

# Checkliste: Job-Zufriedenheit

Welche der folgenden 25 Aussagen treffen auf Sie zu?  
 Vergeben Sie jeweils 1 Punkt bei "Ja" und 0 Punkte bei "Nein".

|   | Ja | Nein | Punkte |
|---|----|------|--------|
| <b>Arbeitsbedingungen</b><br>Die Arbeitszeiten sind für mich absolut in Ordnung.<br>Mit dem Arbeitsort und der Ausstattung meines Arbeitsplatzes bin ich zufrieden.<br>Mein Arbeitsvertrag ist nicht in Gefahr.<br>Meine Gesundheit ist nicht gefährdet. Ich fühle mich gut aufgehoben.         |    |      |        |
| <b>Prozesse und Abläufe</b><br>Ich komme gut klar mit den Abläufen, sie sind strukturiert und effektiv.<br>Die Kommunikation ist gut und transparent; der Informationsfluss funktioniert.   |    |      |        |
| <b>Tätigkeit</b><br>Mit meinen Aufgaben bin ich zufrieden und sie erfüllen mich.<br>Ich arbeite auf einer Position, die optimal zu meinen Stärken und Talenten passt.<br>Meine Tätigkeit bietet (noch immer) spannende Herausforderungen und Abwechslung.                                       |    |      |        |
| <b>Betriebsklima (Kollegen, Führungskräfte, Management)</b><br>Mit meinem Chef und der Führung bin ich zufrieden.<br>Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinen direkten Kollegen im Büro.<br>Die Unternehmenskultur gefällt mir. Alle begegnen sich mit gegenseitigem Respekt und auf Augenhöhe.  |    |      |        |
| <b>Anerkennung und Impact</b><br>Ich weiß und spüre, dass meine Arbeit einen wesentlichen Beitrag zum Unternehmenserfolg leistet.<br>Ich erfahre immer wieder anerkennende Wertschätzung für meine Leistungen und Erfolge.<br>Mein Gehalt empfinde ich insgesamt als fair und angemessen.       |    |      |        |
| <b>Entwicklungschancen</b><br>Ich lerne immer noch Neues dazu – und das gerne.<br>Ich kann mich weiterentwickeln und weiterbilden - (finanziell) unterstützt durch den Arbeitgeber.<br>Ich könnte mir gut vorstellen, in der nächsten Zeit und in diesem Unternehmen weiter Karriere zu machen. |    |      |        |
| <b>Arbeitspensum</b><br>Anspannung und Entspannung halten sich die Waage.<br>Überstunden mache ich selten – und wenn werden sie fair vergütet.<br>Ich langweile mich allenfalls in Ausnahmen.<br>Ich habe nie das Bedürfnis mich krank schreiben zu lassen.                                     |    |      |        |
| <b>Begeisterung</b><br>Wenn ich von Bekannten nach meinem Job gefragt werde, erzähle ich begeistert davon.<br>Ich denke nicht über alternative Jobangebote nach.<br>Ich stehe voll und ganz hinter dem Unternehmen und meinem Job.  |    |      |        |

Gesamtpunktzahl

## Bewertung

### 0 - 8 Punkte

Ihr Job macht Sie nicht glücklich. Sie befinden sich bereits in einer Spirale aus Unzufriedenheit, Frust und Gleichgültigkeit. Auf Dauer ist das nicht gesund. Sie sollten unbedingt etwas ändern und tun für mehr Erfüllung im Job.

### 9 - 16 Punkte

Anzeichen von Unzufriedenheit sind bei Ihnen erkennbar. Sie sollten möglichst bald Maßnahmen zur Veränderung und Abgrenzung ergreifen. Achtsamkeitstraining und das Herausarbeiten persönlicher Interessen, Stärken, Werte werden dabei helfen.

### 18 - 25 Punkte

Sie können sich über eine hohe Zufriedenheit im Job glücklich schätzen. Regelmäßige Reflektionsmaßnahmen werden bei Ihnen vorbeugend wirken, um Frustration und Unzufriedenheit auf lange Sicht zu vermeiden.