

7 typische Phasen in jedem Job

1. Begeisterung und Motivation

Es ist dieses Hochgefühl, nachdem Sie einen Arbeitsvertrag unterschrieben haben. Die Mühen der Jobsuche haben sich ausgezahlt, jemand weiß Sie, Ihre Erfahrungen, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zu schätzen und hat Sie allen anderen Bewerbern gegenüber vorgezogen und entschieden, dass Sie die Bestbesetzung für eine offene Stelle sind.

Kaum in Worte zu fassen, mit was für einer Motivation man die erste Zeit in einem Job zubringt. Alles ist aufregend, jede Aufgabe wird mit vollstem Elan angegangen, man möchte jeden Kollegen kennenlernen, die Arbeitsweise und Abläufe verstehen und sich in jeder Frage einbringen.

Erschöpfung oder Probleme? Nicht in dieser Phase. Sie könnten Bäume ausreißen und vor allem wollen Sie dem Chef und allen Mitarbeitern zeigen, dass man sich in Ihnen nicht getäuscht hat und Sie die Erwartungen nicht nur erfüllen, sondern bei weitem übertreffen können.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Anhaltende Motivation und Tatendrang, gute Laune, Aufregung und Vorfreude auf das, was noch kommen wird.

2. Ernüchterung und Zweifel

Irgendwann verfliegt die erste Euphorie leider. Der Alltag kehrt ein und man muss sich möglicherweise eingestehen, dass der neue Job doch nicht nur positive Seiten hat. Sie stoßen auf die ersten Probleme oder Meinungsverschiedenheiten und müssen sich eingestehen, dass auch der neue Job manchmal anstrengend und nervenzehrend sein kann.

Besondere Ernüchterung folgt der Erkenntnis, dass die vielen und hohen Erwartungen, die man an die neue Position gestellt hat, nicht alle erfüllt werden können. Es sollte doch alles anders und in erster Linie besser werden. In einigen Punkt trifft dies zu, in anderen weniger. Was bleibt, ist die

Frage War der Schritt richtig?

Klassischerweise beginnt der Mensch mit der Zeit, seine Entscheidungen infrage zu stellen. Die abgelehnten Optionen werden noch einmal aufgerollt und es entstehen Zweifel, ob der andere Weg nicht doch besser gewesen wäre - oder ob gar der alte Arbeitgeber der bessere war.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Gedanken an die Vergangenheit, Unsicherheit und einige Selbstzweifel.

3. Anpassung und Kennenlernen

In der dritten Phase gewöhnen Sie sich wirklich im neuen Job ein. Sie lernen, worauf es ankommt, wissen, welche Anforderungen gestellt werden und wie Sie diesen gerecht werden. Auch die Kollegen lernen Sie immer besser kennen, sind über den anfänglichen Smalltalk hinaus und haben sich vielleicht auch schon einmal privat getroffen, um den Kontakt auszubauen.

Das Tief der Ernüchterung haben Sie zu diesem Zeitpunkt glücklicherweise wieder überwunden. Sie identifizieren sich mehr und mehr mit Ihrer neuen Position sowie mit dem Arbeitgeber. Dem Chef gegenüber wollen Sie unter Beweis stellen, dass Sie über die Phase des neuen Kollegen hinaus und bereit für größere Aufgaben und Verantwortung sind.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Positivere Stimmung, Ehrgeiz, Gewöhnung an das neue Umfeld.

4. Vertrauen und Konstanz

Zu diesem Zeitpunkt sind Sie nicht nur fester Bestandteil des Teams, sondern befinden sich mitten in der Routine. Sie haben ein klares Aufgabenfeld und Verantwortungen, die Sie übernehmen und in denen Sie regelmäßig gute Leistungen präsentieren. Das entgeht glücklicherweise auch Ihrem Chef nicht, der lobende Worte findet.

In dieser Phase erarbeiten Sie sich viel Vertrauen - von Kunden, Kollegen und Führungskräften, die merken, dass auf Sie Verlass ist und Ihre Leistungen überzeugen. Bei Fragen wendet man sich gerne an Sie und Ihr Status im gesamten Unternehmen steigt.

Noch sind Sie allerdings selbst nicht vollkommen zufrieden mit sich und der Situation. Sie wissen, dass Sie eigentlich zu noch mehr in der Lage sind und wollen dies auch gerne zeigen. Deshalb suchen Sie nach Chancen, um sich verstärkt einzubringen.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Routine, Konstante Leistungen, erste Anerkennung, eigener Antrieb zu mehr.

5. Erfolge und Wachstum

Dies ist die absolute Hochphase in jedem Jobzyklus. Sie sind auf dem Zenit Ihrer Leistungsfähigkeit, liefern einen Erfolg nach dem anderen ab, was sich in Gehaltserhöhungen oder auch Beförderungen zeigt, die Sie in dieser Zeit verbuchen können. Sie avancieren zum Vorbild für Kollegen und bekommen immer größere Verantwortung übertragen.

Der Erfolg bestätigt Ihre Einstellung und so machen Sie immer weiter, sind motiviert und entwickeln den Ehrgeiz, noch besser zu werden. Dafür besuchen Sie beispielsweise Fortbildungen oder suchen nach Möglichkeiten, die Abläufe und Prozesse im Unternehmen zu verbessern.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Erfolg, wachsende Verantwortung, Motivation, Anerkennung und nicht zuletzt auch Stolz auf die eigenen Leistungen und Errungenschaften im Job.

6. Rückgang und Wünsche

Einmal an der Spitze angekommen, gibt es leider nur noch den Weg nach unten. Irgendwann bleiben die Erfolge, die fast schon zur Gewohnheit geworden sind, plötzlich aus. Die eigenen Leistungen lassen mehr und mehr

nach und mit ihnen sinkt die Zufriedenheit mit der Situation.

Wo vorher noch Motivation war, entsteht das anfangs noch vage aber zunehmend stärker werdende Gefühl von Zweifeln und Suche. Der Job scheint nicht mehr richtig zu passen, Sie fühlen sich unwohl und hegen insgeheim den Wunsch nach beruflicher Veränderung.

Diesem ersten Impuls der Veränderung steht meist das Sicherheitsbedürfnis entgegen, das Ihnen sagt, dass der Job gut bezahlt ist und sie wissen, was Sie daran haben. Anstatt zu handeln, folgt die Schockstarre oder es wird versucht, die Situation schön zu reden.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Schlechtere Leistungen, Unzufriedenheit, Zweifel, Suche nach Veränderungen, zunehmender Stress.

7. Schlusspunkt und Konsequenzen

Ab einem gewissen Punkt geht es einfach nicht mehr weiter. Über den Punkt der Schönfärberei ist man längst hinaus und Sie müssen sich der harten Realität stellen: In diesem Job werden Sie nicht mehr glücklich, stattdessen ist jeder Tag der pure Stress und die Arbeit wird mehr und mehr zur Belastung.

Je länger diese letzte Phase andauert, desto schlimmer werden mögliche Konsequenzen. Wer sich über einen langen Zeitraum zwingt, in einem Job zu bleiben, der unglücklich macht, bringt irgendwann keine nennenswerten Leistungen mehr - was aber viel schlimmer ist: er setzt seine Gesundheit einem Risiko aus.

Das Ende liegt dann in der Kündigung, die leider meist viel zu spät erfolgt. Was bleibt, sind die Belastungen und Erinnerungen, die man auch in zukünftige Arbeitsverhältnisse mitnimmt, wo ein neuer Jobzyklus beginnen kann.

Typische Anzeichen für diesen Jobzyklus:

Motivations- und Antriebslosigkeit, Stressbedingte Probleme, Kündigung.