



Du bist unzufrieden im Job, aber unsicher, ob du wirklich kündigen solltest? Diese Frage stellt sich fast jede:r im Laufe des Berufslebens. Die gute Nachricht: Mit etwas Selbstreflexion und einem klaren Plan findest du heraus, was für dich richtig ist – bleiben oder gehen. Hier bekommst du eine Schritt-für-Schritt-Hilfe, mit der du deine Situation ehrlich bewertest und kluge Entscheidungen triffst.

Warum wir über Jobwechsel nachdenken

Unzufriedenheit im Job kommt selten von heute auf morgen. Meist schleicht sie sich ein – durch Stress, Routine oder fehlende Perspektiven.

Typische Auslöser sind:

- Du fühlst dich unterfordert oder gelangweilt.
- Du bekommst wenig Anerkennung.
- Deine Arbeit passt nicht mehr zu deinen Werten.
- Du wünschst dir mehr Zeit für Familie oder dich selbst.
- Es fehlt dir an Entwicklung oder Sinn.

□ **Wichtig:** Ein Wechsel ist nicht automatisch die beste Lösung. Manchmal reicht schon eine Veränderung im bestehenden Job – etwa ein anderes Team, eine Weiterbildung oder ein klarer Entwicklungsplan.

Selbstreflexion: 7 Fragen, die dich weiterbringen

Nimm dir 10 Minuten Zeit, schnapp dir Stift und Papier und beantworte diese Fragen ehrlich:

1. **Was gibt mir Energie im Job - und was raubt sie mir?**
Mach eine Liste. Dinge, die dir Spaß machen, gehören in Spalte A. Alles, was dich stresst, in Spalte B.
2. **Wann war ich das letzte Mal stolz auf meine Arbeit?**
So erkennst du, ob du noch mit Leidenschaft dabei bist.
3. **Würde ich mich heute wieder für diesen Job entscheiden?**
Eine einfache, aber ehrliche Frage, die viel Klarheit schafft.
4. **Wie ist mein Verhältnis zu Kolleg:innen und Vorgesetzten?**
Zwischenmenschliche Konflikte sind oft ein Hauptgrund für Wechselgedanken.
5. **Bekomme ich genug Anerkennung und Entwicklungsmöglichkeiten?**
6. **Wie zufrieden bin ich mit Gehalt, Arbeitszeit und Work-Life-Balance?**
7. **Was will ich in den nächsten zwei Jahren beruflich erreichen?**

□ **Tip:** Wenn du mehr negative als positive Antworten findest, ist es Zeit, aktiv zu werden – ob durch Gespräche, Veränderungen oder Bewerbungen.

Checkliste: Bleiben oder wechseln?

Trage in jeder Zeile dein Bauchgefühl ein – ehrlich, spontan, ohne zu lange nachzudenken:

Aussage	Stimme voll zu	Teils-teils	Stimme nicht zu
Ich freue mich auf meine Arbeit.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe Entwicklungsmöglichkeiten.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Job passt zu meinem Lebensstil.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich wertgeschätzt.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Gehalt motiviert mich.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich würde meine Stelle Freund:innen empfehlen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



□ **Auswertung:**

Zwei oder mehr Häkchen in der rechten Spalte? Dann lohnt es sich, über Alternativen nachzudenken – oder zumindest ein klärendes Gespräch zu führen.

Der Entscheidungsbaum: So findest du deinen Weg

1. **Bist du grundsätzlich zufrieden, fühlst dich aber ausgelaugt?**
→ Sprich mit deiner Führungskraft über Entlastung oder flexible Arbeitszeiten.
2. **Ist die Atmosphäre schlecht oder der Druck zu hoch?**
→ Prüfe, ob interne Wechsel möglich sind. Oft hilft schon ein neues Team.
3. **Hast du dich lange nicht weiterentwickelt?**
→ Eine Weiterbildung oder ein temporärer Einsatz über Zeitarbeit kann dir neue Perspektiven eröffnen.
4. **Hast du innerlich schon gekündigt?**
→ Dann ist es Zeit, aktiv nach neuen Chancen zu suchen – bevor Frust dich lähmt.
5. **Willst du etwas ganz anderes machen?**
→ Überlege einen Quereinstieg. Zeitarbeit oder befristete Projekte sind dafür ein idealer, risikoarmer Weg.

Praxisbeispiel: So kann ein Neuanfang gelingen

Sabine, 42, arbeitete seit 15 Jahren im selben Bürojob. „Ich war müde, aber dachte, es liegt an mir“, erzählt sie. Erst als sie mit ihrer Zeitarbeitsfirma über einen befristeten Einsatz in einer anderen Branche sprach, merkte sie, wie viel Spaß ihr Kundenkontakt macht. Heute arbeitet sie fest im Vertrieb – glücklicher denn je.

□ **Merke:** Ein Jobwechsel muss kein Bruch sein. Manchmal ist er der Beginn eines neuen Kapitels.

Tipps, wenn du bleibst

- Bitte um ein Entwicklungsgespräch – nenne klare Wünsche.
- Such dir Verbündete im Team, die dich motivieren.
- Schaffe dir kleine Erfolgserlebnisse im Alltag.
- Nutze Schulungen oder Projekte, um dich neu zu positionieren.

Tipps, wenn du wechselst

- **Starte mit Plan:** Erstelle einen realistischen Zeitrahmen für Bewerbungen.
- **Bleib fair:** Kündige erst, wenn dein neuer Job sicher ist.
- **Nutze dein Netzwerk:** Viele Stellen werden über persönliche Kontakte vergeben.
- **Teste dich:** Zeitarbeit ermöglicht dir, verschiedene Bereiche kennenzulernen – sicher und flexibel.

FAQ: Häufige Fragen zur Jobentscheidung

Wie erkenne ich, ob meine Unzufriedenheit vorübergehend ist?

Wenn du nur wegen Stress oder Konflikten zweifelst, warte ein paar Wochen ab. Bleibt das Gefühl, ist es ein ernstes Signal.

Wie erkläre ich einen Jobwechsel im Vorstellungsgespräch?

Ehrlich, aber positiv: „Ich wollte mich weiterentwickeln und neue Erfahrungen sammeln.“ Das wirkt reflektiert, nicht sprunghaft.

Was, wenn ich Angst habe, etwas zu verlieren?

Ein Wechsel birgt Risiken – aber auch Chancen. Bereite dich gut vor, dann verlierst du keine Sicherheit, sondern gewinnst



Selbstbestimmung.

Fazit: Veränderung braucht Mut - und Klarheit

Ob du bleibst oder gehst, hängt davon ab, was dir wichtig ist. Bleiben heißt Stabilität, wechseln heißt Wachstum. Beides kann richtig sein, solange du dich bewusst entscheidest.

Mach dir klar: Jeder Schritt, der aus Überzeugung passiert, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

□ **Tipp:** Wenn du unsicher bist, sprich mit deiner Zeitarbeitsfirma. Sie kann dich beraten und passende Alternativen anbieten – ohne Risiko, aber mit neuen Perspektiven.

Und hier geht´s zum adevis Stellenmarkt.



1. Wann sollte man den Job wechseln?

Du solltest den Job wechseln, wenn du dauerhaft unzufrieden bist, keine Entwicklungsmöglichkeiten hast oder dich nicht wertgeschätzt fühlst. Auch gesundheitlicher Stress, schlechte Arbeitsbedingungen oder fehlende Perspektiven sind klare Zeichen für einen Jobwechsel.



2. Wie finde ich heraus, ob ich meinen Job wechseln sollte?

Stelle dir einfache Fragen: Macht dir deine Arbeit noch Spaß? Entwickelst du dich weiter? Fühlst du dich wohl im Team? Wenn du mehrere dieser Fragen mit „Nein“ beantwortest, ist ein Jobwechsel oft die bessere Entscheidung.



3. Was spricht dafür, im Job zu bleiben?

Im Job bleiben lohnt sich, wenn du dich grundsätzlich wohlfühlst, Entwicklungschancen hast und dein Arbeitsumfeld passt. Auch Sicherheit, ein gutes Team und flexible Arbeitszeiten sind starke Gründe, nicht zu wechseln.



4. Ist ein Jobwechsel riskant oder sinnvoll?

Ein Jobwechsel ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden, bietet aber auch große Chancen. Mit guter Vorbereitung, klaren Zielen und einer sicheren Alternative kannst du das Risiko minimieren und deine Karriere gezielt verbessern.


