

BLEIBEN ODER GEHEN?

**BIN ICH HIER
NOCH
RICHTIG?**

WWW.BERATRICKS.DE



Hallo!

Du hast dir diesen Test geholt, weil du unzufrieden mit deiner Jobsituation bist. Richtig?

Wahrscheinlich stehst du vor der Entscheidung, ob du in deinem aktuellen Unternehmen bleiben und dich mit der unschönen Situation abfinden oder die Reißleine ziehen solltest.

Diese Entscheidung ist absolut einschneidend und du solltest sie gründlich überdenken, bevor du aus lauter Frust eine übereilte Flucht hinlegst.

Damit du fundiert reflektieren kannst, habe ich einige Fragen für dich vorbereitet. Mit Hilfe dieser Fragen gehst du den Faktoren auf die Spur, die zu deinem Jobfrust führen.

Danach siehst du etwas klarer und kannst deine Lösung angehen.

Viel Erfolg dabei!

Deine Marketa

*Bewerbungstrainerin
& Karrierecoach*

WWW.BERATRICKS.DE

DEINE FRAGEN

Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus ohne lange zu überlegen.
Setze dein Kreuz, wenn du überwiegend mit der Aussage übereinstimmst.

01

Ich habe das Gefühl,
dass der Job nicht
(mehr) zu meinem Leben
passt.

02

Der Arbeitsberg wird
und wird nicht weniger.
Ich fühle mich
überlastet.

03

Ich kann meine Stärken
und Talente nicht
ausreichend einbringen.

04

Ich verstehe mich nicht
gut mit meinem Chef.

05

Ich langweile mich in
der Arbeit.

06

Ich habe kein gutes
Verhältnis zu meinen
Kollegen.

07

Ich habe das Gefühl ich
entwickle mich nicht
mehr weiter.

08

Das Betriebsklima ist
schlecht.

09

Ich habe kein oder nur
wenig Interesse an
meiner Aufgabe.

10

Der herrschende
Umgangston gefällt mir
nicht.

DEINE FRAGEN

Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus ohne lange zu überlegen.
Setze dein Kreuz, wenn du überwiegend mit der Aussage einverstanden bist.

11

Mir fehlt die Herausforderung.



12

Die Aufgaben im Team sind nicht gerecht verteilt.



13

Ich sehe keine oder kaum Erfolgserlebnisse.



14

Ich werde bei Beförderungen immer übergangen.



15

Ich fühle mich nicht nützlich und wertschöpfend.



16

Meine Ideen und Vorschläge werden nicht berücksichtigt.



17

Ich erledige meinen Job nur aus Pflichtgefühl und weil ich das Geld brauche.



18

Ich werde von meinen Kollegen nicht ausreichend gewertschätzt.



19

Ich fühle mich erschöpft und ausgebrannt. Nach Feierabend verfolgt mich die Firma.



20

Mein Chef unterstützt mich nicht bei meiner Entwicklung.



DEIN ERGEBNIS

Woher kommt deine Unzufriedenheit? Was kannst du tun, damit du (wieder) glücklicher in deinem Joballtag wirst?

GERADE ZAHLEN Hast du überwiegend die geraden Zahlen angekreuzt? (2,4,6...)

Dir könnte helfen, dich mit der Arbeitskultur und deiner Rolle in deinem aktuellen Unternehmen zu beschäftigen.

Meine Tipps:

- Spreche mit deinem Vorgesetzten - wahrscheinlich bist du nicht der Einzige aus dem Team mit diesem Empfinden. Versuche Maßnahmen für besseren Kollegenzusammenhalt und bessere Kommunikation anregen.
- Schlage eine gerechte Aufgabenverteilung und eine Verteilung der Aufgaben nach den Stärken aller Kollegen vor.
- Halte Ausschau nach anderen Stellen im Unternehmen - vielleicht kann dein Chef deine Versetzung befürworten oder dir ein neues Aufgabengebiet geben?
- Überlege, ob dir eine Weiterbildung, ein Mentorenprogramm oder zusätzliche Qualifikation helfen könnten. Frage aktiv danach und "fordere" es ein.

UNGERADE ZAHLEN Hast du überwiegend die ungeraden Zahlen angekreuzt? (1,3,5...)

Du hast bereits innerlich gekündigt oder bist kurz davor. Vermutlich ist es an der Zeit dich nach einem neuen Job umzusehen.

Meine Tipps:

- So ein Ausstieg will gut vorbereitet sein. Beschäftige dich, bevor du überhastet die Kündigung einreichst, mit deinen Wünschen, Werten und beruflichen Zielen.
- Werde dir darüber klar, wie dein neuer Job im Detail sein soll. Was muss er dir bieten, damit du zufrieden bist (Rahmenbedingungen, Aufgaben, wie und mit wem arbeitest du zusammen, brauchst du dafür eine Weiterbildung...)?
- Kommuniziere deinen Wechselwunsch an dein Netzwerk und bereite deine Bewerbungsunterlagen vor, damit du im Falle des Falles schnell handeln kannst.

BIST DU BEREIT FÜR DEN *NÄCHSTEN SCHRITT?*

Ganz egal ob es sich um eine Veränderung im Unternehmen oder einen Ausstieg handelt: Diese Phase ist immer mit vielen Emotionen verbunden. Auch ich habe damals die Entscheidung sehr lange vor mir hergeschoben und wurde mit der Zeit immer frustrierter. Ich habe meine Familie und Freunde einer harten Geduldsprobe unterzogen, weil ich nur noch über den Job gejammert habe, ohne aktiv an einer Verbesserung zu arbeiten. Ich habe auch gemerkt, dass mich mein Umfeld nicht in der Form unterstützen kann, wie ich es gebraucht hätte. Deswegen mein Angebot an dich: Hole dir Unterstützung von einem Profi, der genau das schon bei vielen Kunden erlebt und begleitet hat. Du musst es nicht alleine schaffen.

Ich bin gerne bei deinem internen oder externen Umstieg für dich da.

