

campus

Tom Diesbrock



**IHR PFERD
IST TOT?
STEIGEN
SIE AB!**

Wie Sie sich die innere
Freiheit nehmen,
beruflich umzusatteln

Ihr Pferd ist tot? Steigen Sie ab!

Tom Diesbrock blickt heute selbst auf eine kurvenreiche »Patchwork-Karriere« zurück: Angefangen mit einem Medizinstudium über die Arbeit in einem Musikprojekt und als Fotoredakteur, studierte er Psychologie und gründete eine Praxis für Psychotherapie. Heute arbeitet er in Hamburg als Karrierecoach und psychologischer Berater. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Begleitung von Menschen bei ihrer beruflichen Neuorientierung – von der Ideenfindung bis zum Weg in den neuen Job oder zur Gründung des eigenen Unternehmens.

www.tomdiesbrock.de

Tom Diesbrock

IHR PFERD IST TOT? STEIGEN SIE AB!

Wie Sie sich die innere
Freiheit nehmen,
beruflich umzusatteln

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Für Heidi

ISBN 978-3-593-50144-4

2., überarbeitete Auflage 2014

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2011 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

© der überarbeiteten Auflage 2014 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln

Umschlagmotiv: getty images

Satz: Campus Verlag, Frankfurt am Main

Gesetzt aus: Minion Pro, Flyer LT und Franklin Gothic Medium

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza

Printed in Germany

Dieses Buch ist auch als E-Book erschienen.

www.campus.de

Mein Pferd ist tot?

**Na ja, eigentlich hat es schon lange
kein Lebenszeichen mehr von sich gegeben.
Es sitzt sich auch nicht wirklich bequem darauf.**

Es ist langweilig.

Aber es ist nun einmal mein Pferd.

**Ja, ich könnte absteigen –
aber was, wenn ich dann kein anderes Pferd finde?**

Das Risiko ist mir zu groß.

Ob ich hier noch Monate oder Jahre sitzen bleiben möchte?

Um Himmels willen, nein!

Nur, warum sollte ich ausgerechnet jetzt absteigen?

Vielleicht steht mein Pferd doch noch auf.

Könnte ja sein.

Und so unbequem ist es auch wieder nicht.

Eine Weile bleib ich lieber noch sitzen.

Blödes Pferd.

Inhalt

Das erste tote Pferd meiner Karriere 9

Teil 1 GUTE GRÜNDE, EIN TOTES PFERD ZU REITEN? .. 11

Was hat ein totes Pferd mit mir zu tun? 13

Zehn »gute« Gründe, auf einem toten Pferd sitzen zu bleiben 20

Teil 2 WARUM WIR TOTE PFERDE REITEN 51

Innere und äußere Begrenzungen 53

Der neue Job und Ihre innere Freiheit 59

Wechsel-Jahre: Zeiten des beruflichen Umbruchs 63

Unser Gehirn wählt konservativ 70

Angst und Stress – Phänomene des Umbruchs 77

Das Leben ist eben kein Ponyhof. Wer's glaubt, wird selig? 88

Die Psychologie der mentalen Blockade 99

Acht Schritte und ihre Stolpersteine auf dem Weg zum
neuen Job 109

Teil 3 ABSTEIGEN! UMSTEIGEN! AUFSTEIGEN! 123

Sie halten die Zügel in der Hand 125

Projekt Neues Pferd 140

Endlich raus aus der mentalen Blockade! 159

Wer finden will, muss suchen – Erfolgsfaktor Kreativität 172

Was Sie wollen – Ihre Interessen.	192
Was Sie können – Ihre Fähigkeiten	208
Wohin Sie wollen – Ihre berufliche Vision	219
Wie geht es weiter?	238
Jetzt mal Butter bei die Fische!	239

Das erste tote Pferd meiner Karriere

... war ein Medizinstudium. Ich hielt mich fünf Semester tapfer im Sattel, absolvierte sogar das Physikum – bis ich nicht mehr ignorieren konnte, dass die Medizin einfach nie mein Ding war. Die ganze Zeit hatte ich lieber meine Unzufriedenheit ertragen, als mich zu fragen, was ich denn wirklich tun wollte.

Dann folgten noch einige Versuche auf anderen toten Job-Pferden. Aber irgendwie brachten auch die mich nicht voran. Warum ich mir damals kein lebendigeres Reittier gesucht habe? Weil mir nichts Besseres einfiel. Weil ich glaubte, gar keine Alternativen zu haben. Weil ich meinte, dass mein totes Pferd das vertrauteste und damit sicherste Transportmittel sei.

Als (heute sehr zufriedener!) Coach arbeite ich mit Menschen, denen es so geht wie mir damals: Sie wollen endlich frischen Wind in ihr Berufsleben bringen – aber trotzdem klammern sie sich an einen Job, der sie langweilt und nervt. Klar, wir finden dafür immer »gute Gründe«. Aber die sind bestimmt nicht so »vernünftig«, wie wir es gern glauben würden.

Lesen Sie dieses Buch gerade, weil Ihr Job so ein totes Pferd ist? Wünschen Sie sich von Herzen einen beruflichen Neustart? Und halten Sie diesen Wunsch gleichzeitig für »unrealistisch«? Herzlich willkommen! Vielleicht werden Sie nach dieser Lektüre nicht gleich auf ein Rennpferd umsatteln – aber Sie werden Ihre Möglichkeiten bestimmt in einem *anderen*, positiveren Licht betrachten.

Tom Diesbrock

Teil 1
GUTE
GRÜNDE,
EIN TOTES
PFERD ZU
REITEN?

Was hat ein totes Pferd mit mir zu tun?

Da liegt ein offensichtlich totes Pferd. Es sieht nicht so aus, als sei es gerade eben erst zusammengebrochen; es scheint schon eine Weile nicht mehr am Leben zu sein. Auf dem Pferd sitzt ein Mensch. Er hält sich anscheinend mit großer Anstrengung im Sattel, was natürlich kein leichtes Unterfangen ist, wenn das Reittier reglos auf dem Boden liegt. Der Reiter scheint an der Situation nichts Ungewöhnliches zu finden – obwohl er es ganz offensichtlich nicht bequem hat, schaut er unbeteiligt um sich. Als sei alles ganz normal und in bester Ordnung. Vielleicht gibt er dem Tier ab und zu lustlos die Sporen und zieht gelegentlich ein bisschen am Zügel, als würde er meinen, es damit in Bewegung bringen zu können. Es fällt schwer, ihm abzunehmen, dass er wirklich noch nicht gemerkt hat, dass sein Pferd ganz sicher nicht mehr aufstehen wird.

Eine Szene aus einem Monty-Python-Film? Total absurd. Warum sollte jemand so etwas tun! Jeder vernünftige Mensch würde doch absteigen, sich ein neues, lebendiges Pferd suchen oder zumindest lieber zu Fuß gehen. Oder?

Schön wäre es, wenn wir so einfach funktionierten. Aber leider neigen wir dazu, nicht gerade logisch zu denken und zu handeln – weil ein »psycho-logischer« Sinn dahintersteckt.

Unserem Reiter ist möglicherweise gar nicht bewusst, dass sein Pferd tot ist. Oder er mag es zwar ahnen, aber irgendetwas in ihm weigert sich, dies auch zu akzeptieren. Und selbst wenn er die traurige Tatsache nicht mehr ignorieren kann: Er wird trotz-

Logisch ist nicht immer psycho-logisch.

dem stur sitzen bleiben, solange ihm die Nachteile seines toten Pferdes kleiner erscheinen als mögliche Nachteile, die er befürchtet, wenn er tatsächlich absteigt.

Immerhin bietet ihm der Status quo ein hohes Maß an Sicherheit, denn er kennt seine Situation gut, kann sie einschätzen und kontrollieren. Dagegen könnte die Suche nach einem neuen Pferd anstrengend sein, er könnte mit einem neuen Tier Schwierigkeiten haben oder gar keines finden. Vielleicht weiß er nicht, wo und wie er suchen könnte. Und was wäre, wenn andere Menschen merkten, dass es mit seinen Reitkünsten nicht weit her ist? Peinlich!

Um etwas »nicht mehr Lebendiges« in unserem Leben hinter uns zu lassen, brauchen wir Mut, eine Vorstellung unserer Wünsche und Ziele und ein gewisses Maß an Vertrauen in uns und die Welt. Ist es

da nicht verständlich, dass wir so lange wie möglich am Vertrauten festhalten – auch wenn wir ahnen, dass seine Zeit längst abgelaufen ist?

Deshalb tun wir es alle und immer wieder. Viele Menschen haben es zur wahren Meisterschaft darin gebracht und bleiben unbeirrt Monate und Jahre auf ihrem toten Pferd sitzen. Manche

behaupten stur und steif, dass es noch Lebenszeichen von sich gibt und ganz sicher bald wieder aufstehen wird. Und andere sind fest davon überzeugt, dass ein totes Pferd immer noch das für sie bestmögliche Transportmittel ist.

Sie meinen, ich übertreibe ein bisschen? Kommen Ihnen folgende Beispiele von ganz alltäglichen toten Pferden vielleicht bekannt vor?

- Wir treffen regelmäßig Menschen, mit denen wir uns schon lange nichts mehr zu sagen haben – weil wir sie seit Ewigkeiten als Freunde betrachten und uns nicht trauen, daran zu rütteln.
- Wir verbringen seit vielen Jahren unseren Urlaub an ein und demselben Ort und haben schon lange aufgehört, es dort interessant zu finden.

Auch wenn wir es nur ungern einsehen wollen: Tote Pferde sind niemals optimale Transportmittel!

- Wir kaufen uns seit Ewigkeiten dieselben Zigaretten- und Biermarken, Marmeladensorten, Zeitungen, Möbel, Krawatten, Blumen oder Brillen in denselben Läden. Aber ist es immer noch unsere liebste Wahl? Oder eher Gewöhnung, und in Wirklichkeit sind wir nur viel zu träge, um einmal etwas anderes auszuprobieren?
- Wir erwarten Anerkennung und Zuneigung von Menschen, von denen wir wissen, dass wir genau dies *nicht* von ihnen bekommen. Wir sind dann trotzdem immer wieder zutiefst enttäuscht.
- Wir haben ein Lieblingsrestaurant – hauptsächlich weil wir zu bequem sind, häufiger mal ein neues auszuprobieren. Wir bestellen dort meist dasselbe Gericht.
- Wir halten an einer Partnerschaft fest, die inzwischen vor allem von Langeweile geprägt ist.
- Wir gehen seit Jahren zu einem Zahnarzt, obwohl wir das Gefühl haben, dass er seine Sache nicht wirklich optimal macht.

Was uns motiviert, festzuhalten

Wir halten uns an Dingen, Menschen, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen fest, die schon lange nicht mehr zu uns passen und uns weder Freude noch neue, lebendigen Erfahrungen vermitteln. Warum lassen wir es so weit kommen? Wir fahren doch unser Auto auch nicht so lange, bis der Tank leer ist, und bleiben dann frustriert und nörgelnd in der Karre sitzen. Sondern wir haben die Tankanzeige im Auge und halten rechtzeitig an einer Tankstelle. Was motiviert uns, an toten Pferden festzuhalten?

Irgendwann starten wir auf einem sehr lebendigen Pferd: Wir lernen einen Menschen kennen und lieben, kaufen uns einen schicken Pullover oder reisen zum ersten Mal an einen wunderschönen Urlaubsort. Wir treten einen aufregenden, neuen Job an. Wir fühlen uns lebendig und glücklich. Aber jedes Glück lässt irgendwann nach. Langsam tritt Gewöhnung ein, oder die Umstände (wie die Mode)

ändern sich. Der Job war eben noch eine Herausforderung, und jetzt erledigen wir ihn mit links. Was eben noch perfekt war, ist jetzt höchstens noch ganz okay. Langeweile droht. Es wird dringend Zeit, kleine Anpassungen vorzunehmen: mit dem geliebten Menschen Gespräche zu führen und die Beziehung aktiv zu gestalten. Andere Seiten meines Urlaubsortes kennen zu lernen. Und den Pullover eher für die Gartenarbeit zu tragen. Dies alles wäre jetzt konstruktiv.

Aber wir spüren einen inneren Widerstand. Vielleicht haben wir Angst, die Beziehung zu riskieren, wenn wir uns eingestehen, dass die Flitterwochen vorbei sind. Oder wir sind schlichtweg zu träge, um Alternativen für den Urlaub oder den Pullover zu suchen. Vielleicht trauen wir uns neue Aufgaben nicht zu. Es gibt verdammt viele Gründe und Strategien, Widerstand gegen Veränderungen zu leisten!

Anfangs wollen wir nicht wahrhaben, dass etwas nicht mehr stimmt, und wir versuchen, unser Unbehagen zu ignorieren. Wir erklären uns und anderen mithilfe von scheinbar ganz vernünftigen Argumenten, dass es besser ist,

beim Alten zu bleiben und neue Wege gar nicht erst zu suchen, geschweige denn zu gehen. »Die Trauben sind sowieso viel zu sauer«, sagt der Fuchs in der Fabel von Äsop, als er merkt, dass er sie so einfach nicht erreichen kann.

So bleiben wir, wo wir sind, und folgen nicht dem Bedürfnis und dem Druck nach Veränderung. Erst spüren wir die Existenz so eines Bedürfnisses gar nicht – dann vermeiden wir, uns damit auseinanderzusetzen, und gehen einfach weiter auf unseren ausgetretenen Pfaden. Mit der Zeit wird der Graben zwischen der immer unbefriedigenderen Situation und unseren alten, nicht mehr passenden Antworten, Denk- und Verhaltensweisen immer tiefer. Und so wachen wir eines Morgens auf, reiben uns die Augen und stellen fest, dass unser Pferd mausetot ist – wo es doch scheinbar gestern noch so lebendig war. Das ist allerdings nicht die volle Wahrheit, denn wir haben uns nur so lange geweigert, uns einzugestehen, dass es im Sterben lag.

Die Trauben sind sowieso viel zu sauer.

Ganz blöde Situation. Wir können dann weitermachen wie bisher. Aber wir können kaum noch ignorieren, dass wir einen hohen Preis dafür zahlen. Natürlich bekommen wir Veränderungen auch nicht umsonst – allerdings ist der Preis für das Festhalten auf die Dauer höher. Denn wir zahlen mit Unzufriedenheit und mit Langeweile, und wir schränken unsere Lebensqualität ein, vor allem weil wir neue, befriedigende Erfahrungen verhindern. Für eine Weile mag dies für den einen oder anderen ein halbwegs erträglicher Handel sein.

Wir halten uns an toten Pferden fest, weil sich innere Widerstände gegen Veränderungen wehren.

Aber stellen Sie sich vor, Sie blicken am Ende Ihres Lebens zurück auf eine Zeit, in der Sie sich sehenden Auges *nicht* dafür eingesetzt haben, Ihr Leben glücklicher zu gestalten. Glauben Sie, dass Sie dann denken werden *War eine richtig gute Idee, schön lange auf meinem toten Pferd abzuhängen!?*

Wenn mein Job ein totes Pferd ist ...

Solange es sich nur um die immer gleiche Käsesorte zum Frühstück handelt, ist die Strategie des Festhaltens kein großes Problem. Nicht so witzig ist es, wenn unser Job schon viel zu lange ein totes Pferd ist. Und tote Job-Pferde reiten ziemlich viele Menschen: Seit 2001 untersucht das Forschungsinstitut Gallup jährlich den Grad der emotionalen Bindung an die berufliche Tätigkeit. Die Zahl der Deutschen, die angeben, nur eine geringe Bindung zu spüren, lag bisher konstant bei über 60 Prozent – und über 20 Prozent sagen von sich, dass sie schon innerlich gekündigt haben. Unzufriedenheit mit dem Job scheint eher die Regel als eine Ausnahme zu sein.

Ich habe aber nicht den Eindruck, dass die meisten beruflich unzufriedenen Menschen sich von Anfang an einen völlig falschen Job ausgesucht haben. So, wie jedes tote Pferd einmal jung und dyna-

misch war, kann eine berufliche Tätigkeit viele Jahre genau die richtige gewesen sein. Aber wir verändern uns glücklicherweise, und damit wandeln sich auch unsere Interessen, Ziele und Werte. Mit Ende 30 motivieren uns andere Ziele und Ideen als mit Anfang 20.

Wohl kaum einer fragt sich täglich, ob seine Tätigkeit heute noch die richtige ist. Die meisten stellen sich diese Frage nur sehr selten oder lange gar nicht. Und dann funktioniert es nach dem Prinzip der Tektonik: Wie sich Erdplatten aneinander reiben, Druck aufbauen und irgendwann in Form eines Erdbebens ganz plötzlich entladen, baut sich in vielen Menschen Veränderungsdruck durch schleichende Unzufriedenheit auf. Je länger sie ihn ignorieren und nichts tun, desto stärker wird das »innere und äußere Beben« sein und ihr Leben erschüttern, wenn ihnen eines Tages klar wird, dass es nicht mehr weitergehen kann wie bisher.

Dummerweise ist es deutlich einfacher, die Käsesorte zu wechseln als den Beruf, das Unternehmen, die Abteilung oder die Form der Berufstätigkeit. Jede größere Veränderung erfordert Mut, Entschlossenheit und die Auseinandersetzung mit unseren Fähigkeiten und Wünschen. Den einfachen Weg, die Light-Version ohne Risiko und kalte Füße gibt es nicht! Und damit muss unser Drang nach Veränderung mit seinem natürlichen Gegenspieler, nämlich dem Bedürfnis nach Sicherheit und Kontinuität, kollidieren. Kein Wunder, dass fast jeder Angst bekommt, wenn er merkt, dass sein beruflicher Status quo nicht mehr zu halten ist.

Ob es uns passt oder nicht: Jeder Veränderungsdruck, von innen wie von außen, löst auch Widerstand in uns aus. Wie ein Sofa, das wir verschieben wollen, weil uns sein alter Platz nicht mehr gefällt. Wir benötigen viel Kraft, um es zu bewegen, weil Masse immer träge ist. Unsere Psyche ist ähnlich träge wie ein schweres, altes Sofa! Immer wenn wir etwas in uns verändern möchten und innerlich nicht hundertprozentig dazu stehen, geht ein Teil von uns in den offenen oder verdeckten Widerstand: *Ich will aber so bleiben, wie ich bin!* Und für diesen Kampf gegen alles Neue und Unvertraute haben wir ein be-

eindruckendes Repertoire von Strategien zur Verfügung, die sich möglichen Veränderungen sehr effizient entgegenstellen.

Um innere Widerstände soll es jetzt gehen: Ich möchte Ihnen in den folgenden Kapiteln zehn Strategien vorstellen, die Menschen gern und oft verwenden, um sich und anderen weiszumachen, dass sie keinesfalls von ihrem toten (Job-)Pferd absteigen sollten und können. Es ist leider nicht auszuschließen, dass Ihnen einige davon nicht ganz unbekannt sein werden ...

Unsere Interessen, Ziele und Werte unterliegen einem natürlichen Wandel – und dann kann es sein, dass ein Job, der einmal der richtige war, zu einem toten Pferd wird.

Zehn »gute« Gründe, auf einem toten Pferd sitzen zu bleiben

1. Leugnung

»Mein Pferd ist gar nicht so tot, wie es aussieht.«

»Mein Job ist ganz okay. Sicher, ich bin manchmal etwas unmotiviert und schon länger nicht gerade zufrieden. Es ist eben eine schwierige Zeit. Aber warum sollte ich mir einen anderen Arbeitsplatz suchen? Nein, nein, mein Job ist schon ganz okay.«

Unser Gehirn mag es gar nicht, wenn es mit einer Tatsache konfrontiert wird, die im Widerspruch zu elementaren Überzeugungen und Bedürfnissen steht. Innere Widersprüche kosten Energie und machen keinen Spaß. Für solche Fälle hat unser Gehirn deshalb einen wunderbaren Mechanismus entwickelt: Es blendet einfach aus und nimmt nicht zur Kenntnis, was ihm nicht in den Kram passt. Die inneren und äußeren Anzeichen, die mir sagen, dass ich ganz dringend über berufliche Veränderungen nachdenken sollte, kollidieren vielleicht mit meinem Bedürfnis nach Sicherheit oder meiner Überzeugung, dass ich niemals einen anderen Job finden werde. Die Lösung: So unzufrieden bin ich auch wieder nicht. Mein Pferd ist gar nicht so tot. Und die Erde ist eine Scheibe.

Diese Strategie hat nur einen Nachteil: Da meine Unzufriedenheit die Tendenz hat, eher größer als kleiner zu werden, steigt der Veränderungsdruck in mir. Mein inneres Gleichgewicht zwischen »Tu endlich was!« und »Lass lieber alles, wie es ist!« droht ständig zu kippen. Dann könnte ich nicht mehr bequem daran vorbeischaun, dass ich

wirklich ein Problem habe. Wenn es mir aber gelingt, den Druck auf ungefährliche Weise abzulassen (wie durch das Überdruckventil eines Dampfkochtopfs), könnte ich diesen Zustand bis zum Jüngsten Tag aufrechterhalten. Und auch dafür gibt es zwei einfache und recht beliebte Lösungen, die da heißen: Grübeln und Klagen.

Das Grübeln ist eine äußerst unproduktive Form des Denkens. Dabei bewege ich Gedanken, Träume, Wünsche, Ideen wie einen zähflüssigen Brei in meinem Gehirn herum; von links nach rechts und wieder zurück. Alles habe ich schon unendlich oft bedacht. Aber ich gewinne keine neuen Erkenntnisse, dringe nicht tiefer ein und komme immer wieder zum gedanklichen Ausgangspunkt zurück. Eine innere Blockade wird durch andauerndes Grübeln nur verfestigt, da keine Lösungen entstehen – denn dazu müsste der Denkprozess sich öffnen und sich mit neuen Aspekten beschäftigen. Aber genau das tut der Grübler eben nicht. Kein Wunder, wenn er das Gefühl hat, seine Situation sei ausweglos. Als würde man seinen Haustürschlüssel suchen, aber nur immer und immer wieder in eine bestimmte Schublade schauen. Da ist er nicht. Blöd. Schublade schließen. Schublade öffnen. Da ist er nicht. Blöd ... Um dann zwischendurch zu folgern, dass der Schlüssel offensichtlich unwiederbringlich verschwunden ist. Aber Grübeln verbraucht psychische Energie und vermindert den inneren Druck. Je länger ich grübele, desto kleiner wird die Wahrscheinlichkeit, dass ich handle.

Das Klagen könnte man als »nach außen gerichtetes Grübeln« bezeichnen: Ich äußere immer wieder dieselben negativen Gedanken über meine Situation. Andere Menschen könnten sich aufgefordert fühlen, mir mit guten Ratschlägen helfen zu wollen. Aber da ich durch mein Grübeln ja glaube, jede nur mögliche Lösung zu kennen, akzeptiere ich natürlich nichts, was meine eingeschliffenen Denkbahnen stören könnte. Wer sein Schicksal beklagt, möchte ja noch lange nicht hören, dass es Auswege gibt! Aber es baut Druck ab. Und alles bleibt, wie es ist, denn ich konzentriere mich ja ganz auf meine miese Situation und die Unmöglichkeit, etwas daran zu ändern. Eine großartige Strategie!

Kennen Sie Menschen, die sich häufig über ihren Job beschweren, aber scheinbar niemals Anstalten machen, sich um einen besseren zu kümmern? Sind Sie sich nicht so sicher, was Ihren eigenen Job angeht? Fragen Sie sich, wie tot *Ihr* Pferd womöglich ist? Hand aufs Herz: Haben Sie sich bisher nicht getraut, sich auf diese Frage eine ehrliche Antwort zu geben? Dabei gibt typische Anzeichen, die darauf hindeuten, dass ein Job-Pferd kränkelt oder sogar schon das Zeitliche gesegnet hat.

Wie (un-)gesund ist mein Job-Pferd wirklich?

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen durch und kreuzen Sie an, wie stark sie auf Sie persönlich und auf Ihren Job zutreffen.

0 bedeutet »trifft gar nicht auf mich zu«, 5 »trifft sehr zu«.

<p>1. Schleichende und anhaltende Unzufriedenheit</p> <p>Vielleicht gibt es auch Zeiten, die sich ganz okay anfühlen, aber über einen Zeitraum von Monaten und Jahren bin ich eher unzufrieden mit meiner Arbeit. Ich grüble und/oder klage häufig darüber. Meine Lebensqualität wird dadurch stark eingeschränkt.</p>					
0	1	2	3	4	5
<p>2. Unlustgefühle</p> <p>Ich sehne mich nach Wochenenden und Urlauben. Ich fiebere dem Feierabend, dem Freitag oder dem Urlaubsbeginn entgegen. Am Montagmorgen muss ich mich förmlich zwingen, das Haus zu verlassen.</p>					
0	1	2	3	4	5
<p>3. Gefühle von Sinnlosigkeit</p> <p>Mein Job erscheint mir für mich persönlich sinnlos. Ich kann nicht (mehr) sagen, warum ich ihn noch mache. Ich sehne mich nach einer befriedigenden und sinnvollen Tätigkeit.</p>					
0	1	2	3	4	5

4. Negative Work-Life-Balance

Mein Leben wird völlig von meiner Arbeit dominiert. Mir bleibt zu wenig Zeit für private Interessen. Ich *bin* mein Job.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

5. Energie- und Antriebslosigkeit

Meine Arbeit verschlingt meine gesamte Energie oder sogar mehr, als ich habe. Ich fühle mich antriebslos. Ich arbeite, weil ich muss, aber ich spüre keinen inneren Antrieb, meinen Job zu tun.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6. Körperliche Symptome

Ich glaube, meine Arbeit beeinträchtigt meine Gesundheit und körperliche Fitness, und befürchte, dass sie mich auf Dauer krank machen wird. Vielleicht bin ich schon gesundheitlich beeinträchtigt.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

7. Feedback von anderen

Menschen aus meinem Umfeld raten mir schon lange eindringlich, mich beruflich zu verändern.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

8. Rationalisierungen

Ich nenne mir und anderen ständig Gründe, warum ich jetzt unmöglich aussteigen kann – und ich bin mir eigentlich bewusst, dass diese vorgeschoben sind.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

9. Stoffliche Helferlein

Ich nehme häufig Alkohol, andere Drogen oder Medikamente zu mir, die mir helfen, meine Arbeit zu schaffen, mich zu entspannen und meinen Alltag überhaupt durchzuhalten.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

10. Mangel an Perspektive

Ich kann mir unmöglich vorstellen, meine Arbeit in der jetzigen Form in zehn Jahren noch zu machen.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Addieren Sie einfach Ihre Punktzahlen und werfen Sie einen Blick auf die – zugegeben unwissenschaftliche – Skala: Liegt Ihr Ergebnis eher im unteren oder oberen Bereich? Spiegelt es Ihre Einschätzung wider, oder ist es für Sie eine Überraschung? Bedenken Sie bitte, dass unabhängig von Ihrer Gesamtpunktzahl jeder Themenbereich, dem Sie vier oder sogar fünf Punkte gegeben haben, auf ein echtes Problem hinweist, das Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen sollten!

