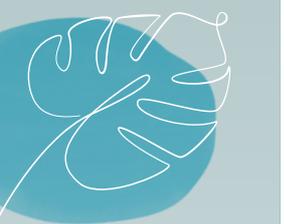




KLARHEITS- GUIDE

Finde heraus, ob eine
berufliche
Veränderung aktuell
für dich sinnvoll ist



HALLO, ICH BIN ANNE, DEIN COACH FÜR BERUFLICHE ENTWICKLUNG

Schön, dass du hier bist!
Ich freue mich, dass du
dich dazu entschlossen
hast, deine Jobsituation
zu reflektieren. Und
damit dafür zu sorgen,
dass die Arbeit (wieder)
Freude macht. Das willst
du doch, oder?



Lass mich raten: du fühlst dich hin und
hergerissen.

Einerseits spürst du, dass es so nicht weitergehen
kann. Andererseits bist du auch unsicher, ob es
wirklich eine gute Idee ist, deinen Job zu verlassen.

Die gute Nachricht: es muss nicht immer etwas
komplett Neues sein (darf es aber, wenn es dich
dorthin zieht...). Manchmal reichen kleine
Veränderungen im aktuellen Job schon aus.

Arbeit ist halt Arbeit... oder?

Vielleicht kennst du diese Momente, in denen du dir sagst: "Ganz ehrlich, warum jammerst du eigentlich so viel? Arbeit ist halt Arbeit und kein Vergnügen und sooo schlimm ist es ja nun auch nicht."

Und gleichzeitig spürst du sehr deutlich: doch! Es ist wichtig, dass mir die Arbeit (meistens) Spaß macht. Und damit hast du natürlich recht, denn Unzufriedenheit hat (mindestens) Einfluss auf:



deine körperliche Gesundheit



deine mentale Gesundheit



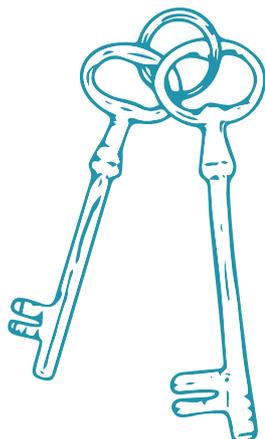
deine Partnerschaft / Familie



deine Freundschaften



dein Freizeitverhalten



Daher: lass uns schauen,
was dein Schlüssel zu
mehr Zufriedenheit bei
der Arbeit sein könnte!

NIMM DEINEN JOB UNTER DIE LUPE

RAHMENBEDINGUNGEN

Wie geht es dir mit den Rahmenbedingungen
deines aktuellen Jobs? Dazu zählen z.B.:

-  Arbeitszeiten
-  Home-Office-Möglichkeiten
-  Arbeitsweg
-  Urlaub
-  Gehalt

Schreibe jeweils auf, wie der Status Quo ist.
Anschließend beurteilst du für dich, wie sich der
Status Quo auf deine Lebensqualität auswirkt.

	Status Quo	Einfluss auf Lebensqualität
Arbeitszeiten		
Home-Office-Möglichkeit		
Arbeitsweg		
Urlaubstage		
Gehalt		

NIMM DEINEN JOB UNTER DIE LUPE

Inwieweit kannst du darauf Einfluss nehmen, um in einen positiven Bereich zu kommen?

Ist eine Änderung sehr unwahrscheinlich, könnte dies ein Hinweis sein, dass du die Option eines neuen Arbeitgebers näher in Betracht ziehen solltest.

INHALTLICHE BEDINGUNGEN

Wie geht es dir mit deinen Aufgaben? Gehe gedanklich einmal alle deine Aufgaben durch:

- welche Aufgaben sind das in welchem Umfang?
- wie geht es dir mit den einzelnen Aufgaben?

Wie groß der Anteil der Aufgaben, die du positiv bewertest?



Wichtig: 100% Zufriedenheit wirst du wahrscheinlich nicht erreichen. Es wird immer Aufgaben geben, die uns nicht so gefallen. Es sollten aber insgesamt ungefähr 70% positive sein

Was hast du bereits unternommen, um deine Aufgaben deinen Vorlieben anzupassen?

NIMM DEINEN JOB UNTER DIE LUPE

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Wie sieht es mit deinen sozialen Beziehungen im Job aus?

-  Kolleg*innen
-  Vorgesetzte*r
-  Mitarbeiter*innen
-  Kund*innen etc.

Sind das Menschen, mit denen du gern zusammen bist oder bist du eher froh, auf Abstand zu sein?



Bei schwierigen Beziehungen: wir können den anderen nicht dazu bewegen, sich zu verändern. Wenn wir aber selbst unser Verhalten ändern, erhalten wir andere Reaktionen. Dadurch haben wir viel mehr Einfluss als wir auf den ersten Blick denken.



NIMM DEINEN JOB UNTER DIE LUPE

ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN

Wie sieht es mit deinen Entwicklungsmöglichkeiten im Job aus? Entspricht es deinen eigenen Zielen?



Weiterbildungsmöglichkeiten



Aufstiegsmöglichkeiten

WORK-LIFE-BALANCE

Wie steht es um deine Work-Life-Balance?

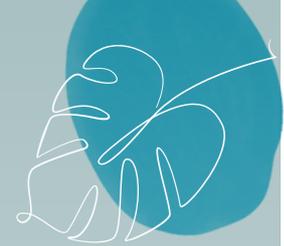


Überstunden



wenn ja: ist das die Regel oder eher die Ausnahme?

Wie könntest du daran etwas ändern?



DEIN FAZIT

Nun hast du deine aktuelle Jobsituation unter die Lupe genommen. Was ist dein Fazit:



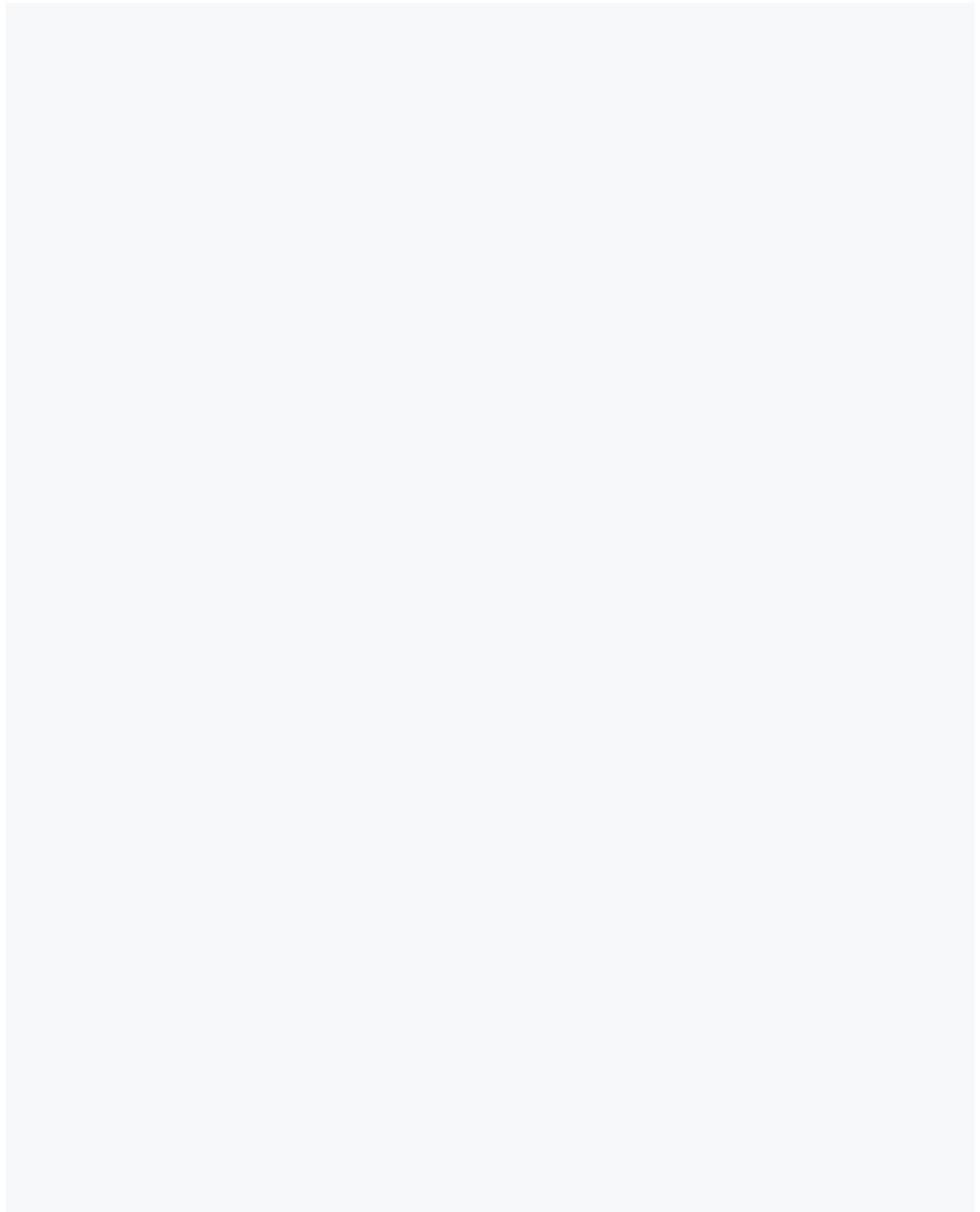
Wo hast du Einflussmöglichkeiten?



Was hat das mit deinem aktuellen Arbeitgeber zu tun, was mit deinem Job an sich?



Was ist dein persönliches Resumée daraus?



UND NUN?

KLEINER WEGWEISER

Natürlich ist jede Situation individuell und du wirst am besten wissen, in welche Richtung es für dich weitergehen soll.

Als kleine Unterstützung hilft dir vielleicht dieser "Wegweiser":

DEIN ERGEBNIS

negativ bewertete Aspekte sind beeinflussbar (z.B. soziale Beziehungen, Stress, Überforderung)



MÖGLICHE LÖSUNG

Persönliche Entwicklung / Coaching: Änderung von z.B. Gewohnheiten / Kommunikationsmustern

ungünstige + nicht beeinflussbare Aspekte (z.B. Rahmenbedingungen)



Bewerbungen schreiben: für ähnlichen Job bei anderem Arbeitgeber

Großteil der Aufgaben und Arbeitsinhalte bewertest du negativ



Neu-Orientierung: Suche nach (neuen) passenderen Aufgaben und Inhalten für dich



UND NUN?



Yeah, du hast bis hierhin gelesen und hast deinen aktuellen Job analysiert. Du weißt jetzt, was dein nächster Schritt sein könnte. Oder deine nächsten Schritte, denn:

Wenn du für dich den Entschluss fasst, dich komplett neu zu orientieren, kannst du den aktuellen Job wunderbar als (sicheres) Übungsfeld nutzen, um deine Entwicklungsthemen (die wir alle haben, z.B. endlich Nein sagen, Konflikte nicht mit nach Hause nehmen...) anzugehen.

Denn eines ist sicher: auch in einem neuen Job wird dich das wieder einholen.

Und andersherum: wenn du jetzt für dich entscheidest, dass du dich NICHT umorientieren willst, prüfe für dich folgendes:
Liegt es daran, dass du mega happy mit deinen Aufgaben bist - oder hinderst du dich durch nur durch innere Überzeugungen?



BLEIBEN WIR IN KONTAKT?

Du willst regelmäßig Impulse und Tipps bekommen, wie du mit Freude arbeiten kannst?

Das geht super easy:

Folge mir auf Instagram und werde Teil meiner Community. Dort bekommst du regelmäßig wertvolle Impulse und Einblicke hinter die Kulissen.

 -> [jetzt folgen auf anne_klien](#)

Ich freue mich auf dich!

Deine Anne