

# Glücks-Detektor

für deinen Job



Fragst du dich nach Feierabend oft, warum du deinen Job heute eigentlich gemacht hast? Hoffst du ständig darauf zufriedener zu werden, aber es wird einfach nicht besser?

Dann entspricht dein Job höchstwahrscheinlich nicht deiner Wertevorstellung. Nach deinen persönlichen Werten zu leben macht dich glücklich und zufrieden, gibt dir Kraft und deiner Arbeit einen Sinn.

In meinem „Glücks-Detektor“ zeige ich dir in einfachen Schritten einen Weg, wie du deine Werte aufspüren und sie in deinem Job leben kannst.

**Ich wünsche dir viel Spaß, gutes Gelingen und vor allem viele neue Erkenntnisse!**

## 1 Schritt

Es geht los! Entscheide, was dir **im Leben** wirklich wichtig ist. Auf der rechten Seite habe ich einige Werte für dich gesammelt. Diese Liste soll dir eine Anregung bieten. Ergänze deine eigenen, oder wähle aus der Liste die für dich passenden aus. Ziel ist es, **8 Werte** zu sammeln, die für dich **im Moment** die größte Bedeutung haben.

Karriere  
Selbstverwirklichung  
Reichtum  
Finanzen  
finanzielle Sicherheit  
spirituelles Wachstum  
Kreativität  
Lifestyle/Besitztum  
Bildung

Gesellschaft  
Macht  
Leistung  
Freiheit  
Individualismus  
Entwicklung  
Wissen  
persönliches Wachstum  
Sinn

.....  
.....  
.....  
.....

Liebe  
Freunde/Familie  
räumliche Umgebung/Heim  
Partnerschaft  
Spaß/Erholung  
Kultur  
Fitness/Gesundheit  
Soziales Engagement  
Naturverbundenheit

Abenteuer  
Humor  
Anerkennung  
Respekt  
Glück  
Erfolg  
Fairness  
Höflichkeit  
Unabhängigkeit  
Spontaneität  
Lernen

## 2 Schritt

Auf **Seite 3** findest du eine Art Torte mit 8 Teilen, trage dort deine **8 Werte** in die Linien ein.

## 3 Schritt

Betrachte dir einen Wert nach dem anderen und zeichne deinen aktuellen Zufriedenheitsgrad für jeden Einzelnen ein.

**Lebst du diesen Wert so intensiv wie du es gerne möchtest oder kommt der Wert derzeit zu kurz?**

Der Mittelpunkt der Torte ist **Unzufriedenheit**, der äußere Rand ist **völlige Zufriedenheit**. Schraffiere den Bereich, der deine aktuelle Zufriedenheit darstellt.

Am Ende hast du eine grafische Darstellung der Lebensbereiche, die für dich besonders wichtig sind.

Alle Bereiche, die wenig schraffiert sind, sind die, in denen deine Werte derzeit zu kurz kommen. Diese Bereiche hindern dich daran, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.

## 4 Schritt

Jetzt geht's ans Eingemachte! Du willst herausfinden, was du konkret tun kannst, um in deinem Beruf und dadurch auch in deinem gesamten Leben glücklicher und zufriedener zu werden.

**Beantworte für jeden Wert folgende 4 Fragen:**

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?
- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?
- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?
- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

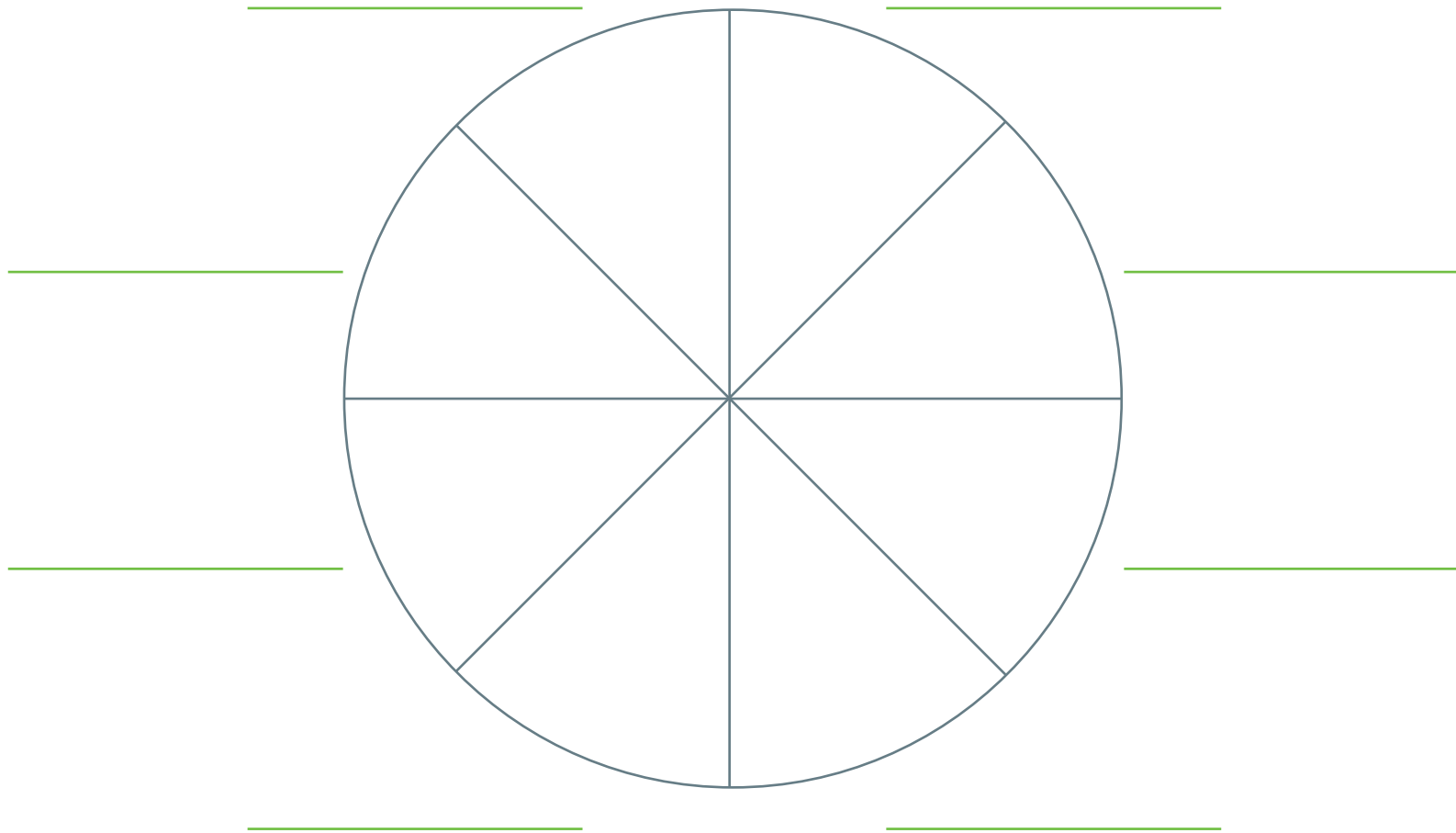
Platz dafür findest du ab Seite 4.

Denke ausgiebig darüber nach, wie der Wert mit deinem Beruf zusammenhängen kann. Hast du z.B. wenig Zeit für Freunde oder Sport, weil du immer sehr lange oder zu den unmöglichsten Zeiten arbeitest? Liebst du Ruhe und geregelte Abläufe, aber dein Job ist stressig und du musst flexibel sein? Ist dir ein schönes zu Hause wichtig, aber du kannst es dir nicht leisten, weil du zu wenig verdienst?

**Mit deiner Antwort auf die letzte Frage legst du eine konkrete Handlung fest. Wichtig ist es, im kleinen zu beginnen, du kannst unmöglich alles auf einmal angreifen.**

Gehe nach Gefühl vor.

Was liegt dir besonders am Herzen? Was kannst du leicht umsetzen?



**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---

**Wert:** \_\_\_\_\_

- Wieso kommt dieser Bereich durch mein Berufsleben zu kurz?

---

---

---

- Was muss sich verändern, dass ich zufriedener werde?

---

---

---

- Wie kann ich das erreichen und wer kann mir helfen?

---

---

---

- Was sind die konkreten nächsten Schritte für mehr Zufriedenheit in meinem Leben?

---

---

---