



Übung zur Feststellung der IST-Situation

Kreuze in der folgenden Liste an, was auf Dich zutrifft:

- Ich bin mit meiner beruflichen Tätigkeit, so wie sie ist, nicht zufrieden
- Ich bin so weit unten, dass ich gezwungen bin, mich neu zu orientieren.
- Ich möchte beginnen, weiß allerdings nicht, wie.
- Ich möchte beginnen, weiß allerdings nicht womit.
- Ich möchte etwas verändert, traue mich aber nicht.
- Ich kann meine Motivation nicht aufrechterhalten.
- Auf der beruflichen Ebene befinde ich mich in der Krise.
- Ich möchte etwas Anderes machen, weiß aber nicht was.
- Ich habe keine Lust zu der Tätigkeit, die ich mache.
- Die Probleme meiner Arbeitssituation übertragen sich schon auf mein gesamtes Leben.
- Ich weiß nicht, wie ich mich mit meiner Arbeit selbst verwirklichen kann.
- Ich möchte gerne beginnen, doch mir raucht der Kopf. Die Recherche macht mich kirre.
- Ich möchte einer für mich sinnvollen Tätigkeit nachgehen.
- Ich nehme meine Arbeit nicht als solche wahr. Es macht nur Spaß
- Ich gehe voll darin auf, was ich beruflich tue.
- Ich bin gelangweilt und kann mich oft kaum aufraffen, wenn dann etwas zu tun ist.





- Seite 2 -

- Ich freue mich Montag schon auf Freitag.
- Ich bin nur dann glücklich, wenn ich frei habe.
- Ich mache oft früher Feierabend.
- Ich weiß genau, wie viele Jahre ich noch arbeiten muss, bevor ich in Rente gehen kann.
- Ich habe keine Antwort auf die Frage: Wie geht es weiter?
- Ich habe das Gefühl, mein Lebenszug fährt nicht auf dem richtigen Gleis.
- Ich werde von meinen Herausforderungen erschlagen.
- Ich arbeite so viel – ich stehe kurz vor dem Burn-Out.
- Ich hatte einen Burn-Out und weiß nicht, wie jetzt weiter.
- Ich weiß absolut nicht, was ich falsch mache.
- Eigene Ergänzungen.....
.....
.....

Nachdem Du diese 26 Aussagen für Dich ausgewertet und um Deine eigenen ergänzt hast, kannst Du Dir auf einem Zettel erst einmal Deinen IST-Zustand notieren, Die von Dir angekreuzten Aussagen werden Dir helfen. So ist es jetzt.