

Hochs und Tiefs im Job

Dein Arbeitsleben verläuft nicht immer gleich. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, was hinter guten und schwierigen Phasen steckt und was du daraus für dich ableiten kannst.

Verstehen & Einordnen

1. In welcher Phase befinde ich mich gerade?
2. Was läuft im Moment besonders gut?
3. Was belastet mich derzeit am meisten?
4. Welche Tiefphasen kenne ich bereits?
5. Was hat mir damals herausgeholfen?

Weiterdenken & verändern

1. Was möchte ich aus guten Phasen bewahren?
2. Was kann ich in Tiefphasen beeinflussen?
3. Welche Unterstützung könnte mir helfen?
4. Was sollte ich gerade nicht überbewerten?
5. Woran würde ich eine Verbesserung merken?



Mein nächster Schritt

Was brauche ich gerade, um wieder einen Schritt weiterzukommen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?