

Beantworte jede Aussage ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“. Viele „Ja“-Antworten deuten darauf hin, dass es Zeit für eine Veränderung sein könnte.

### Unzufriedenheit im aktuellen Job

- ☐ Ich fühle mich häufig unmotiviert, ausgelaugt oder gelangweilt.
- ☐ Ich arbeite nur noch „funktional“, ohne echte Freude oder das Empfinden, sinnvolle Arbeit zu leisten.
- ☐ Ich zweifle immer wieder daran, ob mein Job (noch) zu mir passt.
- ☐ Ich habe das Gefühl, meine Potenziale werden nicht genutzt.

### Sehnsucht nach Veränderung

- ☐ Ich ertappe mich oft bei dem Gedanken: „Ich würde gern etwas ganz anderes machen.“
- ☐ Ich interessiere mich für Tätigkeiten, die nichts mit meinem aktuellen Job zu tun haben.
- ☐ Ich bin neugierig auf Neues – auch wenn ich noch nicht genau weiß, was.
- ☐ Ich merke, dass meine Werte oder Prioritäten sich verändert haben (z. B. durch Elternzeit, Lebensumbruch).

### Zukunftsperspektive & Entwicklung

- ☐ Ich sehe langfristig keine Entwicklungsmöglichkeiten in meinem jetzigen Job.
- ☐ Ich frage mich regelmäßig: „Soll das jetzt alles gewesen sein?“
- ☐ Ich wünsche mir mehr Sinn, Gestaltungsspielraum oder Selbstverwirklichung im Beruf.
- ☐ Mein Unternehmen wird in absehbarer Zeit verkauft oder geschlossen.

### Innere Klarheit & Bereitschaft

- ☐ Ich bin bereit, mir Zeit für Reflexion und berufliche Orientierung zu nehmen.
- ☐ Ich bin offen dafür, Unterstützung zu suchen (z. B. Coaching, Beratung, Weiterbildung).
- ☐ Ich bin bereit, (schrittweise) ins Handeln zu kommen – auch wenn noch nicht alles klar ist.

### Auswertung:

**12-16 x Ja:** Eine berufliche Neuorientierung ist bei dir sehr wahrscheinlich nicht nur ein Impuls, sondern ein ernsthafter Wunsch. Es lohnt sich, aktiv weiterzugehen.

**7-11 x Ja:** Du befindest dich in einer Phase der Unklarheit oder Unzufriedenheit. Eine fundierte Standortbestimmung (z. B. mit einem Coaching) kann dir helfen, herauszufinden, was du wirklich willst – und brauchst.

**0-6 x Ja:** Im Moment scheint keine grundsätzliche Neuorientierung nötig zu sein – aber vielleicht ist eine gezielte Veränderung im bestehenden Job (z. B. neue Aufgaben, Weiterbildung, Teilzeit, Rollenwechsel) der passendere Weg.