

Selbsttest: Steckst du beruflich unbemerkt fest?

*Ein ehrlicher Check für mehr Klarheit, Entwicklung und neue Perspektiven
durch Mentoring*

Manchmal ist der Job nicht schlecht. Und trotzdem fühlt es sich nicht mehr richtig lebendig an.

Dieser Selbsttest hilft dir herauszufinden, ob du gerade im beruflichen Autopilot-Modus bist und ob es Zeit für neue Impulse, Entwicklung oder Mentoring sein könnte.

So funktioniert es: Lies jede Frage ehrlich durch und klicke bei Ja oder Nein in das Kästchen.

Mein beruflicher Selbst-Check

Frage	Ja	Nein
1. Habe ich das Gefühl, dass ein Teil meiner Fähigkeiten und Talente derzeit ungenutzt bleibt?	☐	☐
2. Erledige ich viele Aufgaben fast automatisch, ohne wirklich gefordert zu sein?	☐	☐
3. Habe ich das Gefühl, beruflich nicht mehr wirklich dazuzulernen?	☐	☐
4. Fühlt sich der Gedanke, auch nächstes Jahr noch genau dasselbe zu machen, eher schwer als motivierend an?	☐	☐
5. Liegt die letzte berufliche Aufgabe, auf die ich richtig stolz war, schon länger zurück?	☐	☐
6. Ertappe ich mich dabei, in Meetings weniger beizutragen als früher?	☐	☐
7. Ist mir manchmal egal geworden, wie bestimmte Dinge im Unternehmen ausgehen?	☐	☐
8. Warte ich insgeheim darauf, dass sich meine berufliche Situation von selbst verändert?	☐	☐
9. Habe ich Ideen, spreche sie aber nicht mehr aus?	☐	☐
10. Fühle ich mich in meiner Rolle zwar sicher, aber nicht mehr wirklich lebendig?	☐	☐
11. Habe ich das Gefühl, dass andere meine Stärken nicht wirklich sehen?	☐	☐
12. Frage ich mich öfter, ob beruflich noch mehr in mir steckt?	☐	☐
13. Habe ich selten Gespräche über meine persönliche oder berufliche Weiterentwicklung?	☐	☐
14. Fehlt mir eine Person, die mir ehrlich Feedback gibt und neue Perspektiven eröffnet?	☐	☐
15. Wünsche ich mir manchmal jemanden, der mich bei meinen nächsten beruflichen Schritten begleitet?	☐	☐
16. Habe ich das Gefühl, dass meine beruflichen Ziele nicht mehr klar sind?	☐	☐
17. Vergleiche ich mich öfter mit anderen und frage mich, warum ich selbst nicht weiterkomme?	☐	☐
18. Würde mir ein ehrliches Gespräch mit einer erfahrenen Person helfen, wieder klarer zu sehen?	☐	☐

Auswertung

0-3 Mal „Ja“

Du wirkst beruflich grundsätzlich gut verbunden mit deiner Aufgabe. Vielleicht gibt es einzelne Bereiche, in denen du dir neue Impulse wünschst, aber aktuell ist kein starker Stillstand erkennbar.

4-7 Mal „Ja“

Du bist wahrscheinlich an einem Punkt, an dem Routine langsam mehr Raum einnimmt als Entwicklung. Das bedeutet nicht, dass dein Job falsch ist. Es kann ein Zeichen sein, dass du wieder neue Impulse brauchst - durch ein neues Projekt, eine Weiterbildung, ein Gespräch mit deiner Führungskraft oder durch Mentoring.

8-11 Mal „Ja“

Hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Vielleicht funktionierst du beruflich sehr gut, aber innerlich bist du nicht mehr wirklich in Bewegung. Mentoring kann dir helfen, wieder Klarheit zu gewinnen: Wo stehe ich gerade? Was möchte ich wirklich? Welche Möglichkeiten sehe ich selbst vielleicht nicht mehr?

12-18 Mal „Ja“

Deine Antworten zeigen deutlich: Es ist Zeit für Veränderung, Entwicklung und neue Perspektiven. Das muss nicht sofort ein Jobwechsel sein. Oft beginnt Veränderung mit einem ehrlichen Gespräch, einem neuen Blick auf die eigenen Stärken und einer Person, die dich begleitet.

Mein nächster Schritt

Beantworte für dich noch diese drei Fragen:

Was möchte ich beruflich wieder stärker spüren?

Welche Fähigkeit oder Stärke möchte ich mehr einbringen?

Wer könnte mich auf meinem nächsten Schritt begleiten?

Impuls zum Abschluss

Stillstand bedeutet nicht, dass du gescheitert bist. Oft bedeutet es nur, dass du bereit bist für den nächsten Entwicklungsschritt.

Und manchmal beginnt dieser Schritt nicht mit einer großen Entscheidung, sondern mit einem ehrlichen Gespräch. Genau dafür ist Mentoring da. Melde dich bei mir und wir reden darüber.

Bettina Stein-Geba, BIC - BILDUNGSCENTER Steiermark & Wien

Handy: +43 699 12404408

E-Mail: office@bic.cc,

Web: www.bic.cc