



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Was bringt Menschen dazu, engagiert zu arbeiten – und was bremst sie aus?



Faktoren, die Engagement fördern

- Anerkennung & Wertschätzung – Lob, Feedback und das Gefühl, gesehen zu werden, steigern Motivation und Bindung.
- Sinn & Zweck – Wer versteht, warum seine Arbeit wichtig ist, arbeitet oft mit mehr Herzblut.
- Eigenverantwortung – Entscheidungsspielräume und Gestaltungsmöglichkeiten fördern intrinsische Motivation.
- Entwicklungschancen – Weiterbildung, neue Projekte und Aufstiegsperspektiven halten den Job spannend.
- Gutes Teamklima – Vertrauen, Unterstützung und Humor im Kollegenkreis wirken wie ein Motivationsbooster.
- Passung zu persönlichen Werten – Wenn Job und persönliche Überzeugungen harmonisieren, entsteht oft Flow.



Faktoren, die Engagement bremsen

- Fehlende Anerkennung – Das Gefühl, übersehen oder nicht ernst genommen zu werden, ist einer der größten Demotivatoren.
- Hohe Arbeitsbelastung & Dauerstress – Überforderung führt zu Erschöpfung und innerem Rückzug.
- Eintönigkeit & Sinnverlust – Monotone Aufgaben ohne erkennbaren Zweck lassen Motivation versanden.
- Mangelnde Entwicklungsmöglichkeiten – Wer keine Perspektive sieht, investiert weniger Energie.
- Schlechtes Führungsverhalten – Ungerechte Behandlung, fehlende Kommunikation oder Mikromanagement wirken toxisch.
- Konflikte & schlechtes Betriebsklima – Dauerstreit oder Misstrauen im Team rauben Energie.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Kernbotschaft:

Engagement entsteht, wenn Menschen Sinn, Wertschätzung und Gestaltungsspielraum erleben – und es schwindet, wenn diese Faktoren fehlen oder durch Stress, Monotonie und schlechte Führung überlagert werden.