



Gesundheitsrelevante Aspekte im Karriere-Coaching

Sie sind schon länger im Job? Und **rein subjektiv betrachtet** „stimmt“ etwas nicht? Oder Sie haben 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 Ihre **intrinsische Motivation**, also Ihren 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 Sie auch vor einer beruflichen Veränderung stehen oder gerade einen Wechsel hinter sich haben und sich fragen, warum etwas nicht „stimmt“, helfen Ihnen eventuell bereits diese kleinen Ideenvorschläge. Manchmal reichen sie schon aus, um etwas klarer zu sehen.

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