

Der Karrierebibel-Quickcheck

„Haben Sie mit Ihrem aktuellen Arbeitgeber wirklich die richtige Wahl getroffen?“

Checkliste – Traumberuf

- Ich werde geistig gefordert.
- Mir wird Autonomie bei der Arbeit zugestanden.
- Ich mache wirklich das, was ich gut kann.
- Meine Arbeit hat für mich und meine Werte Sinn.
- Ich werde auch angemessen bezahlt.
- Meine Work-Life-Balance ist ausgewogen.
- Ich würde mit meinen Kollegen auch ein Feierabendbierchen trinken.

Machen Sie sich keine Illusionen: Den einen Traumjob gibt es nicht. Jeder Beruf hat seine Ecken und Kanten, Sonnen- wie Schattenseiten. Wenn Sie ungefähr die Hälfte der Fragen positiv für sich beantworten können, haben Sie einen Beruf gefunden, der sie langfristig glücklich machen kann. Und was wenn nicht? Erste Anzeichen finden Sie hier:

Checkliste – Wechselwochen

- Der Job macht mich krank. Physisch wie psychisch.
- Die Herausforderungen sind Geschichte. Alles Routine.
- Das Team und ich passen einfach nicht zusammen.
- Die Kollegen können mich nicht leiden.
- Der Chef kann mich nicht ausstehen – aber das beruht auf Gegenseitigkeit.
- Das Unternehmen ist auf dem absteigenden Ast.
- Die spannende Projekte werden mittlerweile anderen Kollegen übertragen.
- Die Änderung meiner Lebensumstände ruft mich zu neuen Ufern.

Wenn Sie bei drei oder mehr Punkten genickt haben, sollten Sie langsam Ihren Hut nehmen. Bevor Sie jetzt übereilt und wütend Ihre Kündigung in den Rechner tippen, nehmen Sie sich Zeit und lesen das [Interview](#) mit Volker Kitz, Autor des *Frustjobkillerbuch*.

Denn vielleicht liegt es weniger an dem Unternehmen für das Sie arbeiten, sondern auch an Ihnen? Kitz hat verschiedene Probleme identifiziert, die Ihnen in jedem Job begegnen werden. Diese lassen sich zu fünf Aussagen verdichten:

Falls Sie nun immer noch der Meinung sind, dass ein Jobwechsel genau das Richtige wäre, sollten Sie sich die nächste Liste genauer ansehen. Vor einem Wechsel ist zu beachten:

Checkliste – Jobwechsel

- Ich bin über die Kündigungsfrist und die Bedingungen informiert.
- Selbstmarketing ist kein Fremdwort für mich.
- Ich stehe in Kontakt zu ausgewählten Personalberatungen.
- Kleinere Beratungen habe ich auch in Betracht gezogen.
- Ich verschicke insgesamt nicht mehr als fünf Bewerbungen.
- Vor der Kündigung warte ich auf die feste Zusage für den neuen Job.
- Ich habe das neue Stellenangebot sowie das Zielunternehmen überprüft.
- Die Aussagen des Unternehmens sind glaubwürdig.
- Ich passe zu der Unternehmenskultur des Unternehmens.
- Der Job bietet mir wirklich neue Perspektiven.
- Ich habe für meinen Abgang und eine strukturierte Übergabe gesorgt.
- An der Ausgestaltung des neuen Arbeitsvertrages bin ich beteiligt.

Versuchen Sie sich im Guten von Ihrem Arbeitgeber und den Kollegen zu trennen, bleiben Sie fair, auch wenn Sie gefrustet und wütend sind. Auch hier gilt der Satz, man sieht sich immer zwei Mal im Leben – denn Ihre Reise wird noch viele Jahre andauern...

Der *Karrierebibel-Quickcheck* ist Bestandteil der fünfteiligen Serie *Vom Studium zum ersten Job*, veröffentlicht auf www.karrierebibel.de.