

# Beruflich unzufrieden?

## Wie schlimm ist es wirklich?

- Beantworten Sie die Fragen, indem Sie die zutreffende Aussage zügig aus dem Bauch heraus ankreuzen.
- Zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen und schauen Sie in der Auswertung auf der nächsten Seite, ob es dringenden Handlungsbedarf gibt, oder Sie vielleicht nur auf „hohem Niveau“ jammern?
- Vertiefung und Absicherung: Kreuzen Sie in der letzten Spalte die zehn Aspekte an (Top 10), die Ihnen bei Ihrer beruflichen Tätigkeit besonders wichtig sind. Zählen Sie die Punkte dieser Fragen zusammen, nehmen Sie sie mal zwei und vergleichen Sie das Ergebnis. Hat sich die Einstufung geändert?

Inwiefern treffen folgende Aussagen auf mich zu?	stimmt genau (0)	eher ja (1)	eher nein (2)	stimmt nicht (3)	Top 10: Punkte x 2
1. Die Anforderungen, die im Job an mich gestellt werden, passen zu meinen Stärken und Fähigkeiten.					
2. Die Inhalte meiner Arbeit interessieren mich.					
3. Meine aktueller Job fordert mich in passendem Maß heraus.					
4. Ich kann die einzelnen Tätigkeiten meiner Arbeit selbst zeitlich und inhaltlich einteilen.					
5. Ich habe Erfolgserlebnisse bei meiner Arbeit.					
6. Das Gesamtklima am Arbeitsplatz stimmt.					
7. Mit meinem/meiner direkten Vorgesetzten komme ich gut zurecht und werde unterstützt.					
8. Meine jetzige Arbeit passt zu meiner Persönlichkeit.					
9. Ich komme klar damit, wie in meinem Unternehmen mit Veränderungsprozessen umgegangen wird.					
10. Das Einkommen bei meiner jetzigen Stelle ist angemessen.					
11. Die Sozial- und evtl. Zusatzleistungen, die mein Unternehmen zahlt, sind gut.					
12. Mein Arbeitsweg ist so für mich in Ordnung.					
13. Mein Unternehmen bietet mir Entwicklungsmöglichkeiten.					
14. Ich kann an einem guten Weiterbildungsangebot teilnehmen.					
15. Das Unternehmen mit seinen Strukturen und seiner Firmenkultur passt zu mir.					
16. Das Verhältnis von Arbeitszeit und Freizeit stimmt für mich.					
17. Ich kann an meinem Arbeitsplatz so kommunizieren, dass ich mich nicht verbiegen muss.					
18. Es gelingt mir, mit dem Stress in meinem Job gut fertig zu werden.					
19. Ich fühle mich in meiner Arbeitsumgebung mit der Umgebung und den Arbeitsmitteln, mit denen ich zu tun habe, wohl.					
20. Ich habe Einfluss auf mein Aufgabenspektrum und kann immer wieder eigene Ideen einbringen.					

Summe

# Auswertung

## 0–11 Punkte: sehr zufrieden

Kann es sein, dass Sie den Schnellcheck gemacht haben, nur um sicher zu gehen, dass Ihr Bauchgefühl Sie nicht trügt und Sie eigentlich rundum oder zumindest in vielerlei Hinsicht sehr zufrieden sind mit Ihrem Job?

Wenn Sie Ihre Zufriedenheit und Ihre Flow-Erfahrungen noch weiter steigern möchten, empfehle ich Ihnen die folgenden beiden Bücher, die gute Strategien für „Fortgeschrittene Zufriedene“ beinhalten:

- „Flow“ im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz von Mihaly Csikszentmihalyi und Ulrike Stopfel
- Ich habe die Zeit: Gelassen alle Aufgaben meistern. Eine Anleitung zum Zeitsurfen von Paul Loomans und Marcha Nanninga.

## 12–23 Punkte: zufrieden

Sie sind zufriedener als der Durchschnitt der Arbeitnehmer in Deutschland. Wenn Sie über den Daumen gepeilt „eigentlich“ zu 70 Prozent zufrieden sind, dann ist das schon mal etwas. Wenn Sie dennoch Ihre berufliche Zufriedenheit erhöhen möchten, könnten Sie es mit folgenden Strategien versuchen:

- Führen Sie ein Mitarbeitergespräch und sprechen Sie dort die Aspekte an, die in dem Fragebogen nicht so gut wegkamen und unter denen Sie am meisten leiden.
- Akzeptieren Sie Ihren Job so, wie er ist und überlegen, wie Sie sich außerhalb des Berufs noch mehr verwirklichen könnten, beginnen Sie z.B. eine größere Weiterbildung, ein Ehrenamt oder ein Mini-Business.
- Schöpfen Sie Ihre Gestaltungsspielräume mehr aus, verändern Sie Prozesse oder Ihren Kommunikationsstil, trauen Sie sich, Profil zu zeigen, und setzen Sie sich proaktiv für die Veränderungen in Ihrem Arbeitsumfeld ein, die Ihnen wirklich wichtig sind.

## 24–47 Punkte: unzufrieden

Ihre berufliche Zufriedenheit ist unter ein akzeptables Maß gesunken. Vermutlich ist es aber nicht so schlimm, dass Sie morgen kündigen werden, vielleicht steht aber

übermorgen ein Burnout oder Boreout ins Haus, wenn Sie die Warnsignale nicht ernst nehmen. Wie wäre es, wenn Sie sich ganz locker mit dem Thema berufliche Veränderung auseinandersetzen? Nur mal um zu schauen, ob es nicht doch einen passgenaueren Job für Sie gibt? Es ist schade um Ihre Arbeitsmotivation und Ihre spezifischen Fähigkeiten, wenn Sie sich aktuell am falschen Platz befinden.

- Lernen Sie sich selbst mit dem, was Sie wollen und können, wieder besser kennen mit meinem Toolbook: „Design your Job: Dein Kritzelbuch zur beruflichen Neuorientierung“ von Martina Nohl.
- Zusätzlich können Sie über die Aspekte nachdenken, die Sie zu Ihrer Unzufriedenheit beitragen, die nehmen Sie nämlich zum nächsten Job mit, z.B. sich nicht abgrenzen, Ihre Spielräume nicht ausschöpfen, unklare Kommunikation mit Kollegen oder der Chefin.

## 48–72 Punkte: sehr unzufrieden

Sie scheinen sich mit Ihrem aktuellen Job gar nicht mehr identifizieren zu können. Möglicherweise hat sich die Unzufriedenheit auch schon über einen längeren Zeitraum aufgestaut. Sie gefährden Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Gesundheit, wenn Sie länger in diesem Job bleiben. Vermutlich ist eine berufliche Veränderung schon längst überfällig. Vielleicht schieben Sie sie nur vor sich her, weil Sie denken, dass sie nicht möglich ist: Sie sind der Familienernährer und benötigen die Sicherheit. Sie denken, Sie sind zu alt. Sie wohnen in einem strukturschwachen Gebiet mit wenig Arbeitsplätzen etc. Aber es gibt immer zusätzliche Möglichkeiten, an die Sie jetzt noch gar nicht denken. Ich empfehle Ihnen folgende Unterstützungsmaßnahmen.

- Wenn Sie sich mit dem Prozess einer beruflichen Neuorientierung vertraut machen möchten, lesen Sie meine Blogartikelserie: „Endlich lecker arbeiten“: <http://www.meinberufsweg.de/berufliche-neuorientierung-a-la-carte-endlich-lecker-arbeiten>
- Vielleicht ist es auch Zeit, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Hier eignet sich eine Laufbahnberatung: [www.meinberufsweg.de/Angebote](http://www.meinberufsweg.de/Angebote).

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem beruflichen Weg!  
Ihre

