



Job Crafting

Job Crafting umfasst alle Arbeitsgestaltungsmaßnahmen, die Sie selbst umsetzen können, wodurch Sie Ihre Tätigkeit bis zu einem gewissen Grad nach Ihren Vorstellungen modellieren können [1]. Dies führt zu mehr Arbeitszufriedenheit sowie -engagement und langfristig zu einem höheren Person-Job-Fit – der Passung zwischen Ihnen und Ihrer Tätigkeit [2].

Im Grunde bedeutet Job Crafting somit, dass Sie Ihre Arbeit an die eigenen Wünsche und Fähigkeiten anpassen. Dabei können **drei Bereiche für Änderungen** unterschieden werden:

- **Aufgaben (-bereich):** Es werden mehr oder weniger Aufgaben übernommen oder der Umfang bestehender Aufgaben wird erweitert bzw. reduziert. So kann eine Assistenz der Geschäftsleitung zusätzlich zur Terminkoordination auch eine Vorsortierung und Beantwortung eingehender Anfragen übernehmen.
- **Soziale Beziehungen:** Durch eine Förderung von sozialer Interaktion und Unterstützung können Beziehungen zu anderen aufgebaut und verändert werden. Beispielsweise kann ein Mitarbeiter, der IT-versiert ist, Kollegen und Kolleginnen gezielt Hilfe bei Herausforderungen im IT-Bereich anbieten, um so mehr mit anderen zu sprechen, aber auch das Wissen weiterzugeben.
- **Sichtweise (Reframing):** Die Sichtweise auf die eigene Arbeit kann ebenfalls verändert werden. Dabei geht es oft darum, die Tätigkeit als Großes Ganzes zu betrachten, statt nur die einzelnen Schritte zu sehen. Eine Reinigungskraft im Krankenhaus hilft zum Beispiel indirekt erkrankten Menschen, indem sie die Räume sauber und möglichst frei von Verunreinigungen hält.

Job Crafting lässt sich in nahezu jedem Beruf in unterschiedlicher Ausprägung umsetzen. Es geht nicht darum, dass Sie Ihren gesamten Arbeitsplatz umwerfen, sondern gezielte Aspekte Ihrer Tätigkeit verändern. Dabei sollten Sie Ihre **Werte, Stärken und Interessen** berücksichtigen [3]:

- **Werte:** Ihre zentralen Werte sollen sich im angepassten Arbeitsplatz wiederfinden → Was ist Ihnen individuell wichtig?
- **Stärken:** Der Arbeitsplatz soll so angepasst werden, dass Sie Ihre Stärken und Talente ausschöpfen können
- **Interessen:** Idealerweise bietet der angepasste Arbeitsplatz die Möglichkeit, dass Sie Ihren Interessen und Leidenschaften nachgehen können (z.B. Lehren, Wettkampf, Nutzung von Technologien)



Job Crafting durchführen

Da niemand Ihnen das Job Crafting abnehmen kann, finden Sie im Folgenden eine Anleitung (angelehnt an [3]), wie Sie Ihren Arbeitsplatz selbst neu gestalten können.

1. Ziel definieren

Überlegen Sie für sich, welches Ziel Sie mit dem Job Crafting erreichen möchten. Was sind Ihre Beweggründe, Job Crafting zu betreiben?

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

2. IST-Zustand reflektieren

Im ersten Schritt geht es darum, dass Sie reflektieren, womit Sie derzeit Ihre Arbeitszeit verbringen und was Ihnen fehlt. Stellen Sie sich daher folgende Fragen:

- Auf welche Aufgaben verwenden Sie aktuell die meiste Zeit und Energie am Arbeitsplatz? Worauf mittlere Zeit und Energie und worauf am wenigsten? Kreuzen Sie dies für die jeweilige Aufgabe bitte in der Tabelle an

Aufgaben	Zeit- und Energieaufwand		
	viel	mittel	wenig
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sehen, wie Sie Ihre Zeit und Energie aktuell verteilen? Warum fühlen Sie sich so?

- Inwieweit hat sich Ihre Verteilung verändert, seit Sie die Stelle angetreten haben?

3. Werte, Stärken und Leidenschaften herausarbeiten

Nun geht es um das Job Crafting, indem Sie für sich herausarbeiten, was Ihnen wichtig ist, worin Sie gut sind und wofür Sie sich interessieren oder sogar brennen. Notieren Sie daher je zwei (arbeitsbezogene) Werte, Stärken und Interessen für sich.

Meine Werte:

- 1.
- 2.

Meine Stärken:

- 1.
- 2.

Meine Interessen

- 1.
- 2.

4. Aufgaben neu festlegen

Abschließend halten Sie bitte anhand Ihrer Überlegungen aus 2. und Ihrer Notizen aus 3. fest, welche Aufgaben Sie künftig gerne (mehr) machen wollen und wie Sie Ihre Energie und Zeit auf die einzelnen Aufgaben verteilen wollen. Dabei ist es natürlich wichtig, dass Ihre Vorstellungen realistisch bleiben – sowohl was Ihre Fähigkeiten angeht, als auch Ihre Befugnisse und die organisationalen Rahmenbedingungen. Sprechen Sie dazu am besten auch mit Ihrer Führungskraft.

(Neue) Aufgaben	Zeit- und Energieaufwand		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quellen: [1] Kauffeld S., Martens A. (2019) *Arbeitsanalyse und -gestaltung*. In: Kauffeld S. (eds) *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor*. Springer-Lehrbuch. Berlin, Heidelberg: Springer.
 [2] Rudolph, C. W., Katz, I. M., Lavigne, K. N. & Zacher, H. (2017). Job crafting: A meta-analysis of relationships with individual differences, job characteristics, and work outcomes, *Journal of Vocational Behavior*, 102, S. 112-138.
doi.org/10.1016/j.jvb.2017.05.008
 [3] Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. In B. J. Dik, Z. S. Byrne, & M. F. Steger (Eds.), *Purpose and meaning in the workplace* (p. 81–104). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14183-005>.