

Wo drückt es wirklich?

Ein Selbstcheck zu Passung und Belastung im Beruf – für alle, die spüren, dass etwas an ihrer Arbeit nicht stimmt, aber noch nicht sagen können, was.

Worum es geht

Belastung ist selten diffus. Sie hat fast immer eine genaue Adresse – man kennt sie nur nicht. Dieser Bogen hilft Ihnen, die Adresse zu finden. Er sortiert, was sich bisher wie ein einziges großes Unbehagen angefühlt hat, in sechs unterscheidbare Bereiche. Den Satz, der am Ende zählt, schreiben Sie selbst.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, wo Sie das Problem gerade vermuten. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Sinn und Werte

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Was ich beruflich tue, hat für mich einen Sinn.	1	2	3	4	5
Mein Job passt zu den Werten, die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5
Ich muss mich verstellen, um in meinem Job zu bestehen.	5	4	3	2	1
Wenn ich heute frei wählen könnte, würde ich diese Arbeit wieder wählen.	1	2	3	4	5

Summe Bereich A

B Anforderung und Können

Ich kann bei der Arbeit das einsetzen, was ich wirklich gut kann.

Das Arbeitspensum ist auf Dauer zu hoch für mich.

Ich lerne dazu und wachse an meinen Aufgaben.

Ich fühle mich häufig überfordert von dem, was von mir erwartet wird.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich B

C Einfluss und Spielraum

Ich kann selbst entscheiden, wie ich meine Aufgaben angehe.

Ich habe Einfluss darauf, wie viel Arbeit auf mich zukommt.

Ich fühle mich in meinem Arbeitsalltag fremdbestimmt.

Meine Arbeitszeiten lassen sich gut mit meinem Privatleben vereinbaren.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Summe Bereich C

D Anerkennung und Gegenleistung

Für das, was ich leiste, bekomme ich angemessene Anerkennung.

Aufwand und Gegenleistung stehen für mich in einem fairen Verhältnis.

Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit gesehen wird.

Ich strenge mich an, ohne dass sich dadurch etwas verbessert.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich D

E Umfeld und Beziehungen

Ich kann mich auf die Menschen verlassen, mit denen ich arbeite.

Ich kann Probleme offen ansprechen, ohne Nachteile zu befürchten.

Das Klima oder Konflikte im Team belasten mich.

Von meiner Führung oder meinem Umfeld bekomme ich Rückhalt.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5

Summe Bereich E

F Erholung und Warnsignale

Nach Feierabend kann ich gedanklich abschalten.

Wegen der Arbeit schlafe ich schlecht oder wache mit Druck auf.

Am Wochenende oder im Urlaub erhole ich mich so, dass ich wieder Kraft habe.

Ich merke körperliche Anspannung, die ich mit der Arbeit verbinde.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.

	4	6	8	10	12	14	16	18	20
A Sinn und Werte									
B Anforderung und Können									
C Einfluss und Spielraum									
D Anerkennung und Gegenleistung									
E Umfeld und Beziehungen									
F Erholung und Warnsignale									
	hier liegt Ihr Thema				gemischt		hier sind Sie stabil		

Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt F unter 12, obwohl alles andere stimmig aussieht, heißt das, dass Sie sich nicht mehr erholen – unabhängig davon, wie gut der Job zu Ihnen passt. Das ist der eine Wert, den man nicht aufschieben sollte.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Sinn und Werte

- Wofür stehe ich morgens auf – und kommt das in meinem Arbeitstag überhaupt vor?
- Wann war ich zuletzt abends stolz auf etwas, das ich getan habe?

B Anforderung und Können

- Ist es zu viel, oder ist es das Falsche? Beides fühlt sich gleich an und braucht gegenteilige Lösungen.
- Was kann ich besonders gut – und wie viel meiner Woche verbringe ich damit?

C Einfluss und Spielraum

- Worüber entscheide ich wirklich selbst – und wo habe ich Einfluss abgegeben, ohne es zu merken?
- Was wäre anders, wenn ich eine einzige Sache zurückholen würde?

D Anerkennung und Gegenleistung

- Wofür würde ich gern gesehen werden – und weiß das irgendjemand?
- Was erwarte ich von anderen, ohne es je ausgesprochen zu haben?

E Umfeld und Beziehungen

- Wer steht im Job auf meiner Seite – und wann habe ich diese Person zuletzt gebraucht?
- Was spreche ich nicht an, und was befürchte ich, wenn ich es täte?

F Erholung und Warnsignale

- Wann war ich zuletzt wirklich erholt – und was war da anders als heute?
- Welches Signal meines Körpers überhöre ich gerade?

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentliches Problem ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen

Das liegt an mir

--	--

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.