

Dein Weg aus der Jobunzufriedenheit

I. Deine Unzufriedenheit benennen: Wie bewertest du die folgenden Kriterien?

(1 = passt wunderbar; 6 = passt überhaupt nicht)

1. Weiterentwicklungsmöglichkeiten



2. Aufgaben liegen mir und machen mir Freude



3. Wirksamkeit: Meine Arbeit bewirkt etwas



4. Gestaltungsspielraum / selbstbestimmtes Arbeiten



5. Arbeitskultur und Umfeld



6. Arbeitsumfang



II. Welches Hauptthema erkennst du bei dir?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Sinn und Wirkung fehlen | <input type="checkbox"/> Ausgelaugt durch zu viele To-dos |
| <input type="checkbox"/> Ich kann mich und mein Potenzial nicht ausdrücken | <input type="checkbox"/> Mein Umfeld passt nicht (mehr zu mir) |
| <input type="checkbox"/> Ich funktioniere statt lebendig zu gestalten | <input type="checkbox"/> Sonstiges: |

III. Lösungsansatz

Welche der Kriterien unter I., die du weniger gut bewertet hast, kannst du grundsätzlich ändern?

Vielleicht ist es das Umfeld oder Aufgaben, die dir Energie rauben - nicht weil du es nicht kannst, sondern weil sie nicht dir entsprechen. Das kannst du ändern, Stück für Stück. Deine Arbeit, oder ein wesentlicher Teil deiner Zeit, darf mit DIR zu tun haben. Du darfst in deinem Element zu tun haben.

Welchen ersten kleinen Schritt könntest du sofort gehen?

Beispiel 1: Notiere, was du willst. Setze deinen Standard: An welchen Themen möchtest du arbeiten? Welche Art von Aufgaben? Um welches Lebensmodell beneidest du andere?

Beispiel 2: Probiere dich aus - eine Veranstaltung besuchen, eine Weiterbildung, ein Ehrenamt. Klein anfangen ist völlig in Ordnung.