

## Ihre berufliche Zufriedenheit - 12 Fragen

Die Zufriedenheit am aktuellen oder letzten Arbeitsplatz ist ein zentraler Aspekt, um Ihre Bedürfnisse und Ziele genauer zu definieren. Was veranlasst Sie, an Ihrem aktuellen Arbeitsplatz zu bleiben? Was würde Sie zu einer Veränderung ermutigen? Was würde Ihnen bei einer neuen Anstellung Befriedigung verschaffen? Dieser Fragebogen wird Ihnen helfen, Ihre Zufriedenheitsfaktoren zu bestimmen und zu gewichten sowie verbesserungswürdige Punkte zu erkennen.

### Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Einkommen, Lohn	Ich bin mit den finanziellen Aspekten meines aktuellen Arbeitsplatzes zufrieden: Lohn, Prämien, Vorsorge.		Erkundigen Sie sich über die Löhne in Ihrer Branche, damit Sie Ihren Lohn mit dem Arbeitgeber neu verhandeln oder sich eine neue Arbeitsstelle suchen können.	
2	Arbeitsinhalt	Der Inhalt meiner Arbeit ist interessant.		Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um andere Aufgaben oder suchen Sie nach neuen Perspektiven ausserhalb Ihres aktuellen Arbeitsplatzes.	
3	Arbeitsplatzsicherheit	Mein aktueller Arbeitsplatz ist sicher und stabil.		Denken Sie über eine Zusatzausbildung nach, die Ihre Position intern stärken oder Ihnen helfen könnte, einen stabileren Arbeitsplatz zu finden.	
4	Arbeitsklima	Mir gefällt das Arbeitsklima an meinem aktuellen Arbeitsplatz.		Versuchen Sie selbst, zu einem besseren Arbeitsklima beizutragen, oder überlegen Sie sich einen Stellenwechsel.	
5	Sinnhaftigkeit, Nützlichkeit	Meine aktuelle Arbeit scheint mir sinnvoll, wichtig und nützlich.		Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um Aufgaben, die Ihnen sinnvoller erscheinen, oder suchen Sie eine Tätigkeit, die Ihren Werten besser entspricht.	

6	Arbeitszeit, Ferien	Ich bin mit meinen Arbeitsbedingungen in Bezug auf die Arbeitszeit und die Freizeit zufrieden.		Versuchen Sie, bessere Bedingungen auszuhandeln, oder suchen Sie eine neue Tätigkeit mit vorteilhafteren Bedingungen.	
7	Selbstständigkeit, Handlungsspielraum	Beim Ausüben meiner Arbeit habe ich grosse Handlungsfreiheit.		Verhandeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Planen Sie eine Weiterbildung, die rechtfertigt, dass Sie mehr Unabhängigkeit erhalten.	
8	Verantwortlichkeiten	Ich bin mit dem Mass an Verantwortung zufrieden, das mir in meiner aktuellen Position übertragen wird.		Verhandeln Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Planen Sie eine Weiterbildung, die es Ihnen erlaubt, mehr Verantwortung zu übernehmen.	
9	Prestige der Tätigkeit	Ich bin mit dem Ansehen meiner beruflichen Tätigkeit in der Gesellschaft zufrieden.		Suchen Sie intern oder extern nach Beispielen von Stellen, in denen Sie sich besser anerkannt fühlen würden.	
10	Arbeitsort	Mein Arbeitsort ist angenehm und gut erreichbar.		Erkundigen Sie sich intern über mögliche Erleichterungen oder suchen Sie eine Arbeitsstelle, die für Sie besser erreichbar ist.	
11	Belastung und Tempo	Das Arbeitsvolumen und die einzuhaltenden Fristen sind für mich in Ordnung. Der Stress, den ich manchmal empfinde, ist eher positiv.		Bevor Sie sich nach einer geeigneteren Stelle umsehen, sollten Sie Ihre Vorgesetzten und Kollegen auf den negativen Stress oder die Überlastung ansprechen.	
12	Allgemeine Zufriedenheit am Arbeitsplatz	Grundsätzlich bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Tätigkeit zufrieden.		Analysieren Sie die internen Möglichkeiten für eine Veränderung oder nehmen Sie eine radikalere Veränderung in Angriff.	Bewahren Sie Ihre Arbeitszufriedenheit, indem Sie die positiven, unten erwähnten Punkte aufgreifen.

## Allgemeine Tipps

### Nr. Tipps

- 1 Wenn Sie bei der Arbeit unzufrieden sind, ist es wichtig, zu hinterfragen, was intern verbessert werden könnte. Sprechen Sie die eigenen Bedürfnisse an und suchen Sie Unterstützung.

- 2 Freizeitaktivitäten können Ihnen dabei helfen, zu relativieren, Abstand zu gewinnen und die Schritte für einen Stellenwechsel oder eine Neuorientierung besser in Angriff zu nehmen.
- 3 Um eine noch präzisere Analyse Ihrer Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu erhalten, füllen Sie auch die Fragebögen "Ihre Erwartungen" und "Ihre Werte" aus und vergleichen Sie die Resultate.
- 4 Übereinstimmung zwischen diesen Fragebögen kann die Ergebnisse bestätigen und Ihre Motivation bestärken.