

# JOB-HAPPINESS

## Fragebogen

Passt dein Job noch zu dir oder  
ist die Zeit reif für Veränderung?

# Hallo!

Wie schön, dass du dir den Fragebogen heruntergeladen hast! Damit ist der erste Schritt getan, um Klarheit zu schaffen, wie es jobtechnisch für dich weiter gehen könnte. Die Fragen im Test ermöglichen dir eine zielgerichtete Selbstreflexion und du bekommst eine erste Einschätzung darüber, wie gut dein aktueller Job zu dir passt. Der Job-Happiness-Index zeigt dir, ob du genau am richtigen Platz arbeitest oder, ob es vielleicht an der Zeit ist, Veränderungen anzugehen.

Der Test basiert auf einem Set an Fragen, das in wissenschaftlichen Studien zur Messung der Arbeitszufriedenheit verwendet wird. Die Fragen sind bestimmten Themenkomplexen zugeordnet, wie zum Beispiel Arbeitsatmosphäre, Werte-Alignment, Entwicklungsperspektiven oder Sinnhaftigkeit. Basierend auf deinen Antworten kannst du deinen individuellen Job-Happiness-Index ermitteln.

Im Auswertungsbereich findest du eine Beschreibung deiner Situation und verschiedene Impulse, was du konkret tun kannst. So bekommst du Klarheit über deine aktuelle Lage und hast eine erste Entscheidungsgrundlage für deine nächsten Schritte.

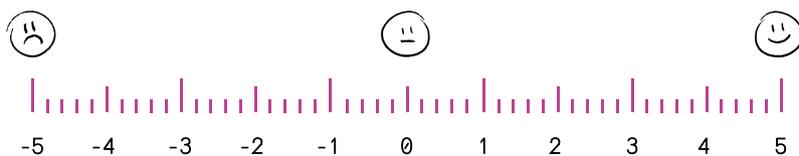
Viel Freude dir beim Beantworten der Fragen!



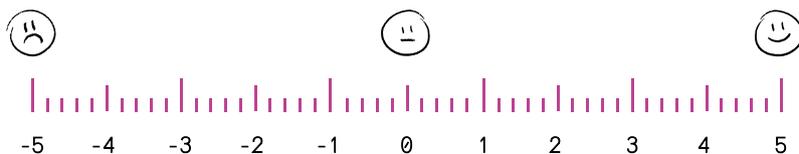
# Wie zufrieden bist du?

Bitte bewerte die folgenden Aussagen im Hinblick auf deinen aktuellen Job auf einer Skala von -5 bis +5, wobei -5 'stimme überhaupt nicht zu' und +5 'stimme vollständig zu' bedeutet.

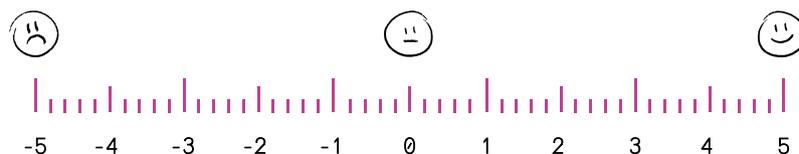
1 \_ Meine aktuelle Position erlaubt es mir, meine Fähigkeiten optimal einzusetzen.



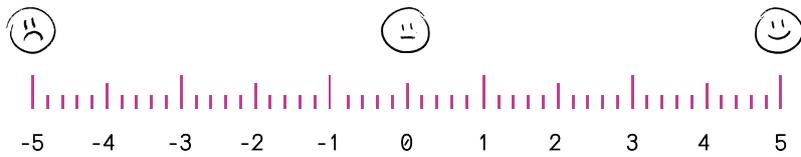
2 \_ Ich empfinde meine Arbeit als spannend und interessant.



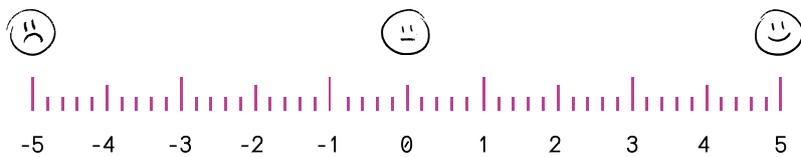
3 \_ Ich fühle mich von den richtigen Menschen umgeben.



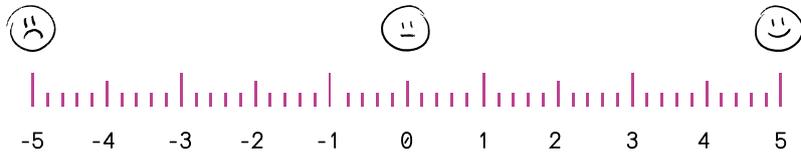
4 \_ Die Werte des Unternehmens passen zu meinen persönlichen Werten.



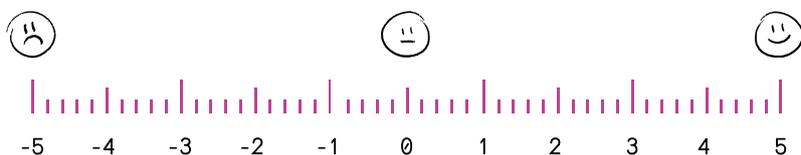
5 \_ Ich empfinde meine Arbeit als sinnhaft.



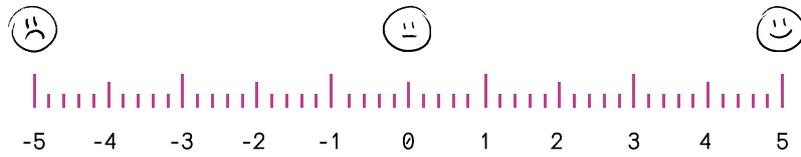
6 \_ Ich werde in meiner beruflichen Entwicklung gefördert.



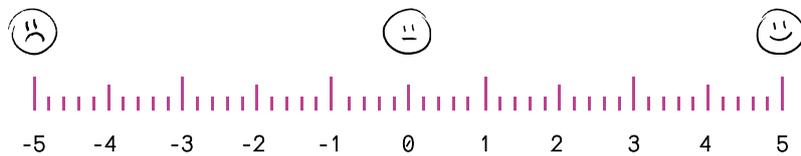
7 \_ Ich fühle mich von meinem Vorgesetzten unterstützt, fair behandelt und wertgeschätzt.



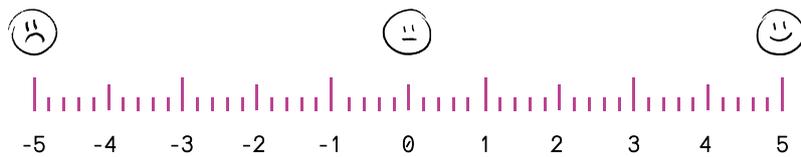
8 \_ Ich habe Entscheidungsmöglichkeiten und kann meine Arbeit nach meinen Vorstellungen gestalten.



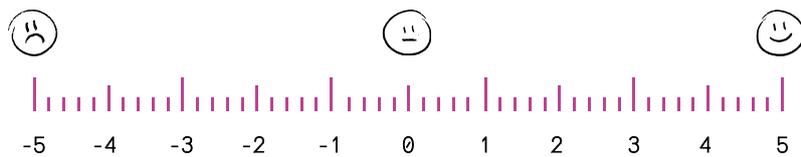
9 \_ Meine Arbeit lässt mir genügend Energie für andere wichtige Aspekte meines Lebens.



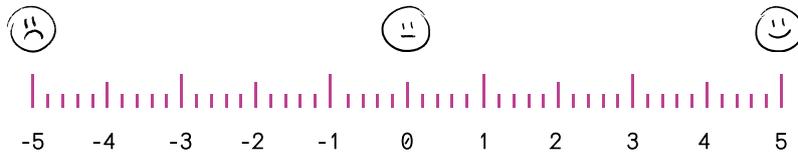
10 \_ Ich fühle mich von meinem Team unterstützt und geschätzt.



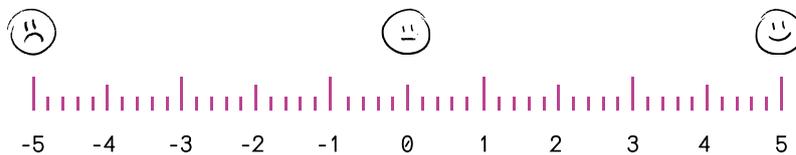
11 \_ Meine Arbeit macht mir Spaß und motiviert mich.



12 \_ Meine Arbeit bietet mir Sicherheit und eine angemessene Bezahlung.



13 \_ Ich kann mein Unternehmen uneingeschränkt weiterempfehlen.



*Fertig!*

Na, wie ist es dir ergangen? Ich hoffe, die Fragen haben dir ein paar Impulse geben können, worüber es sich nachzudenken lohnt.

Hier geht's direkt weiter zu deiner Auswertung.

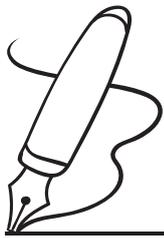


# Auswertungsbereich

Hast du schon eine grobe Ahnung, wo du ungefähr gelandet bist?

Damit du maximale Klarheit bekommst, addiere von jeder Frage deine Punktzahl und schon hast du deinen persönlichen Job-Happiness-Index.

Halte dann hier deine Gesamtpunktzahl fest:



Danach kannst du direkt in den Bereich der individuellen Auswertung springen. Dort findest du eine kurze Beschreibung für jede Punktzahl sowie Impulse, für deine berufliche Weiterentwicklung.



# Happy im Job

(Punktzahl +41 bis +65)



Du gehörst offensichtlich zum Team Monday! Deine Bewertungen zeigen, dass du sehr zufrieden mit deinem aktuellen Job bist. Du nutzt deine Fähigkeiten optimal, empfindest deine Arbeit als spannend und fühlst dich von den richtigen Menschen umgeben. Dein Job bietet dir eine attraktive Bezahlung und erfüllt deine persönlichen Werte. Du erlebst eine sinnhafte Arbeit, wirst in deiner beruflichen Entwicklung gefördert und fühlst dich geschätzt. Deine hohe Zufriedenheit mit dem aktuellen Job ist beeindruckend! Es ist großartig zu sehen, dass du in deiner beruflichen Situation so viel Erfüllung findest.

## Coaching Impuls

Wenn du der Meinung bist, dass man immer etwas verbessern kann ...

Markiere die Fragen, die du am Kritischsten bewertet hast und überlege dir, ob sich diesbezüglich etwas ändern lässt. Mit deinem Vorgesetzten oder Coach könntest du daraus Entwicklungsschritte ableiten, die dir neue berufliche Perspektiven eröffnen. Gemeinsam lassen sich so Möglichkeiten erkunden, die deine bereits hohe Zufriedenheit noch weiter stärken und deine Karriere auf ein neues Level heben.

# Zufrieden mit Raum für Verbesserung

(Punktzahl +21 bis +40)

Das sieht ganz gut aus! Du scheinst weitestgehend zufrieden zu sein. Deine Fähigkeiten kommen größtenteils zur Geltung und du empfindest deine Arbeit als überwiegend spannend und interessant. Es gibt Raum für Verbesserungen in einigen Bereichen, aber insgesamt fühlst du dich recht wohl und bist zufrieden. Mit einigen Anpassungen könntest du deinen Job noch erfüllender gestalten.

## Coaching Impuls

Was du tun kannst, wenn gut nicht gut genug ist...

Du bist in einer Position, in der dir viele Möglichkeiten offen stehen. Werde dir klar darüber, welche Aufgaben und Projekte besonders gut zu dir und deiner Persönlichkeit passen. Worauf bist du beispielsweise stolz und bei welchen Themen vergisst du buchstäblich die Zeit? Identifiziere darüber hinaus Themen, die dir nicht liegen, und versuche diese schrittweise zu minimieren. Entwickle mit deinem Vorgesetzten oder deinem Coach einen Plan, wie es gelingen kann, dein Aufgabenportfolio bestmöglich auf deine Persönlichkeit abzustimmen.

# Latent unzufrieden - da geht noch mehr

(Punktzahl -20 bis +20)



Ups...Dein Job hat definitiv Raum für Verbesserungen. Er ist keine Vollkatastrophe, ein Jackpot-Feeling kommt aber auch nicht wirklich auf. Es könnte an der Zeit sein, eine kritische Bewertung vorzunehmen und zu überlegen, ob deine Firma es dir ermöglicht, deine Fähigkeiten optimal einzusetzen, ob du ausreichend Freude an deiner Arbeit erlebst und ob die Unternehmenskultur zu deinen Werten passt.

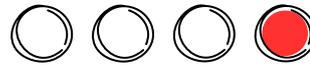
## Coaching Impuls

Was du tun könntest um deine Arbeitszufriedenheit zu steigern...

Vielleicht möchtest du dir die Zeit nehmen, deine Wünsche und Bedürfnisse genauer zu betrachten, um besser zu verstehen, was dich glücklicher machen könnte. Je klarer du darüber bist, was du benötigst, um zufrieden zu sein, desto gezielter kannst du dafür sorgen, diese Elemente in deinen Arbeitsalltag zu integrieren. Du musst dabei nicht alleine vorgehen – lass dich gerne unterstützen. Nachdem du herausgefunden hast, was dir mehr Freude bei der Arbeit bereiten würde, könntest du die Optionen in anderen Unternehmensbereichen oder generell auf dem Arbeitsmarkt genauer erkunden.

# Frustriert - Nimm dein Glück in die Hand

(Punktzahl -65 bis -21)



Du bist mit mehreren Aspekten deines aktuellen Jobs definitiv unzufrieden. Blicken wir der Tatsache ins Auge - du bist nicht wirklich happy dort, wo du bist. Was hält dich noch? Manchmal sind wir gute Verdrängungskünstler, aber vielleicht ist es an der Zeit dich zu fragen, ob du so weiter machen möchtest? Arbeitszeit ist schließlich Lebenszeit. Und wäre es nicht schön, abends wieder zufrieden vom Arbeiten nach Hause zu kommen?

## Coaching Impuls

Werde dir klar darüber, ob du an dem Ort, wo du jetzt arbeitest, noch die Chance siehst, zufriedener zu werden. Gibt es etwas das du ändern und beeinflussen kannst? Möglicherweise ist es an der Zeit für einen Tapetenwechsel. Es gibt jede Menge Möglichkeiten neue Joboptionen zu entdecken und sich beruflich neu zu orientieren. Dir fehlen die Ideen? Lass dich beraten und finde heraus, welche Veränderungen für dich möglich sind. Es gibt immer einen Weg und du hast es verdient einen Job zu haben, der dich glücklich macht.

# Egal wo du gerade stehst

ich begleite dich 1:1 beim Erreichen deiner Ziele

- >\_ Du möchtest unternehmensintern neue Möglichkeiten erkunden und angenehmere Rahmenbedingungen für dich schaffen?
- >\_ Du möchtest dich persönlich weiter entwickeln und gemeinsam mit einem Mentor an deiner Seite dein volles Potential entfalten?
- >\_ Du spielst mit dem Gedanken, ob es nicht doch einen Job gibt, der besser zu dir passt?

Dann profitiere von meiner Expertise und lass dich individuell begleiten. Wir finden gemeinsam heraus, welche Veränderungen möglich sind und wie du deine Ziele erreichen kannst. Am besten geht das ganz unverbindlich über ein TELEFONISCHES KENNENLERNEN.

Jetzt Termin abmachen



[www.happyimjob.de](http://www.happyimjob.de)



# Gruppen-Coaching

Du weißt, da wartet beruflich noch mehr auf dich? Mein Online-Coaching 'Job up!' bietet dir alles, was du für deinen erfolgreichen Jobwechsel brauchst. Mit Fahrplan, viel Expertenwissen und einem coolen Mix aus Videotutorials und Live-Coachings gehen wir deinen Jobwechsel gemeinsam an. Hol dir mehr Infos! Einfach QR-Code scannen oder Link klicken.

Hier klicken für mehr Infos



*Job up!*

Die smarte Art den Job zu wechseln

- ✘ Schluss mit Jobfrust, Selbstzweifeln und fehlender Anerkennung!
- ✔ Her mit Karriere-Klarheit, Stärkenkenntnis und Bewerbungs-Hacks!
- ✈ Der Erfolgskurs für deinen smarten Jobwechsel.
- ♥ Damit du im Job endlich wieder Freude, Weiterentwicklung und Wertschätzung erlebst.



# Bleiben wir in Kontakt?

Ich würde mich riesig freuen, von dir zu hören!  
Bis dahin wünsche ich dir viel Erfolg und Freude bei  
allem, was du angehst.



*Pamela Grüninger*

Karriere. Kommunikation. Coaching.

 [www.happyimjob.de](http://www.happyimjob.de)  Pamela Grüninger  @traumjob.coaching