

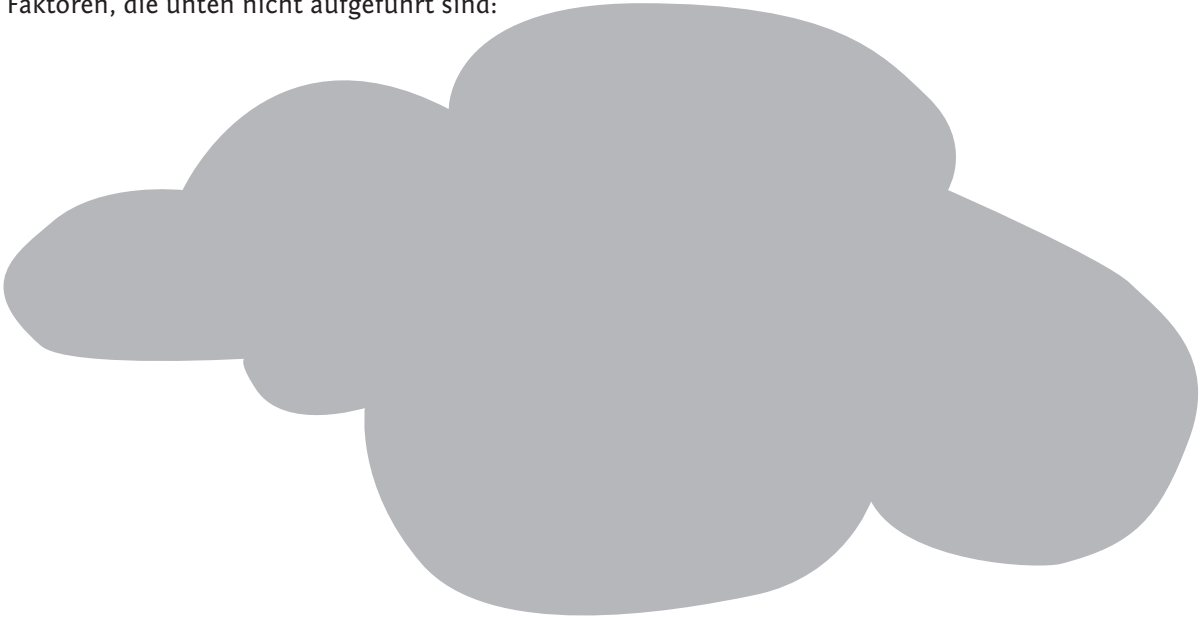
AKTUELLE BELASTUNGSFAKTOREN

Welche Dinge belasten Sie gerade am meisten in Ihrem beruflichen Alltag oder in der Arbeitslosensituation?

Wählen Sie zutreffende Aspekte aus der unter der Wolke befindlichen Aufzählung aus und schreiben Sie sie nach Größe gewichtet in die „dunkle Wolke, die aktuell über Ihnen schwebt“. Ergänzen Sie Faktoren, die unten nicht aufgeführt sind:

SEIT DIE ZUKUNFT
BEGONNEN HAT,
WIRD DIE GEGENWART
TÄGLICH SCHLECHTER.

Dieter Hildebrandt



Unfaire Behandlung durch Vorgesetzte | zu große Arbeitsmenge pro Arbeitstag | unverständliche Entscheidungen der Unternehmensführung | Unter- oder Überforderung | körperliche Belastungen | zu viele Reisen | unsicherer Arbeitsplatz | Probleme mit Kollegen oder Kunden | private Probleme, die mit in die Arbeit spielen | Veränderungen und Umstrukturierungen | Mobbing | Langeweile | sinnlose Tätigkeiten, Meetings etc. | zu viele Anforderungen gleichzeitig (Multitasking) | unangenehmer Arbeitsplatz, z.B. mit Lärm, grellem Licht, Rauch, Hitze etc. | zu hohe/zu geringe Verantwortung | Arbeit macht keinen Spaß mehr | zu starke Kontrolle und Fremdbestimmung | Tätigkeiten, die nicht meinen Stärken entsprechen | Überlastung durch kranke Kolleginnen oder Kollegen | Beruf entspricht nicht mehr meinen Vorstellungen etc.

Sortieren Sie die für Sie bedeutsamsten Faktoren hier ein:

