



Gesundheitsrelevante Aspekte im Karriere-Coaching

Du bist schon länger im Job? Und rein subjektiv betrachtet „stimmt“ etwas nicht? Oder du hast gerade die Stelle gewechselt? Und nun? Wie sieht es jetzt aus?

Eine genaue **Situationsanalyse** ist in jedem Fall wichtig, um zu einer echten Bewertung gelangen zu können. Denn die folgenden Themen beeinflussen nicht nur deine **intrinsische Motivation**, also deinen inneren Antrieb, um den Job so gut wie möglich zu erledigen – nein, sie sind tatsächlich auch **gesundheitlich relevant**.

- Wie sieht es mit meiner **Job-Sicherheit** aus?
- Passen die **Arbeitszeitregelungen** zu meinen Bedürfnissen?
- Wie hoch ist meine **Workload**?
- Habe ich noch **Aufstiegschancen**?
- Ist mein **Verdienst** gut und fair?
- **Fühle ich mich** nach einem Wechsel **besser**, gleich oder sogar schlechter?
- Wieviel kann ich **selbst bestimmen**?
- Und ganz wichtig: passen meine **Wertevorstellungen** zum Job?

Falls du auch vor einer beruflichen Veränderung stehst oder gerade einen Wechsel hinter dir hast und dich fragst, warum etwas nicht „stimmt“, helfen dir eventuell bereits diese kleinen Ideenvorschläge. Manchmal reichen sie schon aus, um etwas klarer zu sehen.

Für weitere Denkanstöße, der Klärung deiner Werte oder Begleitung bei der Umsetzung deiner individuellen Pläne bin ich gerne für dich da. **Karriere-Coaching ist weit mehr als bloße Ermittlung von Fähigkeiten**. Ich freue mich von dir zu hören.