Checkliste: 20 Anzeichen für Unterforderung im Job

Fühlen Sie sich im Job dauerhaft gelangweilt oder unausgelastet? Diese 20 Symptome deuten auf eine berufliche Unterforderung hin – ein Zustand, der ebenso belastend sein kann wie Überforderung.

1. Häufige Langeweile

Sie sitzen oft herum und wissen nicht, was Sie als Nächstes tun sollen – obwohl Ihre Arbeitszeit noch andauert.

2. Feste Routinen

Ihre Aufgaben wiederholen sich ständig, fordern Sie aber nicht mehr geistig heraus.

3. Kaum Lernkurve

Sie entwickeln sich nicht mehr weiter – fachlich, persönlich oder methodisch.

4. Arbeit unter Qualifikation

Sie erledigen Tätigkeiten, für die Sie überqualifiziert sind.

5. Keine neuen Projekte

Sie bekommen keine neuen Verantwortungsbereiche, obwohl Sie Kapazitäten hätten.

6. Zeit absitzen

Sie zählen die Minuten bis zum Feierabend – täglich. Nicht aus Erschöpfung, sondern aus Desinteresse.

7. Kreativität verkümmert

Ihre Ideen werden nicht gebraucht – oder gar nicht erst angehört.

8. Fehlende Wertschätzung

Ihre Leistung wird nicht anerkannt, weil sie als selbstverständlich gilt.

9. Mangelnde Motivation

Sie müssen sich zur Arbeit zwingen, obwohl Sie das Unternehmen oder das Team eigentlich mögen.

10. Häufiges Prokrastinieren

Sie schieben Aufgaben vor sich her – nicht weil sie schwer wären, sondern weil sie langweilig sind.

11. Innere Kündigung

Gedanklich haben Sie sich bereits vom Job verabschiedet – Sie machen nur noch Dienst nach Vorschrift.

12. Übermäßige Müdigkeit

Trotz geringer Arbeitsbelastung fühlen Sie sich ausgelaugt – geistige Leere statt Burnout.

13. Permanente Unzufriedenheit

Ihnen fehlt das "Warum" – der Sinn in Ihrer Arbeit.

14. Zynismus gegenüber der Firma

Sie äußern sich zunehmend abfällig über den Arbeitgeber oder die Führung.

15. Kein Flow-Erlebnis

Sie erleben keine Arbeitsphasen, in denen Sie völlig in Ihrer Tätigkeit aufgehen.

16. Häufige Gedanken an Jobwechsel

Sie schauen sich regelmäßig Stellenanzeigen an – auch wenn Sie nicht aktiv suchen.

17. Reizbarkeit im Alltag

Sie sind leichter gereizt – beruflicher Frust färbt auf das Privatleben ab.

18. Fehlende Zielorientierung

Ihnen fehlt eine klare Perspektive oder Vision, wohin es beruflich gehen soll.

19. Keine Anerkennung von Ideen

Sie werden übergangen, Ihre Vorschläge verlaufen im Sande oder werden ignoriert.

20. Körperliche Symptome

Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magenprobleme – nicht wegen Stress, sondern Unterforderung.