

Workbook

zum Workshop



Toll, dass du dich zum Workshop „Kündigen oder bleiben“ angemeldet hast. Ich freue mich sehr darüber!

Dieses Workbook dient zu deiner Vorbereitung. Wir benötigen die Ergebnisse unbedingt, um ein gutes Ergebnis im Workbook zu erzielen.

Am besten beginnst du sofort mit der Vorbereitung, denn das Good Time Journal sollte idealerweise mal ein paar Tage mitlaufen.

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!

Herzlichst Anja

P.S.

Die Übungen sind ein Auszug aus dem Workbook, das du in der Arbeit mit mir erhältst.

Wie solltest du das Good Time Journal ausfüllen?

Wozu überhaupt und für wen:

Das Good Time Journal gibt dir Aufschluss darüber, welche deiner aktuellen Tätigkeiten dir Flow beschern und welche Energieräuber sind. Häufig denken wir, dass unser ganzer Job nicht zu uns passt. Dabei sind es oft die Bedingungen, unter denen wir arbeiten. Das kannst du hiermit gut herausfinden. Manchmal muss dann nur an kleineren Stellschrauben etwas gedreht werden.

Das Good Time Journal macht nur dann Sinn, wenn du aktuell in einem Job bist. Wenn du derzeit arbeitssuchend bist, lass die Aufgabe aus. Dann solltest du dir eine Liste deiner Tätigkeiten in deinem letzten Job erstellen. Ich gehe allerdings nicht davon aus, denn du hast dich ja für den Workshop „Kündigen oder Bleiben“ angemeldet.

Dauer:

Dauer der Tätigkeit in Minuten

Tätigkeit:

Die Tätigkeit sollte möglichst kleinteilig notiert werden. Also nicht Bürotätigkeit, sondern Kundentelefonat, E-Mail Mitarbeiter, Gespräch mit Chef etc.

Engagement:

Wie engagiert bist du bei der Sache? Wie viel Freude und Lust empfindest du bei der Aufgabe? (0 = „ich finde es ganz furchtbar“, 10 = „yeah, das könnte ich den ganzen Tag machen!“)

Energie:

Gibt dir die Tätigkeit Energie (+1 bis +5), ist sie energetisch gesehen eher neutral (auf der Skala = 0) oder raubt dir die Tätigkeit deine Energie (auf der Skala = -1 bis -5 (-5 = ich bin total ausgelaugt danach)).

Bemerkungen:

Hier kannst du alles eintragen, was die Aufgabe, das Energielevel näher beschreibt. Beispiel: Wer war anwesend? Welche Bedingungen herrschten gerade vor? Gab es hohen zeitlichen Druck? Wie habe ich geschlafen in der Nacht?

Das dient dazu herauszufinden, unter welchen Bedingungen dich eine eigentlich tolle

Tätigkeit belastet oder umgekehrt dir eine üblicherweise eher ungeliebte Tätigkeit unter bestimmten Bedingungen vielleicht doch gefällt.

Tipp:

ACHTUNG: Das Ganze sieht viel aufwendiger aus, als es tatsächlich ist. Am Ende des Tages wirst du feststellen, dass dich das Ausfüllen der Liste max. 10 Minuten deiner Zeit gekostet hat. Das ist eine wirklich gute, lohnende Zeitinvestition für ein zufriedenes Berufsleben, denn in der Regel kannst du aus dieser Liste eine ganze Menge Schlüsse ziehen. Und die 10 Minuten hast du immer – du musst sie dir nur nehmen!

Am besten lässt du die Liste den ganzen Tag auf deinem Schreibtisch „mitlaufen“ - idealerweise auch über mehrere Wochen. So erhältst du die besten und zuverlässigsten Ergebnisse. Im Nachhinein die Liste auszufüllen, ist schwierig und meistens nicht aussagekräftig, da du dein Energielevel im Nachhinein nicht mehr wirklich erspüren kannst.

Ist-Situation: Unzufriedenheitsfaktoren

Betrachte deinen jetzigen Job im Detail und beantworte die Fragen!

1. Was gefällt dir nicht an deinem jetzigen oder vorherigen Jobs? Was willst du nicht mehr? (Anregungen: Umfeld, Kollegen, Führung, Tätigkeiten, Bezahlung, Sinnhaftigkeit, Druck, Handlungsspielraum, Unterstützung, Wachstum, Werte, Erfolgserlebnisse, Arbeitszeiten, Work-Life-Balance etc.).

Bitte lasse hier nichts aus und schreibe alles stichwortartig als Liste auf!

Der Blick nach vorn: Rahmenbedingungen

Welche Rahmenbedingungen brauchst du bzw. sind dir wichtig in deinem Beruf?

- Wo und wie willst du arbeiten? (Anregungen: Büro, Natur, Stadt, Land, Werkstatt, Großraumbüro, Einzelbüro, zu Hause, Labor, Produktionsbetrieb, viel unterwegs, im Ausland, Nähe zum Arbeitsplatz, laut/leise, allein oder mit Menschen, im Co-Working, großes, mittleres oder kleines Unternehmen, selbstständig oder angestellt, ortsunabhängig, stylish, schlicht, Ambiente, ...etc. Oder ist dir das vielleicht total egal?)
- Hast du Erwartungen an deine Arbeitszeiten? Wenn ja, welche? Wie sollen sie sein? (Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Flexibilität, Reduzierung bzw. anpassbare Arbeitszeiten, Schichtarbeiten etc.)
- Welche Erwartungen hast du an dein Einkommen? Minimum Jahresgehalt? Optimum: Wie hoch ist dein Gehalt optimalerweise?
- Welchen Stellenwert hat für dich ein Team? Falls das wichtig für dich ist: Wie soll dieses aussehen? Was ist gute Teamarbeit für dich? Oder bist du eher ein/e Einzelarbeiter/in?
- Welche Rahmenbedingungen brauchst du vielleicht noch?

Deine Werte im Zusammenhang mit Arbeit:

- Welche von den folgenden Aspekten sind wichtig für dich. Bewerte sie mit einer Zahl auf einer Skala von 0-10 (10 = maximal wichtig)!
 - Einbringen von Erfahrung
 - Nutzen von Talenten
 - Sinnerfüllung/Erfüllung
 - Erfolg
 - Freude am Tun
 - Teamkultur
 - Wachstum
 - Leistung
 - Spannendes Aufgabenfeld
 - Abwechslung
 - gute Bezahlung
 - Karriere machen
 - moralische Aspekte
 - Unternehmenskultur
 - Selbstverwirklichung
 - Vereinbarkeit von Beruf und Familie
 - Work-Life-Balance
 - einen eigenen Beitrag leisten
 - Gute Führung
 - Eigener Führungsanspruch
 - Handlungsspielraum
 - deine eigene Berufung
 - Wunsch nach bestimmten Branchen oder die Vermeidung davon.
- Was steht auf obiger Liste nicht drauf und ist dir sonst noch wichtig?

Die Essenz – deine Jobschlüssel:

Jetzt versuche das, was du vorher erarbeitet hast zu verdichten. Es geht darum aus dem, was du nicht mehr willst (Unzufriedenheitsfaktoren), aus den Rahmenbedingungen und aus deinen Werten deine Jobschlüssel herauszuarbeiten. **Jobschlüssel sind die Kriterien, die du brauchst, damit du diesen Job als guten Job bezeichnen kannst.** Gut, nicht perfekt! 80% reichen! Was ist für dich unverzichtbar?

Versuche die maximal 5 wichtigsten Kriterien (es können auch nur 3 sein) herauszuarbeiten. Welche max. 5 Kriterien machen für dich einen guten Job aus? Dabei geht es nicht um eine Reihenfolge.

1

2

3

4

5

Deine Motivation:

Was motiviert dich am Montag Morgen aufzustehen? Bitte versuche das mal, auf den Punkt zu bringen und in einem Satz zu beantworten. Es geht dabei nicht darum, alle Punkte von deinen obigen Werten in einen Satz aufzulisten, sondern zu definieren, was deine stärkste Motivation von allen ist. Wozu gehst du arbeiten?

Ich hoffe, du bist gut durch die Arbeitsblätter gekommen.

Wir werden mit deinen Ergebnissen im Workshop arbeiten, diese reflektieren und besprechen.

Am Ende sollst du für dich eine Entscheidung treffen, ob dein Job noch zu retten ist oder ob du dich beruflich verändern möchtest.

Ich freue mich darauf, dich bald im Zoom Raum zu sehen.

Bis dahin, herzlichst

Anja

