

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**



II. Welches Hauptthema erkennst du bei dir?

- ☐ **Autonomie** (Ich handle eher fremdbestimmt und nicht im Einklang mit meinen Werten und Interessen.)
- ☐ **Kompetenz** (Ich habe nicht das Gefühl, dass ich etwas bewirken und mich weiterentwickeln kann.)
- ☐ **Verbundenheit** (Ich fühle mich nicht dazu gehörig und nicht verbunden mit meinen Kolleg:innen und/oder meiner Team-Führung.)

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 zu dir passen. Das kannst du ändern, Schritt für Schritt. Deine Arbeit, oder ein wesentlicher Teil deiner Zeit, darf mit DIR 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.