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, die beruflichen Anforderungen und Herausforderungen werden immer komplexer. Für viele Beschäftigte ist das nicht immer einfach. Doch es gibt Strategien, wie sie ihre Leistungsfähigkeit auf gesunde Weise steigern und ihre Stärken effektiv nutzen können. „Empowerment“ heißt dabei das Zauberwort. Wie das Ganze funktioniert, darüber haben Alexandra Hagemann und Sandra Dundler ein Buch geschrieben, sein Titel: „30 Minuten Empowerment“ Sie erklären darin, wie man sein körpereigenes Motivationssystem aktivieren kann. Ihr kompakter Ratgeber vereint Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, der Pädagogik, dem Coaching und der Psychologie. Tipps und Vorschläge für Übungen helfen dabei, die Theorie in die Praxis umzusetzen.

Die beiden Frauen wissen, wovon sie schreiben. Die Diplom-Pädagogin Alexandra Hagemann aus Odelzhausen begleitet seit Jahren als Trainerin und Coach Kunden mit dem Schwerpunkt der stärkenorientierten Team- und Führungskräfteentwicklung. In dieser Funktion hat sie immer wieder mit Menschen zu tun, die in ihren Jobs keine Freude und keinen Antrieb mehr finden. Ähnliche Erfahrungen hat Sandra Dundler gemacht. Sie ist ebenfalls Coach und Trainerin und unterstützt Teams und Führungskräfte dabei, erfolgreich zusammenzuarbeiten. Im ersten Kapitel erklären die Autorinnen unter anderem, was unter Empowerment zu verstehen ist: „Ein Konzept, das Menschen stärken soll und sie dabei unterstützt, die Kontrolle über ihr Leben, ihre Entscheidungen, ihr Handeln zu übernehmen, Selbstverantwortung zu stärken, Selbstwirksamkeit zu erleben.“ Es gehe darum, ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen – sowohl im privaten Leben als auch im Unternehmensumfeld.

## Die eigenen Stärken zu schätzen lernen

„Empowerment beginnt mit gesunder Selbstreflexion“, heißt es in dem Buch. Man müsse zunächst erkennen, was gut und was nicht so gut läuft – um daraus schließlich in die Handlung zu kommen. Empowerment bedeutet laut den Autorinnen, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen. „Man



Es gibt verschiedene Strategien, um im Beruf langfristig zufrieden und erfolgreich zu sein. Foto: Smarterpix/GeorgeRudy

wird vom passiven Beobachter zum aktiven Gestalter und übernimmt die Kontrolle über sein eigenes Leben“, erklärt Hagemann. Entscheidend sei dabei auch, dass man die eigenen Stärken zu schätzen lerne.

„Ganz wichtig ist, dass wir unser Motivations- und Belohnungssystem verstehen“, so die Expertin. Es gebe Strategien, durch die sich negative Gefühle bei der Arbeit ins Positive drehen lassen. Anstatt frustriert Aufgaben abzuarbeiten, sollte man sich ein Ziel setzen. „Und auf das erfolgreiche Erreichen dieses Ziels arbeite ich mit einer gewissen Lust hin“, so Hagemann. Ein erster Schritt sei, über die eigenen Motive nachzudenken und sich zu fragen, warum man etwas macht. Man könne zum Beispiel auch hinterfragen, warum man Arbeiten, die man als unangenehm empfindet, den ganzen Tag vor sich herschiebt. „Ich kann mich stattdessen auch zusammenreißen, es sofort erledigen“, so Hagemann. Das führe schneller zu Zufriedenheit.

Aus Sicht der Autorinnen ist Empowerment eine Zukunftskompetenz. Denn sie helfe Beschäftigten dabei, sich einerseits neuen Entwicklungen zu stellen, dies andererseits aber auch bei bester psychischer und physischer Gesundheit zu tun. „Denn niemandem ist geholfen, wenn wir im Burn-out oder Burn-on landen“, heißt es weiter in dem Buch. Die Folgen seien immer die gleichen: „tiefe Erschöpfung bis hin zur Depression.“

Die Autorinnen erklären in ihrem Buch, wie Empowerment im beruflichen Umfeld als sinnvolles Konzept funktioniert und wie es zum Beispiel dazu beiträgt, den eigenen Antrieb zu steigern. „Fühlen sich Mitarbeitende gehört und geschätzt, sind sie nachweislich engagierter und übernehmen leichter Verantwortung“, heißt es in einem der Kapitel. Dies erzeuge ein Gefühl der Selbstbestimmung, was zu höherer Arbeitszufriedenheit und letzten Endes zu gesteigerter Produktivität führe. Zudem fördere das Konzept unter anderem Innovation, Kreativität und kontinuierliche Verbesserungen. Darüber hinaus erhöhe es die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Teams und Sorge für ein gesundes Arbeitsumfeld.

## Den eigenen Antrieb steigern

Leser erfahren in dem Buch, warum Selbstmanagement im beruflichen Kontext ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist – und wie man es langfristig schafft, zufrieden und erfolgreich zu sein. Einer der Schlüssel dabei ist die Aussicht auf eine Belohnung. So wird bei positiver Motivation das oft als Glückshormon bezeichnete Dopamin ausgeschüttet. „Dadurch steigt auch der eigene Antrieb, ein Ziel zu erreichen“, erklärt Hagemann. Sobald das geschafft sei, würden zudem körpereigene Opiate wie Endorphine ausgeschüttet.

Eine wichtige Botschaft in dem Buch: „Wir haben die Fähigkeit, unsere Gedanken und Gefühle selbst zu regulieren.“ Das bedeutet: Je mehr positive Erfahrungen ein Mensch macht, desto stärker werden Selbstwirksam-

keit und die Fähigkeit zur resilienten Bewältigung von Herausforderungen. Und an besonders schweren Tagen? Auch für solche Fälle geben die Autorinnen in dem Buch hilfreiche Tipps.

BRIGITTA WENNINGER



## Verlosung

Wir verlosen fünf Exemplare des im Gabal Verlag erschienenen Buchs „30 Minuten Empowerment“ von Sandra Dundler und Alexandra Hagemann. Wer teilnehmen möchte, schreibt bis einschließlich Montag, 23. Juni 2025, eine E-Mail mit dem Stichwort „Empowerment“ an [beilagenredaktion@merkurtz.media](mailto:beilagenredaktion@merkurtz.media). Die Gewinner werden ausgelost und erhalten das Buch per Post. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Bayerisches Landesamt für Maß und Gewicht



Sie suchen einen vielseitigen und sicheren Arbeitsplatz im öffentlichen Dienst? Für unser Beschussamt in München suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Vollzeit und **unbefristet** einen

### Diplom-Ingenieur (m/w/d) (FH) oder Bachelor der Fachrichtung Maschinenbau, Elektrotechnik oder in einem verwandten Studiengang

zunächst als Tarifbeschäftigten (m/w/d) mit dem Ziel der Übernahme in das Beamtenverhältnis in der dritten Qualifikationsebene (Fachlaufbahn Naturwissenschaft und Technik).

Alle Details dazu finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.lmg.bayern.de/karriere/stellenausschreibungen/index.html>.

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an unser Onlinebewerbungsportal INTERAMT: <https://www.interamt.de/koop/app/stelle?id=1318420>.

Beratung • Planung • Integriertes Engineering  
Neue Technologien • Versorgungstechnik  
Klima • Heizung • Sanitär • Elektro  
Gesellschaft für Ingenieurplanung mbH



Seit über 50 Jahren sind die GFI-Ingenieure in München erfolgreich – jetzt expandieren wir nach Erding. Werden Sie Teil unserer Erfolgsgeschichte und bauen Sie mit uns eine neue Niederlassung auf.

### Teamleiter/in für

**Technische Gebäudeausrüstung (m/w/d)**  
Dipl.-Ing. / Bachelor / Master of Engineering / Techniker

Wenn diese Stelle Ihr Interesse weckt, bewerben Sie sich gerne über:

### Unser Angebot

Sie erhalten die kreative Freiheit eines Start-ups, kombiniert mit der Stärke eines etablierten Unternehmens. Keine überflüssigen Hierarchien – stattdessen echte Gestaltungsfreiheit und die Möglichkeit, Ihre eigenen Vorstellungen zu verwirklichen.



Tel.: 0 89/54 40 89-0 • E-Mail: [Info@GFI-Ingenieure.de](mailto:Info@GFI-Ingenieure.de) • [www.gfi-ingenieure.de/team/](http://www.gfi-ingenieure.de/team/)

## Gamification: Spielerisch zum neuen Job

Immer mehr Unternehmen setzen im Recruiting auf spielerische Elemente. Wer darauf vorbereitet ist, kann seine Stärken gezielt einsetzen. Gamification-Ansätze verändern die Bewerbungswelt: Statt klassischer Bewerbungsgespräche kommen in der Vorauswahl zunehmend Online-Assessment-Games, Simulationen oder Aufgaben-Challenges zum Einsatz. Ziel dieser Methoden ist es, Soft Skills wie Teamfähigkeit, Problemlösungsfähigkeit oder Kreativität sichtbar zu machen. Die ungewohnte Bewertung abseits traditioneller Interviews wirkt auf viele Bewerber und Bewerberinnen einschüchternd – umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung. Wer analytisches Denken, Flexibilität und kreatives Handeln trainiert, kann seine Stärken in spielerischen Situationen souverän präsentieren.

Generell ist die Angst vor Gamification aber unbegründet. Hintergrund ist vielmehr, dass Unternehmen dem zunehmendem Entertainment-Faktor im Alltag Rechnung tragen. Sie wollen ein besseres Bewerbungserlebnis bieten und nicht mehr allein auf vorgegebene Frage-Antwort-Runden im Direktgespräch setzen. Der Vorteil für beide Seiten ist enorm: Unternehmen erhalten eine größere Menge an In-



Mal anders bewerben: Immer mehr Unternehmen nutzen spielerische Auswahlverfahren. Foto: Randstad

formationen, Bewerber haben Spaß an der Umsetzung. Am Ende ist alles so aufbereitet, dass keiner der beiden Seiten einen langen Papierstapel abarbeiten muss.

„Gamification im Recruiting hilft, Potenziale jenseits klassischer Bewerbungsunterlagen sichtbar zu machen – ein Gewinn für Suchende und Unternehmen“, erklärt Petra Timm, Sprecherin des Personaldienstleisters Randstad Deutschland. Unternehmen tragen ihrer Aussagen nach dabei Verantwortung: Gamification müsse fair gestaltet sein, Vielfalt berücksichtigen und Alter, Herkunft oder Gesundheit nicht zum Nachteil werden lassen. Besonders für weniger kommunikative Menschen könne ein spielerischer Be-

werbungsprozess erhebliche Vorteile bringen. Bewerbende würden anders als bei klassischen Bewerbungsverfahren nicht zuerst nach ihrem Auftreten bewertet, sondern nach ihren tatsächlichen Skills. Jobsuchende profitierten am meisten, wenn sie offen auf neue Formate zugehen und sich nicht verunsichern lassen, so Timm. TXN

Stadtwerke München **SWM**

Neuer Job gefällig?

SWM vor Ort | Recruiting-Nachmittag

Du bist Facharbeiter\*in, Meister\*in, Techniker\*in oder Ingenieur\*in

und hast noch Fragen zu unseren online ausgeschrieben Stellen an unser Recruiting? Weitere Infos: [swm.de/vor-ort](http://swm.de/vor-ort)

Komm vorbei!

Ort: **SWM Zentrale**  
Emmy-Noether-Str. 2  
80992 München

Termin: **Dienstag,**  
24. Juni 2025,  
16–18 Uhr