



## Die Kraft der Freundlichkeit: Ein Gewinn für Sie und Ihr Arbeitsleben

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt ist es leicht, sich in den täglichen Aufgaben zu verlieren und die einfache Kraft der Freundlichkeit aus den Augen zu verlieren. Untersuchungen zeigen jedoch, dass Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft nicht nur für den Empfänger gut sind, sondern auch für den Geber eine Reihe von Vorteilen bieten.

### Wie sich Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft auf Ihre Gesundheit auswirken



Freundlichkeit hat einen erheblichen Einfluss auf das geistige und körperliche Wohlbefinden und steigert die Lebenszufriedenheit und das Glück. Hier einige Beispiele dafür, wie sich Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft auf Ihr Wohlbefinden auswirken:

- **Geringerer Stress:** Die Forschung zeigt, dass Menschen, die eine freundliche Tat vollbracht haben, einen Rückgang des Stresshormons Cortisol verzeichnen<sup>1</sup>.
- **Stärkeres Immunsystem:** Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ehrenamtliches Engagement das Immunsystem stärken kann, indem es die Konzentration von Immunglobulin-A erhöht, das bei der Bekämpfung von Infektionen hilft<sup>2</sup>.
- **Bessere Stimmung:** Freundlichkeit löst die Freisetzung von Endorphinen, den natürlichen Schmerzmitteln des Gehirns, und Serotonin, einem Neurotransmitter, der mit Glück assoziiert wird, aus<sup>3</sup>. Die Ausschüttung dieser Wohlfühlhormone trägt zu einem Gefühl der Zufriedenheit bei und aktiviert die Lust- und Belohnungszentren des Gehirns.
- **Weniger Einsamkeit:** Freundlichkeit fördert das Zugehörigkeitsgefühl und stärkt die Beziehungen, die für ein unterstützendes soziales Netz und ein besseres Selbstwertgefühl entscheidend sind.

---

<sup>1</sup> Christine Carter, Greater Good Science Center, University of California, Berkeley <https://greatergood.berkeley.edu/>

<sup>2</sup> Stephen Post, Case Western Reserve University School of Medicine <https://www.overflow.co/blog/the-scientific-benefits-of-generosity>

<sup>3</sup> Mayo Clinic Health System <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/the-art-of-kindness>

## Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft in Aktion: 5 Wege, einen Unterschied zu machen



1. **Machen Sie einem Kollegen ein Kompliment:** Ein aufrichtiges Kompliment kann den Tag eines Kollegen aufhellen und ein positives Arbeitsumfeld schaffen.
2. **Bieten Sie Ihre Hilfe an:** Informelle, spontane Taten der Freundlichkeit, wie z. B. einem Kollegen in Not zu helfen, haben einen erheblichen Einfluss auf die Zufriedenheit. Erleichtern Sie einem Kollegen die Arbeit, indem Sie ihm eine kleine Aufgabe abnehmen.
3. **Unterstützen Sie einen neuen Mitarbeiter:** Geben Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrung weiter, um jemandem zum Erfolg zu verhelfen.
4. **Organisieren Sie eine Wohltätigkeitsaktion bei der Arbeit:** Versammeln Sie Ihre Kollegen, um eine Sache zu unterstützen, die Ihnen am Herzen liegt.
5. **Stellen Sie Ihre Zeit oder Ihre Fähigkeiten ehrenamtlich zur Verfügung:** Spenden Sie Ihre Zeit an eine lokale Organisation oder stellen Sie Ihr Fachwissen für ein Pro-Bono-Projekt zur Verfügung.

Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft sind mehr als nur gute Taten; sie sind eine Investition in Ihr eigenes Wohlbefinden und in das Glück der Menschen um Sie herum. Indem Sie diese kleinen Taten in Ihre tägliche Routine einbauen, können Sie ein positiveres und produktiveres Arbeitsumfeld für sich und Ihre Kollegen schaffen.

Denken Sie daran, dass Freundlichkeit ansteckend ist - setzen Sie noch heute eine Welle der positiven Einstellung in Gang.

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.