

Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich mit Ja oder Nein. Viele „Ja“-Antworten deuten darauf hin, dass du dich ernsthaft mit einem Jobwechsel beschäftigen solltest.

Unzufriedenheit im aktuellen Job

- ☐ Ich gehe regelmäßig mit Widerwillen zur Arbeit.
- ☐ Ich fühle mich unterfordert, überfordert oder nicht (mehr) am richtigen Platz.
- ☐ Ich vermisse Sinn, Wertschätzung oder Entwicklungsmöglichkeiten.
- ☐ Ich zähle schon sonntags die Stunden bis zum Feierabend am Montag.

Veränderungswunsch

- ☐ Ich denke immer häufiger darüber nach, zu kündigen oder etwas anderes zu machen.
- ☐ Ich informiere mich bereits über andere Stellen, Branchen oder Arbeitgeber.
- ☐ Ich habe das Gefühl: „Hier kann ich mich nicht mehr entfalten.“
- ☐ Ich wünsche mir einen Job, der besser zu meiner Lebenssituation passt (z. B. Flexibilität, Vereinbarkeit, Werte).

Innere Klarheit & Motivation

- ☐ Ich bin bereit, Zeit und Energie in eine berufliche Veränderung zu investieren.
- ☐ Ich habe den Wunsch, meine Stärken und Potenziale besser zu nutzen.
- ☐ Ich bin offen für Neues – auch wenn der Weg noch nicht ganz klar ist.
- ☐ Ich habe den Mut, mich aus meiner Komfortzone zu bewegen, um etwas zu verändern.

Reflexion & Vorbereitung

- ☐ Ich habe (zumindest grob) überlegt, welche Richtung ich einschlagen möchte.
- ☐ Ich weiß, was mir im nächsten Job wichtig ist (z. B. Teamkultur, Aufgaben, Entwicklung).
- ☐ Ich spüre: Der richtige Zeitpunkt für Veränderung ist jetzt – nicht irgendwann.

Auswertung:

12-16 x Ja: Du bist innerlich bereit für einen Jobwechsel. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, den nächsten Schritt zu planen – ob durch gezielte Bewerbung, Weiterbildung oder Coaching zur Zielklärung.

7-11 x Ja: Du bist in einer Orientierungsphase. Etwas in dir strebt nach Veränderung, aber es braucht noch Klärung. Ein Coaching kann helfen, deine Gedanken zu sortieren und eine klare Richtung zu finden.

0-6 x Ja: Aktuell bist du womöglich noch nicht bereit für einen Wechsel – oder es sind nur einzelne Aspekte, die dich stören. Vielleicht lässt sich auch innerhalb deines aktuellen Jobs etwas verändern.