

Checkliste: 20 Anzeichen für ein Boreout-Syndrom

Der erste Job ist aufregend – und eine Herausforderung. Fehler gehören dazu, aber manche kann man sich sparen. Hier sind 20 typische Anfängerfehler, die vielen Berufseinsteiger:innen unterlaufen – und die du ganz einfach vermeiden kannst.

1. Alles perfekt machen wollen

Viele glauben, sie müssten von Anfang an alles wissen und perfekt abliefern. Das erzeugt unnötigen Druck – und ist unrealistisch.

Tipp: Seien Sie lernbereit statt perfekt. Fehler sind erlaubt – Hauptsache, Sie entwickeln sich weiter.

2. Nicht nachfragen

Aus Angst, dumm dazustehen, werden wichtige Fragen oft nicht gestellt – was später zu noch größeren Problemen führt.

Tipp: Fragen zeigt Interesse, keine Schwäche. Wer fragt, lernt schneller.

3. Sich unter Wert verkaufen

Wer ständig sagt „Ich bin ja nur der/die Neue“, vermittelt Unsicherheit – statt Potenzial.

Tipp: Sie müssen nicht alles wissen – aber Sie sollten zeigen, dass Sie etwas können.

4. Kein Netzwerk aufbauen

Sie konzentrieren sich nur auf die Aufgaben – und vergessen dabei, Beziehungen zu Kollegen zu knüpfen.

Tipp: Kontakte sind Gold wert – fachlich und menschlich. Also: Kaffeeküche statt nur Bildschirm.

5. Zu wenig Initiative

Einige warten, bis ihnen jemand Aufgaben gibt – statt selbst aktiv zu werden.

Tipp: Eigeninitiative zeigt Engagement. Fragen Sie nach, bieten Sie Hilfe an, gestalten Sie Ihre Arbeit mit.

6. Alles annehmen

Ja sagen zu allem – aus Angst, "Nein" könnte unhöflich wirken oder Chancen verbauen.

Tip: Setzen Sie Grenzen. Wer immer alles übernimmt, wird schnell überfordert – und ausgenutzt.

7. Angst vor Feedback

Sie meiden Rückmeldungen – oder nehmen sie sofort persönlich.

Tip: Feedback ist ein Turbo für Ihre Entwicklung – lernen Sie, es als Geschenk zu sehen.

8. Zu viel mit sich selbst beschäftigt

Nur auf sich konzentriert – statt zu verstehen, wie das Team und das Unternehmen ticken.

Tip: Beobachten, lernen und fragen Sie nach dem großen Ganzen.

9. Dresscode ignorieren

Zu lässig im Look? Der erste Eindruck zählt – auch in modernen Büros.

Tip: Schauen Sie sich um und passen Sie sich an. Smart ist besser als zu casual.

10. Keine Notizen machen

Verlassen Sie sich nicht auf Ihr Gedächtnis – schon gar nicht in den ersten Wochen.

Tip: Schreiben Sie mit. Das zeigt Interesse – und schützt vor peinlichem Nachfragen.

11. Keine Fragen zum Warum

Sie erledigen Aufgaben – verstehen aber nicht den Sinn dahinter.

Tip: Fragen Sie nach dem *Warum*. So treffen Sie klügere Entscheidungen.

12. Vergleichen mit anderen

Sie schauen ständig, was andere besser können – und das zieht Sie runter.

Tip: Vergleich lähmt. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihren Weg.

13. Fehler vertuschen

Ein Fauxpas? Schnell verstecken. Doch das macht alles schlimmer.

Tip: Stehen Sie zu Fehlern – und zeigen Sie, dass Sie daraus lernen. Das schafft Vertrauen.

14. Überengagement

Sie wollen es allen recht machen – und brennen dabei selbst aus.

Tipp: Bringen Sie sich ein, aber achten Sie auf sich selbst. Kein Job ist es wert, Ihre Gesundheit zu ruinieren.

15. Unprofessionelles Verhalten

Lästern, Flirten oder private Chats während der Arbeit – unprofessionell, auch wenn es andere machen.

Tipp: Sie sind nicht mehr in der Uni. Verhalten zählt – und fällt auf.

16. Keine klaren Ziele

Sie arbeiten einfach drauflos – ohne Plan, wo Sie hinwollen.

Tipp: Setzen Sie sich Ziele und berufliche Etappen. Das motiviert und gibt Struktur.

17. Mangelndes Zeitmanagement

Sie verschätzen sich ständig oder arbeiten unstrukturiert.

Tipp: Planen Sie Puffer ein und setzen Sie Prioritäten. Nutzen Sie Tools oder Listen, um den Überblick zu behalten.

18. Kritik persönlich nehmen

Ein sachlicher Hinweis wird schnell als Angriff empfunden.

Tipp: Differenzieren Sie zwischen Person und Sache. Und fragen Sie sich: Was kann ich verbessern?

19. Zu viel Ehrgeiz zu schnell

Sie wollen gleich aufsteigen – am besten gestern. Doch Karriere ist ein Marathon.

Tipp: Geduld ist Teil des Spiels. Lernen Sie zuerst, bevor Sie fordern.

20. Keine Fragen zur Unternehmenskultur

Sie arbeiten fleißig – aber ignorieren die ungeschriebenen Regeln.

Tipp: Achten Sie auf das Miteinander. Kultur ist das, was nicht im Handbuch steht.