

## Arbeitsbogen „Passt mein Job noch zu mir“

Wenn Du gerne draußen arbeitest und das Gefühl hast, dass sich an der frischen Luft einfach besser denken lässt, dann drucke Dir diese pdf aus und arbeite sie in Ruhe durch!

- *Wie lange bist Du bereits in Deinem Job?*

Kann es sein, dass nun einfach eine Zeit in Deinem Leben gekommen ist, die Veränderung verlangt? Dass es gar nicht am Job selbst liegt? Gibt es Möglichkeiten, dass Du im bestehenden Job eine Änderung anstreben kannst, eine andere Abteilung, einige Monate an einem anderen Betriebsstandort – was würde Dir gefallen?

- *Erinnerst Du Dich an Deinen ersten Arbeitstag? War das aufregend, spannend, wie hat es sich angefühlt? Notiere all Deine Erinnerungen und Gefühle an diesen ersten Arbeitstag!*

Keine Angst vor Gefühlen! Wenn Du befürchtest, dass dieses Blatt jemand sieht und Dir das peinlich ist, dann verbrenne es einfach nach dem Ausarbeiten. Wichtig ist, dass DU es getan hast, dass Du Dir Zeit genommen hast, Dich mit DIR und Deinen Anliegen zu beschäftigen. Dass Du Dir die WERTschätzung entgegen bringst, die Du verdient hast!

- *Seit wann bist Du nicht mehr zufrieden? Hat sich dieses Gefühl eingeschlichen oder ist es mit einem bestimmten Moment verknüpft, einer Person, einem Ereignis? Notiere das!*

Wenn es an einem bestimmten Kollegen oder einer Kollegin liegt, kannst Du an dieser Situation etwas verändern? Oder an Deiner Einstellung? Was, wenn die betreffende Person einfach deshalb so mühsam oder nervig ist, weil sie ein Problem hat? Oder liegt Deine Unzufriedenheit in Deinem Privatleben begraben? Versuche herauszufinden, worum es wirklich geht!

- *Die Gefühle der Unzufriedenheit, wie manifestieren sie sich in Dir? Hast Du das Gefühl, überlastet zu sein? Hast Du das Gefühl, unterfordert zu sein, am Abstellgleis zu stehen? Hast Du den Eindruck, man habe Dir Verantwortung entzogen – erfüllt Dich das mit Wut, Trauer oder Scham? Hast Du Angst, Deine Arbeit zu verlieren? Hast Du das Gefühl, man beobachte Dich dauernd und bewerte Deine Arbeit?*

Wenn einer der letzten Punkte für Dich zutrifft, dann sieh Dich weiter auf unserer Seite um – Du findest hier eine Menge Tipps, Empfehlungen und Literatur zu allen Punkten. Merke: je besser Du analysierst, worum es FÜR DICH geht, desto eher kannst Du eine Lösung finden, um mit Deiner Arbeit wieder rundum zufrieden zu sein!