

MEHR

ZUFRIEDENHEIT

IM JOB

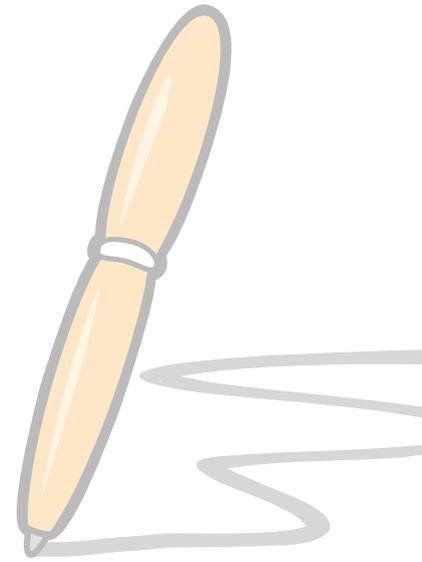


[www.hit-personal.de](http://www.hit-personal.de)



CHECKLISTE MIT 10  
KONKRETE SCHRITTEN

In unserem Whitepaper „Mehr Zufriedenheit im Job“ haben wir eine Checkliste für Sie zusammengestellt, die direkt in Ihrem Arbeitsalltag Anwendung finden kann. Diese Liste enthält Fragen, die zur Reflexion anregen und Ihnen dabei helfen, Ihre aktuelle Arbeitssituation besser zu verstehen und zu verbessern.



*Karen Teske-  
Heilmann*

Geschäftsführerin  
HIT Personaldienstleistungen GmbH

Als Arbeitnehmende erhalten Sie mit diesem Leitfaden wertvolle Impulse, um Ihren Berufsalltag bewusster und zufriedener zu gestalten. Für weiterführende Fragen oder ein individuelles Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, um aktiv Schritte zu mehr Jobzufriedenheit zu unternehmen.

Jetzt beraten lassen



# INHALTSVERZEICHNIS

- 01** Finden Sie den Grund für Ihre Unzufriedenheit
- 02** Werde Sie sich bewusst, was Sie von Ihrem Job erwarten
- 03** Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Chef
- 04** Notieren Sie, was Sie an Ihrem Job mögen
- 05** Vermeiden Sie unpassende Vergleiche mit anderen
- 06** Schöpfen Sie den Gestaltungsfreiraum Ihres Arbeitsplatzes aus
- 07** Verbessern Sie ihre Kommunikationsfähigkeit
- 08** Halten Sie die Pausen und den Feierabend ein
- 09** Finden Sie einen Ausgleich zu Ihrem Berufsleben
- 10** Entwickeln Sie Mut zur Veränderung

# SCHRITT 1: FINDEN SIE DEN GRUND FÜR IHRE UNZUFRIEDENHEIT

Ein niedriges Gehalt, ein zu hohes Arbeitspensum oder fehlende Anerkennung – dies sind nur drei der zahlreichen Gründe, die die Freude am Job schmälern können. Bestimmen Sie, welcher Aspekt in Ihrer individuellen Situation die Ursache für Ihren Unmut ist. Dabei können Sie mehr als einen Faktor nennen. Priorisieren Sie die Störfaktoren in diesem Fall.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Den Auslöser für Ihre Unzufriedenheit im Job klar zu definieren, ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zu beruflicher Zufriedenheit. Er bildet die Basis für die Lösungsfindung.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Über welche Aspekte Ihrer Arbeitsstelle regen Sie sich am häufigsten auf (z. B. geringer Lohn, häufige Überstunden etc.)?
- Welcher der Störfaktoren trägt Ihrem Empfinden nach am stärksten zu Ihrer Unzufriedenheit im Beruf bei?
- Bezieht sich der Grund für Ihren Unmut auf Ihren Arbeitsplatz, das Unternehmen als Ganzes oder eine bestimmte Person im Unternehmen?





## SCHRITT 2: WERDEN SIE SICH BEWUSST, WAS SIE VON IHREM JOB ERWARTEN

„Hauptsache ein Job!“ – mit dieser Einstellung sind negative Gefühle wie Unmut und Niedergeschlagenheit vorprogrammiert, denn Ihre individuellen Ansprüche bleiben auf der Strecke. Nehmen Sie sich daher Zeit, um Ihre Wunschvorstellungen in Bezug auf Ihre Arbeitsstelle zu benennen. Hierbei kann ein persönliches Beratungsgespräch mit unserem HIT-Expertenteam helfen. Durch einen anschließenden Abgleich mit dem Ist-Zustand erkennen Sie, an welchen Stellen Erwartung und Realität am weitesten auseinandergehen.

### Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Mit dieser Maßnahme definieren Sie Ihre Anforderungen an einen erfüllenden Job – und somit den Soll-Zustand, den Sie mithilfe der weiteren Schritte erreichen möchten.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Welche Merkmale muss ein Job aufweisen, um Ihnen dauerhaft Freude zu bringen (z. B. hohes Gehalt, gute Work-Life-Balance etc.)?
- Welcher der vorgenannten Aspekte ist Ihnen am wichtigsten?
- Inwiefern erfüllt Ihre aktuelle Arbeitsstelle diese Kriterien?





# SCHRITT 3: SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH MIT IHREM CHEF

Viele Störfaktoren im Beruf lassen sich nur mit der Unterstützung der vorgesetzten Person beheben. Dazu zählen beispielsweise ein – Ihrer Empfindung nach – zu geringes Gehalt oder eine schlechte Stimmung im Team. Suchen Sie daher in einer ruhigen Minute das Gespräch mit Ihrem Chef. Im offenen, konstruktiven Austausch haben Sie die Möglichkeit, die Gründe für Ihre Unzufriedenheit zu schildern.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Möglicherweise ist Ihrem Chef gar nicht bewusst, wie unglücklich Sie mit Ihrem Job sind. Durch ein klärendes Gespräch machen Sie auf Ihre Gefühlslage aufmerksam – die Grundvoraussetzung, um gemeinsam eine Lösung zu finden.

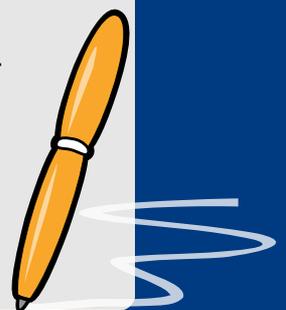


1

Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**

- Welche Kernpunkte möchten Sie im Gespräch mit Ihrem Chef vorbringen?
- Welche Art von Unterstützung erhoffen Sie sich von Ihrem Chef, um mehr Zufriedenheit in Ihrem Job empfinden zu können?
- Gibt es Informationen, die Ihren Aussagen mehr Gewicht verleihen (z. B. branchenspezifische Lohntabelle im Fall einer gewünschten Gehaltserhöhung)?
- Zu welchem Ergebnis soll der Austausch führen (z. B. Gehaltserhöhung, Vereinbarung eines klärenden Team-Meetings zur Konfliktbewältigung etc.)?





# SCHRITT 4: NOTIEREN SIE, WAS SIE AN IHREM JOB MÖGEN

Viele Menschen neigen dazu, negativen Eindrücken einen höheren Stellenwert beizumessen als positiven. Doch ist wirklich alles an Ihrem Job schlecht? Setzen Sie sich mit den Seiten Ihrer Arbeitsstelle auseinander, die Ihnen Freude bereiten. Es geht nicht darum, die Situation schönzureden. Das Ziel ist vielmehr, die glückbringenden Faktoren Ihrer Arbeitsstelle zu erkennen und stärker in den Fokus zu rücken.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Indem Sie sich die positiven Aspekte Ihres Jobs bewusst vor Augen halten, ändern sich Ihre Perspektive und Ihre Einstellung. Die negativen Faktoren wirken sich somit weniger stark auf Ihr mentales Wohlbefinden aus.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Wann haben Sie das letzte Mal echte Freude auf der Arbeit empfunden?
- In welcher Situation hatten Sie dieses positive Gefühl?
- Welche Aspekte Ihres Jobs schätzen Sie am meisten?
- Wie oft kommen die Glücksmomente auf der Arbeit vor?
- Gibt es einen Weg für Sie, die Häufigkeit dieser Momente aktiv zu steigern?





# SCHRITT 5: VERMEIDEN SIE UNPASSENDE VERGLEICHE MIT ANDEREN

Es liegt in der Natur des Menschen, sich miteinander zu messen – auch in puncto Berufsleben. Doch zwei verschiedene Jobs lassen sich kaum 1:1 vergleichen. Möglicherweise verdient Person X in derselben Branche doppelt so viel wie Sie, muss dafür aber täglich Überstunden leisten oder deutlich mehr Verantwortung tragen. Wenden Sie Ihre Gedanken eher Ihrer Reise zu beruflicher Glückseligkeit zu, anstatt sich mit der Situation anderer zu beschäftigen.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Sie lernen, Ihre eigenen beruflichen Ziele in den Vordergrund zu stellen und sie voller Überzeugung zu verfolgen – unabhängig davon, was die Personen in Ihrem nahen oder weiteren Umfeld tun.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Wie häufig kreisen Ihre Gedanken um die berufliche Situation Ihrer Bekannten, Freunde oder Familienmitglieder?
- Wie häufig kreisen Ihre Gedanken um Ihre eigene berufliche Situation?
- Wären Sie mit Ihrem aktuellen Job auch unzufrieden, wenn Sie sich nicht mit anderen vergleichen würden?





# SCHRITT 6: SCHÖPFEN SIE DEN GESTALTUNGSFREIRAUM IHRES ARBEITSPLATZES AUS

Jeden Tag dieselben Tätigkeiten auf genau dieselbe Weise zu erledigen, führt schnell zu einem Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit. Dabei bietet (fast) jede Arbeitsstelle ein gewisses Maß an Freiraum, um die Reihenfolge oder die Art der Aufgabenerledigung selbst bestimmen zu können. Die Frage ist, ob Sie diese Möglichkeit bereits nutzen oder nicht.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Mit dieser Maßnahme bringen Sie Abwechslung in Ihr Berufsleben, ohne den Arbeitsplatz oder den Arbeitgeber wechseln zu müssen. Oft hilft dieser kleine Schritt schon, um mehr Freude im Job zu empfinden.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Empfinden Sie Ihre Arbeit als zu monoton?
- Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet Ihre Arbeitsstelle und schöpfen Sie diese bereits aus?
- Wie können Sie von der Gestaltungsfreiheit Gebrauch machen, um frischen Wind in Ihren Arbeitsalltag zu bringen?
- Wie wirken sich die neuen Abläufe auf Ihre Produktivität, Ihr Stresslevel und andere wichtige Jobfaktoren aus?





# SCHRITT 7: VERBESSERN SIE IHRE KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

Regelmäßige Streitigkeiten auf der Arbeit gehören zu den häufigsten Gründen für Unzufriedenheit im Job. Dabei können die Konflikte unter Kollegen im Team oder mit Vorgesetzten auftreten. Wenn Sie sich in diesen Momenten richtig ausdrücken, tragen Sie aktiv zu einer schnellen Deeskalation bei. Das Gute: Die entsprechenden Kommunikationsstrategien können Sie erlernen.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Viele zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz beruhen auf simplen Missverständnissen. Ein Kommunikationstraining kann Ihnen helfen, diese Situationen zu entschärfen beziehungsweise zu verhindern.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Wie häufig kommen zwischenmenschliche Konflikte in Ihrem Job vor?
- Welche Situationen im Team oder im Austausch mit Ihrem Chef bergen Ihrer Einschätzung nach das größte Konfliktpotenzial?
- Was ist für gewöhnlich der Kern der Streitigkeiten?
- Wie verhalten Sie sich in diesen Momenten: Schweigen Sie, gehen Sie auf Angriff oder nehmen Sie eine defensive Rolle ein?





# SCHRITT 8: HALTEN SIE DIE PAUSEN UND DEN FEIERABEND EIN

Hier die Mittagspause übersprungen, dort zwei Überstunden an den Arbeitstag gehängt – all dies stellt eine Belastung für Ihren Geist dar. Dies gilt insbesondere, wenn sich die vermeintliche Ausnahme zum Dauerzustand entwickelt. Nehmen Sie Ihre Pausenzeiten daher wahr und beschränken Sie die Anzahl an Überstunden pro Monat auf das Minimum, das Ihre Arbeitsstelle erfordert.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Indem Sie sich regelmäßige Auszeiten von der Arbeit gönnen, findet Ihr Geist leichter zur Ruhe. Dies ist eine Grundvoraussetzung für mentales und körperliches Wohlbefinden im Berufs- und Privatleben.



1

Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**

- Wie häufig lassen Sie die Pause ausfallen?
- Ist Ihre Pause tatsächlich eine arbeitsfreie Zeit oder nehmen Sie währenddessen Telefonate entgegen beziehungsweise checken E-Mails?
- Wie viele Überstunden leisten Sie durchschnittlich pro Monat?
- Regt Ihr Arbeitgeber Sie zum Durcharbeiten in der Pause beziehungsweise zur Leistung von Überstunden an oder geht dies von Ihnen aus?





# SCHRITT 9: FINDEN SIE EINEN AUSGLEICH ZU IHREM BERUFSLEBEN

Unglücklich im Job zu sein, ist keine ausweglose Situation. Dies zu erkennen, kann schwerfallen – insbesondere, wenn die Arbeit Ihr einziger Lebensinhalt ist. Nutzen Sie Ihre Freizeit daher bewusst, um Ihren persönlichen Interessen nachzugehen. Von entspanntem Gärtnern über actionreichen Teamsport bis hin zu abenteuerlichem Trekking ist alles erlaubt. Wichtig ist nur, dass Ihnen die Beschäftigung Freude bereitet.

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Durch diese Maßnahme erkennen Sie, dass sich Ihr Leben nicht ausschließlich um Ihren Job dreht. Sie gehen Ihren individuellen Interessen nach und haben so ein erfüllteres Privatleben als Gegengewicht zu Ihrem Berufsleben.



1

Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Gibt es frühere Hobbys, die Sie in den vergangenen Jahren vernachlässigt haben?
- Welchen Passionen würden Sie in Ihrer Freizeit gerne nachgehen?
- Was erhoffen Sie sich von der gewählten Freizeitbeschäftigung (z. B. mehr Bewegung, mentale Entspannung etc.)?



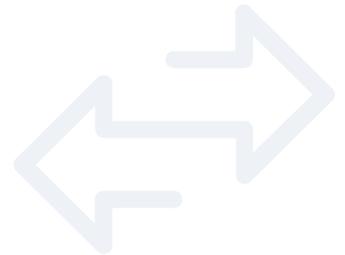


# SCHRITT 10: ENTWICKELN SIE MUT ZUR VERÄNDERUNG

Falls sich Ihre Gemütslage trotz Befolgung aller Schritte nicht bessert, könnte ein Jobwechsel notwendig sein, um im Berufsleben wieder Freude zu finden. Ängste vor einem solchen Schritt sind normal, aber unbegründet. Mit guter Vorbereitung kann der Wechsel zu einer erfüllenderen Stelle reibungslos verlaufen. Nutzen Sie unseren unverbindlichen Beratungsservice oder unseren umfangreichen Stellenmarkt auf [hit-personal.de](https://www.hit-personal.de).

## Wie hilft Ihnen dieser Schritt?

Sie gestehen sich ein, dass Ihre individuellen Anforderungen an einen glückbringenden Job nicht mit Ihrer jetzigen Arbeitsstelle übereinstimmen. Gleichzeitig finden Sie den Mut, Konsequenzen aus dieser Erkenntnis zu ziehen.



- 1 Setzen Sie den Zwischenschritt um, indem Sie sich intensiv mit den folgenden Fragen beschäftigen und sie ehrlich beantworten.

**Haken Sie die einzelnen Punkte anschließend ab:**



- Sehen Sie für sich keine Möglichkeit, in Ihrem aktuellen Job glücklich zu werden?
- Falls Sie zögern: Welche Befürchtungen haben Sie in Bezug auf einen Jobwechsel?
- Welche Anforderungen muss die neue Arbeitsstelle erfüllen, damit Sie den Jobwechsel als Verbesserung empfinden?



