

COACHING Fragebogen

Dieser Fragebogen kann dir helfen, dir bewusst zu machen, wie ausgeprägt deine berufliche Unzufriedenheit ist.

Frage	JA	NEIN
Morgens fehlt mir oft die Motivation, um für die Arbeit aus dem Bett zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wünsche mir regelmäßig das Wochenende herbei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Sonntag habe ich ein richtiges Unwohlsein, wenn ich daran denke, dass morgen Montag ist und die Arbeit wieder beginnt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auf der Arbeit schaue ich ständig auf die Uhr. Ich wünsche mir, dass die Zeit möglichst schnell vergeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Ende eines Urlaubs verspüre ich ein starkes Unwohlsein, weil ich bald wieder zur Arbeit muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beschäftige mich ständig mit denselben Aufgaben. Ich wünsche mir eine Herausforderung, die ich aber in meinem Job nicht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach Feierabend fällt es mir schwer, abzuschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß oft nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Ich fühle mich eigentlich permanent gestresst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach Feierabend fühle ich mich ausgelaugt. Oft kann ich mich nicht mal mehr aufraffen, mich mit Freunden zu treffen oder zum Sport zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wurde von mir nahestehenden Personen schon häufiger darauf angesprochen, dass ich in letzter Zeit viel Nörgle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich von der Arbeit rede, dann eigentlich nur Schlechtes. Oft habe ich aber auch gar keine Lust, irgendetwas zu erzählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abends fällt mir das Einschlafen schwer, weil meine Gedanken ständig um die Arbeit kreisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Du hast weniger als drei Mal "JA" angekreuzt? Super, du scheinst beruflich aktuell sehr zufrieden zu sein.

Wenn du mehr als sechs Mal "JA" angekreuzt hast, könnte es an der Zeit sein, dir zu überlegen, was du tun kannst, um deine Situation zum Positiven zu verändern. Denn: Arbeitszeit ist Lebenszeit! Hilft ein Gespräch mit deiner Führungskraft, einer vertrauten Kollegin oder einer anderen nahestehenden Person weiter? Vielen Menschen hilft es, sich mit einer neutralen Person auszutauschen und nach einer individuellen Lösung zu schauen.

Gern begleite ich dich als Expertin auf diesem Weg. Melde dich dafür zu meiner unverbindlichen und kostenfreien 30-minütigen [Aloha-Session](#) bei mir.

