

TEST

Wie zufrieden bist du in deinem Job?

Bewerte bitte die folgenden Aussagen auf einer Skala von 0 („Stimmt gar nicht.“) bis 3 („Stimmt absolut.“).

Setze ein Kreuz in der entsprechenden Spalte und zähle anschließend die Punkte zusammen.

Fragen zur beruflichen Zufriedenheit	0 Stimmt gar nicht.	1 Stimmt ein bisschen.	2 Stimmt weitgehend.	3 Stimmt absolut.
Meine Aufgaben machen mir Spaß.				
Die Aufgaben entsprechen meinen Fähigkeiten.				
Ich erlebe das, was ich tue, als sinnvoll.				
Meine Arbeitspensum passt. Ich fühle mich weder über- noch unterfordert.				
Ich sehe Weiterentwicklungsmöglichkeiten im Unternehmen.				
Ich bekomme Wertschätzung für				

meine Arbeit.				
Die Atmosphäre im Team ist gut.				
Die Unternehmenskultur passt zu meinen Werten.				
Ich kann mich mit dem Unternehmen und den Produkten bzw. der Dienstleistung identifizieren.				
Ich kann meine Arbeit gut mit meinen familiären und privaten Bedürfnissen vereinbaren.				
Mein Gehalt entspricht meinen Vorstellungen.				
Mir gefällt der Ort (Stadt/Region), an dem ich arbeite.				
Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz wohl (Sitzplatz, Lautstärke, Büroeinrichtung etc.).				
Summe der Kreuze:				

Multiplizieren mit	x 0	x 1	x 2	x 3
Summe:				
Gesamtpunktzahl:				

Auswertung

Wie viele der 39 möglichen „Zufriedenheitspunkte“ hast du insgesamt erreicht?

- Wenn du bei den ersten drei Fragen niedrige Punkte vergeben hast, könnte das auf Unzufriedenheit mit den Inhalten deiner Arbeit hinweisen.
- Die nachfolgenden Fragen betreffen eher Rahmenbedingungen wie Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Gehalt oder soziale Faktoren.
- Falls du in bestimmten Bereichen nur wenige oder gar keine Punkte vergeben hast, lohnt es sich, diese Bereiche genauer zu betrachten. Wie lange bist du bereits unzufrieden? Welche Schritte hast du unternommen, um die Situation zu verbessern, und welche weiteren Möglichkeiten gibt es?
- Bereiche, in denen du hohe Punktzahlen vergeben hast, scheinen gut zu laufen. Wie wirken sich diese Bereiche als Ausgleich für dich aus?

Letztlich ist berufliche Zufriedenheit ein Mix aus verschiedenen Bereichen. Es ist wichtig zu erkennen, welche Bereiche für dich persönlich entscheidend sind. Denn Menschen gewichten verschiedene Aspekte unterschiedlich stark, daher lässt sich aus der Punktzahl keine allgemeingültige Empfehlung ableiten. Deine persönliche Wahrnehmung ist entscheidend.

Wenn du bei diesem Test festgestellt hast, dass es an der Zeit sein könnte, berufliche Veränderungen vorzunehmen, stehe ich dir natürlich gerne zur Seite. Ob es darum geht, neue berufliche Möglichkeiten zu finden oder Klarheit über deine nächsten Schritte zu gewinnen – ich bin für dich da.

Kontaktiere mich gerne für ein unverbindliches Gespräch und erfahre, wie ich dich bei deiner beruflichen Veränderung unterstützen kann. Du erreichst mich unter:

www.anna-steinweger.de/kontakt