



7 ANZEICHEN DAFÜR, DASS DU DEINEN JOB WECHSELN SOLLST

Woran du erkennst, dass du nicht mehr zu deinem aktuellen job und/oder dem Unternehmen passt und du dich auf Stellensuche machen solltest

Einfach zu kündigen, nur weil du gelangweilt bist, bringt dich nicht weiter. Wenn sich aber die Anzeichen häufen, dass du nicht mehr an der richtigen Stelle bist, dann solltest du dir Gedanken über einen Wechsel machen. Lies dich durch die 7 Anzeichen und entscheide, wie dein weiterer beruflicher Weg aussehen soll.

Autorin:
Claudia von
[«https://bewerben-mit-erfolg.com/»](https://bewerben-mit-erfolg.com/)



Tue was du liebst und du musst nie mehr arbeiten.

Tönt zu schön, um wahr zu sein? Ja, vielleicht, denn jede Aufgabe beinhaltet Tätigkeiten, die wir nicht so gerne erledigen, die wir vor uns hinschieben und gerne hinauszögern. Oder abgeben. Oder die zur Routine werden. Nichts ist nur schön und leicht, genauso wenig wie etwas nur langweilig oder schwer sein muss. Was ist nun aber der gute Mittelweg? Und wann ist es wirklich Zeit zu gehen und die Stelle zu wechseln? Im Grunde weisst und spürst du es selber, zusätzlich geben dir diese 7 Anzeichen weitere Hilfe bei der Entscheidungsfindung.

Die 7 ersten Anzeichen, dass du deinen Job wechseln sollst

1: Du freust dich am Montag bereits auf das Wochenende

Zuerst fällt es dir jeden Morgen schwer und schwerer, am Morgen aufzustehen und dich auf den Arbeitsweg zu machen. Während der Arbeit freust du dich auf die Ferien, und dann du träumst bereits von all dem, was du nach der Pensionierung erledigen möchtest ...

Ja? Dann frage dich mal, was dir deine Lebenszeit wert ist. Du verbringst mehr Zeit an deinem Job als in der Freizeit, also kann es nicht sein, dass du so viel Zeit an einem Ort oder mit einer Tätigkeit verbringst, die dir nicht liegt. Ich nenne dieses Phänomen festangestellte Sinnlosigkeit ... leider geht diese zu Lasten deiner Lebenszeit und diese kann nicht nachgeholt werden. Zudem ist die schlechte Laune, die du dir bei der Arbeit holst, auch im Privatleben nur schwer wieder in den Griff zu kriegen und kann dir da ebenfalls viel Freude (und Freunde) zunichtemachen.

Frage dich: an was liegt es denn genau, dass du dich nicht mehr einbringen möchtest? Mehrfachauswahl möglich ...

Mögliche Gründe können sein: keine Aufstiegsmöglichkeiten, persönliche Differenzen mit dem Vorgesetzten* und/oder den Kollegen*, Aufgaben (Unter- oder Überforderung), Rahmenbedingungen (Lohn, Weg, Räumlichkeiten), zu viel/wenig Routine und vieles mehr.



2: Du denkst auch ausserhalb der offiziellen Arbeitszeiten ständig an die Firma, die Aufgaben, die Kollegen* und/oder den Vorgesetzten*

Und diese Gedanken hinterlassen bei dir ein bedrückendes Gefühl? Du kommst nicht mehr zur Ruhe, kannst nicht abschalten und befindest dich sozusagen im negativen Dauerstress-Zustand? Ist es eventuell gar schon so weit, dass du nachts nicht mehr schlafen und dich in den Ferien gar nicht mehr erholen kannst?

Das ist nicht gut! Einerseits öffnest du damit Krankheiten die Türe, denn wenn du im Dauerstress bist, dann ist dein Immunsystem geschwächt und dein Unterbewusstsein auf erzwungene Ruhepausen gestellt. Und andererseits wird dieser geschwächte Zustand dazu führen, dass du vermehrt Fehler machst, damit wieder unter Stress gerätst und sich somit die Spirale des Hamsterrades schliesst. Oder du dünnhäutig wirst und deinen Stress an all jenen auslässt, die im Grunde nichts dafür können, dass du unter Druck stehst.

Frage dich: machst du dir diesen Stress eventuell selber oder wirst du von deinen Vorgesetzten* bzw. der Unternehmensstruktur dermassen unter Druck gesetzt?

Es kann sein, dass du dir den Druck selber machst, weil du im Unternehmen aufsteigen willst, starke Konkurrenz hast, auf Prestige und Leistung getrimmt bist oder du als Persönlichkeit sehr perfektionistisch veranlagt bist und immer nur on Top mitschwimmen möchtest. Oder du fühlst dich von deinen Vorgesetzten* und/oder eventuell auch von deinen Kollegen* bedrängt, eingeschüchtert bis hin zu gemobbt.

3: Du denkst ausserhalb der Arbeitszeit NIE an die Arbeit

Kaum ist die Bürotüre geschlossen, geht dich das alles nichts mehr an? Auch dies kann ein Anzeichen dafür sein, dass du nicht mehr an der richtigen Stelle bist. Wenn dich eine Aufgabe anspricht, du sie gerne erledigst und damit positive Energie reinsteckst, dann denkst du sicher auch in der Freizeit mal darüber nach, wie du deine Arbeit am besten und effizientesten erledigen kannst. Das muss nicht mal bewusst sein, vielleicht fällt dir in einer entspannten Minute eine Lösung für ein Problem ein, das du bei der Arbeit hast. Wenn du aber mit dem Schliessen der Bürotüre auch den Zugang in deinen Gedanken und Emotionen für die Arbeit zu machst, und das Private strickt vom Geschäftlichen trennst, dann erliegst du 1. dem Irrtum, dass man dies trennen kann und 2. verwendest du viel Energie darauf, diese Trennung durchzuhalten, auch wenn es nur unbewusst ist. Unangenehme Gedanken an die Arbeit werden sozusagen «weggedrückt» und das Wegdrücken und unter dem Radar halten kostet dich viel Energie, die dir dann zum vollen Geniessen der arbeitsfreien Zeit fehlt.

Frage dich: Warum willst du privat nichts mit deiner Arbeit zu tun haben? Die Arbeit ist doch ein grosser Teil deines Lebens und beeinflusst dich, deine Stimmung und dein Selbstwertgefühl, ob du willst oder nicht.



Es kann sein, dass deine Arbeit nicht deinen sozialen Vorstellungen entspricht und du sie deshalb «verstecken» möchtest. Oder es kann sein, dass du weisst, dass sie dich belastet und deshalb am liebsten gar nicht daran denkst, also so quasi den Kopf in den Sand steckst, bis du dich wieder der unangenehmen Situation stellen musst. Aber bis dahin willst du deine Ruhe haben, auch wenn du genau weisst, dass die unangenehme Vorstellung, wieder zur Arbeit zu müssen, in deinem Unterbewusstsein weiter vor sich hin rottet und dir die gute Laune verdirbt.

4. Du schiebst zu viele Arbeiten vor dir her

Wie bereits geschrieben, es gibt wohl an jeder Stelle Aufgaben, die dir nicht so liegen und die du deshalb immer wieder etwas vor dir herschiebst. Geschieht dies jedoch auch mit wichtigen Aufgaben oder mit zu vielen Aufgaben und du schiebst ständig alles vor dir her, dann stimmt deine Einstellung zur Arbeit wirklich nicht mehr. Das kann dir nicht nur die letzte Motivation rauben (denn durch die Aufschiebung steigt ja auch der Erledigungsdruck und somit der Stresslevel und somit auch die Fehlerquote), es belastet dich auch mental. Denn nichts lastet so schwer wie der Stapel unerledigter Dinge, der immer grösser wird und von dem man weiss, dass man nicht darum herum kommt, ihn trotzdem irgendwann noch zu erledigen.

Frage dich: was ist der konkrete Grund für deine Aufschieberitis?

Es kann sein, dass dir das Ziel fehlt, um motivierter zu sein. Warum schiebst du die Arbeiten vor dich her bzw. warum sagen sie dir nicht (mehr) zu? Hat sich diese Angewohnheit verschlimmert und wenn ja, seit wann? Gab es einen konkreten Anlass? Oder hast du eventuell einfach zu viel Zeit, bist du unterfordert? Oder schiebst du die Arbeiten vor dich her, weil du nicht weisst, wie du sie anpacken sollst und überfordert bist?

5. Du siehst in deiner Arbeit keinen Sinn

Wie oben schon erwähnt, finden wir uns manchmal lieber mit der bezahlten Sinnlosigkeit ab als die Anstrengung eines Stellenwechsels auf uns zu nehmen. Sinnlosigkeit kann sich auch aus mangelnder Wertschätzung ergeben, und beides sind mächtige Demotivationsfaktoren. Es kann auch sein, dass du dich nicht (mehr) mit dem Arbeitgeber identifizierst oder noch schlimmer, nicht (mehr) hinter dessen Unternehmens- und Führungskultur stehen kannst. Oder hinter den Produkten und/oder Dienstleistungen, die das Unternehmen anbietet, für das du tätig bist. Für manche ist die Identifikation mit dem Arbeitgeber sehr wichtig und sie möchten stolz auf «ihre» Firma sein. Wenn dies fehlt, fehlt ein Teil der Identifikation.

Frage dich: wie wichtig ist dir die Sinnhaftigkeit einer Arbeit? Und wie definierst du «Sinn» bei der Arbeit? Wie wichtig ist dir die Identifikation mit dem Unternehmen, für das du arbeitest?



Eine sinnvolle Aufgabe zu erledigen muss nicht immer heissen, die grossen, heeren Ziele zu verfolgen, eine Delle ins Universum zu schlagen oder unsere Welt zu verbessern. Überlege dir, was du als sinnvoll definierst und umgekehrt auch, welche Arbeiten und Aufgaben sind denn für dich sinnlos? Und ganz wichtig: wie sehr bist du auf die Wertschätzung von anderen, deinen Vorgesetzten angewiesen? Was bedeutet für dich der Status, das Prestige? Jeder definiert seinen Sinn und somit das Ziel anders, wichtig ist für dich herauszufinden, wie du deine eigene Strategie für dein Arbeitsleben definierst. Und mache dir Gedanken darüber, wie sehr du dich mit deinem Arbeitgeber identifizieren möchtest.

6. Du meckerst nur noch über deine Arbeit und/oder deine Vorgesetzten* / Kollegen*

Wenn du kein gutes Haar mehr an deiner Arbeit lässt und dich auch deine Kollegen und/oder dein Vorgesetzter nur noch nervt, dann ist es höchste Zeit für Veränderung. Ob die einzige Möglichkeit einer Veränderung ein Stellenwechsel sein muss, das musst du selber entscheiden. Hier ist einfach wichtig, DASS du sofort eine Entscheidung triffst: entscheide dich entweder für einen Stellenwechsel oder für einen Wechsel deiner Ansichten und sofortiges Stoppen der Negativdenkerei. Denn auf die Dauer nur meckern und lästern, das tut weder dem Arbeitsklima noch dir gut, zudem raubt es dir viel Energie, die du besser einsetzen kannst. Du verstrickst dich in der Abwärtsspirale, denn niemand mag einen Dauerlästerer, und wenn dich niemand mag, hast du wieder genug Grund, um zu meckern. Verwende die Energie lieber für Dinge, die dir Spass und dein Leben farbig machen.

Frage dich also: kann ich das Ruder noch rumreissen und ist wirklich alles so schlimm?

Wenn du die erste Frage mit nein und die zweite mit ja beantwortet hast - bitte erst nach gründlichem Nachdenken - dann ist es wohl definitiv an der Zeit für einen Stellenwechsel. Ganz wichtig in JEDEM FALL ist aber, dass du dir ganz ehrlich und schonungslos deine Gedanken darüber machst, wie es soweit kommen konnte und was dein Anteil an der ganzen Situation sind. Denn: es sind nie nur die anderen schuld, jede Situation hat mindestens 2 wenn nicht noch mehr Blickwinkel.

7. Du bist immer häufiger krank

Wenn deine Gesundheit nicht mehr mitspielt, dann ist es ebenfalls Zeit für eine radikale Veränderung. Wenn du häufig krank bist und ständig unter irgendwelchen Zipperlein leidest, die mal grösser und mal kleiner sein können, dann bleibt wohl nur der Re-Start in einer anderen Arbeits-Umgebung. Natürlich können Krankheiten auch aus anderen Gründen als aus geschäftlichem Stress entstehen, aber bitte sei hier ganz ehrlich zu dir selber und so realistisch wie möglich: wie sehr leidest du unter der Arbeitssituation? Es gibt 3 Arten von Arbeitnehmern, die häufiger krank sind:



1. Diejenigen, die so tun, als wäre alles gut und dass es ihnen gut geht und die Arbeit ok ist und auch die Arbeitssituation - also Probleme, Belastungen und Unstimmigkeiten verdrängen und unter den Teppich kehren. Ihnen wird ihr Körper früher oder später (meist später, aber dann mit Wucht) einen Knüppel zwischen die Beine werfen, um sie zum Umdenken zu bringen.
2. Diejenigen, die sich an der Arbeit nicht wohl fühlen und sich durch «kranksein» davor drücken, sich der Arbeitssituation zu stellen. Die genau wissen, dass es Zeit für eine Veränderung ist, aber (noch) nicht den Mut und die Energie haben, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Diese Arbeitnehmer sind wirklich krank, weil sie durch ihren Stresslevel ein schwächeres Immunsystem haben und für Krankheiten anfällig werden.
3. Diejenigen, die wissen, dass ihnen der Job nicht gefällt, die aber zu faul sind und sich in ihrer Komfortzone zu wohl fühlen, um etwas zu verändern und lieber «krank feiern».

Frage dich: wie häufig warst du wirklich krank in letzter Zeit? Mehr als sonst? Bist du anfälliger geworden? Welche der 3 oben genannten Typen bist du? Und vor allem frage dich: wie wichtig ist dir deine Gesundheit und was bist du bereit, für sie aufzugeben?

Der Mensch - Er opfert seine Gesundheit um Geld zu verdienen.
Dann opfert er sein Geld um seine Gesundheit zurück zu bekommen.
Er ist so auf die Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart nicht genießen kann.
Das Ergebnis ist, dass er weder die Zukunft noch die Gegenwart lebt.
Er lebt so als würde er niemals sterben und er stirbt so, als hätte er niemals gelebt.
- Dalai Lama

*Anmerkung: wenn von Vorgesetzten und Kollegen die Rede ist, gilt dies selbstverständlich auch für die weibliche Form, also für Vorgesetzte und Kolleginnen. Ich habe dies aus Gründen der Lesbarkeit nicht jedes Mal wiederholt.



Was also sollst du nun tun?

Alle von uns kennen das eine oder andere oben beschriebene Anzeichen, und vielleicht erwischst du dich ja auch dabei, bei zwei oder drei der Anzeichen innerlich zu nicken. Ob du bleibst oder gehst, das kannst schlussendlich nur du selber entscheiden.

Wie in jeder Situation hast du nun drei Möglichkeiten.

1. Du entscheidest dich, dass du nichts ändern kannst/willst.

Dann akzeptiere die Situation und hör auf, dir Gedanken darüber zu machen. Das Ziel ist es, die Situation emotionslos in dein Leben zu integrieren und die Facts sachlich zu akzeptieren.

2. Du bist sicher, dass du bleiben möchtest, willst aber nicht so weitermachen wie bisher

Deine Aufgabe wird es sein, die Situation kritisch und eigenverantwortlich zu analysieren und Veränderungen pro-aktiv anzugehen, vor allem in deiner eigenen Persönlichkeit.

3. Du willst aus der Situation raus

Du weißt es eigentlich schon lange und kannst es jetzt auch laut zugeben: ja du möchtest die Stelle wechseln und endlich wieder eine Arbeit finden, die dir Spaß macht, die dir sinnvoll erscheint und an der du die Wertschätzung erhältst, die dir fehlt.

Die Tatsache, dass du dich bis hierher durchgelesen hast, zeigt mir, dass das Thema Arbeit bzw. ein möglicher Stellenwechsel ein Thema mit viel Priorität für dich ist. Manchmal gelingt es einem, durch Hinweise von aussen klarer zu denken und zu einer Entscheidung zu gelangen. WENN du eine Entscheidung triffst, egal welche dieser 3 Möglichkeiten, begibst du dich auf einen Weg und durchläufst einen Prozess. Wenn du möchtest, dass ich dich dabei unterstütze, dann nimm gerne Kontakt mit mir auf, mehr Informationen findest du auf meiner Webseite:

bewerben-mit-erfolg.com/

Das Powercoaching für
deine Karriere!



WENN du dich auf die Stellensuche begibst, dann investiere deine Zeit für eine gute Vorbereitung des Bewerbungsprozesses. Wie genau, das erfährst du in meinen Online-Bewerbungskurs. Er beinhaltet viele Tipps und Tricks, wie du deine Stellensuche angehen kannst, damit du am Schluss erfolgreich bist und einen neuen Arbeitsvertrag in der Hand hältst.