



Die große Entscheidung – Bleiben oder gehen?

Jeder kennt dieses Gefühl: Man wacht morgens auf, denkt an die bevorstehende Arbeit und spürt eine unterschwellige Unzufriedenheit. Vielleicht ist es Frustration über den Chef, fehlende Entwicklungsmöglichkeiten oder die Sehnsucht nach einer neuen Herausforderung. Doch bedeutet Unzufriedenheit automatisch, dass es Zeit für einen Wechsel ist? Oder steckt hinter dem Wunsch nach Veränderung etwas anderes?

Ein Jobwechsel ist eine der weitreichendsten beruflichen Entscheidungen, die wir treffen können. Er kann der erste Schritt in eine erfüllendere Karriere sein – oder eine impulsive Reaktion, die uns letztlich wieder vor dieselben Herausforderungen stellt. Häufig wiederholen sich Muster, und wer nicht die wahren Ursachen für seine Unzufriedenheit erkennt, nimmt diese womöglich in den nächsten Job mit.

Ein zentrales Konzept, das in diesem Zusammenhang oft eine Rolle spielt, ist die **hedonistische Tretmühle**. Sie beschreibt das Phänomen, dass Menschen sich nach einer positiven Veränderung – etwa einem neuen Job – schnell an die neuen Umstände gewöhnen und nach kurzer Zeit wieder das gleiche Maß an Unzufriedenheit empfinden. Ein Wechsel allein garantiert also nicht automatisch eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität. Vielmehr ist es entscheidend, zu reflektieren, ob die eigene Unzufriedenheit tatsächlich aus äußeren Faktoren resultiert oder ob es an der inneren Haltung und den eigenen Erwartungen liegt.

Hier kommt ein **Grundprinzip der stoischen Philosophie** ins Spiel: **Der Schlüssel zur Zufriedenheit liegt in der Unterscheidung zwischen Dingen, die in unserer Kontrolle stehen, und solchen, die es nicht tun.**

Epiktet formulierte es treffend:

„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir über die Dinge haben.“

Wer erkennt, dass er nicht über äußere Umstände, wohl aber über seine Reaktion darauf bestimmt, gewinnt eine neue Freiheit. Ein Jobwechsel mag eine Lösung sein – aber nicht, wenn er eine Flucht vor ungelösten Mustern ist.

Es gibt keine universelle Antwort auf die Frage, ob man gehen oder bleiben sollte. Doch eines ist sicher: Eine unüberlegte Kündigung bringt oft mehr Unsicherheit als



Erleichterung. Ebenso kann das Ausharren in einem unbefriedigenden Job auf Dauer unglücklich machen und die eigene Entwicklung bremsen. Die beste Entscheidung basiert nicht auf einem spontanen Gefühl, sondern auf klarer Selbstreflexion und einer bewussten Abwägung aller Optionen.

Dieser Leitfaden hilft Dir dabei, Deine Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Er führt Dich durch tiefgehende Reflexionsfragen, eine Szenario-Analyse und einen Selbsttest. Du kannst alle Übungen durchlaufen oder gezielt jene auswählen, die Dich am meisten ansprechen und für Deine individuelle Situation am hilfreichsten sind. So kannst Du herausfinden, ob ein Wechsel für Dich wirklich die richtige Entscheidung ist – oder ob es noch Möglichkeiten gibt, Deine aktuelle Position für Deine persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen. Am Ende wirst Du eine klare, fundierte Antwort auf die Frage haben: Soll ich meinen Job wirklich wechseln?

1. Die häufigsten Gründe für einen Jobwechsel

Ein Jobwechsel ist häufig die Folge von Frustration, Langeweile oder dem Gefühl, nicht wertgeschätzt zu werden. Doch bevor man eine so große Veränderung vornimmt, lohnt es sich, die wahren Ursachen der Unzufriedenheit zu hinterfragen. Häufige Wechselgründe sind:

- Fehlende Entwicklungsmöglichkeiten
- Schlechtes Arbeitsklima oder toxische Führung
- Mangelnde Wertschätzung und unfaire Bezahlung
- Kein Sinn oder keine Leidenschaft für die Tätigkeit
- Überlastung oder schlechte Work-Life-Balance

Wichtige Reflexionsfrage: *Handelt es sich um ein vorübergehendes Problem oder eine langfristige Sackgasse?*

Manchmal sind Probleme lösbar, manchmal nicht. Die nächsten Abschnitte helfen Dir, das herauszufinden.



2. Selbstreflexion: Wo stehe ich wirklich?

Bevor Du eine Entscheidung triffst, solltest Du Dir Klarheit verschaffen. Diese Reflexionsübungen helfen Dir, tiefer über Deine aktuelle Situation nachzudenken:

Journaling-Übung: Ein Brief an Dein vergangenes Ich

Schreibe einen Brief an Dich selbst, zurück zu dem Zeitpunkt, als Du Deinen aktuellen Job begonnen hast. Beantworte:

- Was hast Du Dir damals von dieser Position erhofft?
- Welche Erwartungen haben sich erfüllt, welche nicht?
- Welche Fähigkeiten und Erkenntnisse hast Du gewonnen?
- Falls Du die Zeit zurückdrehen könntest – würdest Du Dich wieder für diesen Job entscheiden?

Diese Übung hilft Dir, Deine bisherigen Erfahrungen bewusst zu reflektieren und wertvolle Erkenntnisse für Deine zukünftige berufliche Ausrichtung zu gewinnen.

Rollentausch-Übung: Sei Dein eigener Coach

Diese Übung hilft Dir, Abstand zu Deinen eigenen Emotionen zu gewinnen und Deine berufliche Situation aus einer objektiven Perspektive zu betrachten. Indem Du Dich in die Rolle eines neutralen Karriere-Coaches versetzt, kannst Du realistische und strategische Entscheidungen treffen.

So gehst Du vor:

1. **Schritt 1: Definiere das Problem**
 - Schreibe in einem kurzen Absatz auf, was Dich aktuell an Deinem Job stört oder frustriert.
 - Versuche, so sachlich und präzise wie möglich zu formulieren.
2. **Schritt 2: Wechsle die Perspektive**
 - Stell Dir vor, Du wärst ein professioneller Karriere-Coach, der diesen Sachverhalt zum ersten Mal hört.
 - Frage Dich: *Welche Informationen fehlen mir noch, um die Situation vollständig zu verstehen?*
 - Würde ich die Sichtweise meines „Klienten“ teilen oder hinterfragen?
3. **Schritt 3: Entwickle Lösungsmöglichkeiten**
 - Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es, um die Situation aktiv zu verbessern?



- Sind die Herausforderungen wirklich unüberwindbar oder gibt es noch ungenutzte Potenziale?
 - Welche Strategien könnten kurzfristig und langfristig helfen?
4. **Schritt 4: Klare Empfehlung aussprechen**
- Basierend auf Deiner Analyse würdest Du Deinem „Klienten“ raten, den Job zu wechseln oder erst eine andere Maßnahme zu ergreifen?
 - Falls ein Wechsel empfohlen wird: Welche Rahmenbedingungen sollten für den neuen Job erfüllt sein?
 - Falls kein Wechsel empfohlen wird: Welche konkreten Schritte sollte Dein „Klient“ jetzt unternehmen?

Diese Übung hilft Dir, emotionale Impulse von rationalen Überlegungen zu trennen und eine bewusstere Entscheidung für Deine berufliche Zukunft zu treffen.

Mindmap-Übung: Welche Alternativen gibt es?

Diese Übung hilft Dir, systematisch Möglichkeiten zu erkunden, um Deine aktuelle berufliche Situation zu verbessern, bevor Du einen Wechsel in Betracht ziehst. Durch das visuelle Darstellen verschiedener Optionen erhältst Du einen besseren Überblick über potenzielle Lösungen und neue Perspektiven.

So gehst Du vor:

1. **Nimm ein großes Blatt Papier oder ein digitales Mindmap-Tool.**
 - Schreibe die zentrale Frage in die Mitte: *Wie kann ich meine berufliche und persönliche Zufriedenheit verbessern?*
 - Ziehe davon ausgehend verschiedene Äste für mögliche Handlungsbereiche.
2. **Gliedere Deine Mindmap in verschiedene Bereiche und ergänze konkrete Ideen:**
 - **Interne Entwicklungsmöglichkeiten:** (z. B. Fachspezifische Zertifizierungen, interne Mentoring-Programme, Teilnahme an strategischen Projekten)
 - **Verbesserung des Arbeitsumfelds:** (z. B. Homeoffice-Tage, flexiblere Arbeitszeiten, Übernahme neuer Verantwortungsbereiche, Wechsel in eine andere Abteilung)
 - **Gespräche mit Vorgesetzten:** (z. B. Gehaltsverhandlung, Entwicklungsperspektiven, klarere Rollendefinition, neue Projekte)



- **Externe Karrieremöglichkeiten:** (z. B. nebenberufliche Weiterbildung, Netzwerkaufbau in anderen Branchen, Teilnahme an Konferenzen oder Fachveranstaltungen, erste Bewerbungen zur Marktsondierung)
 - **Privates Gleichgewicht:** (z. B. gezielter Ausgleich durch Sport oder ein Hobby, mehr Zeit für soziale Kontakte, Spaziergänge mit dem Hund, bewusste Entspannungsphasen zur Stressreduktion)
3. **Bewerte und priorisiere Deine Möglichkeiten:**
- Welche Maßnahmen lassen sich kurzfristig umsetzen?
 - Welche erfordern eine längerfristige Planung?
 - Welche könnten Dir sofort helfen, Deine berufliche Situation zu verbessern?
4. **Ziehe ein Fazit:**
- Gibt es noch ungenutzte Potenziale in Deinem aktuellen Job?
 - Welche konkreten Schritte kannst Du unternehmen, um Veränderungen herbeizuführen?
 - Falls Du dennoch über einen Wechsel nachdenkst, welche Punkte sind für Deine zukünftige Position besonders wichtig?

Diese Übung hilft Dir, Deine Gedanken zu ordnen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken und eine bewusste Entscheidung darüber zu treffen, ob ein Wechsel wirklich notwendig ist oder ob bereits kleine Anpassungen eine große Wirkung haben können.



3. Szenario-Analyse: Drei mögliche Wege durchspielen

Oft neigen wir dazu, unsere Entscheidungsmöglichkeiten auf zwei Extreme zu reduzieren: Bleiben oder kündigen. Doch in Wahrheit gibt es immer mindestens drei Optionen. Anstatt vorschnell zu handeln, lohnt es sich, verschiedene Szenarien bewusst durchzuspielen. Diese Methode hilft Dir, nicht nur über einen Jobwechsel nachzudenken, sondern auch Alternativen zu erkennen, die vielleicht vorher nicht sichtbar waren.

Betrachte drei mögliche Szenarien:

Szenario 1: Bleiben und nichts verändern

- Was passiert, wenn Du in Deinem Job bleibst, aber nichts unternimmst?
- Wie wird sich Deine Zufriedenheit in sechs Monaten oder einem Jahr entwickeln?

Szenario 2: Bleiben und aktiv Veränderungen anstoßen

- Welche Maßnahmen kannst Du ergreifen, um Deine aktuelle Situation zu verbessern?
- Welche Gespräche oder Weiterbildungsmöglichkeiten könnten hilfreich sein?

Szenario 3: Wechsel mit Strategie

- Was müsste ein neuer Job haben, damit er Dich langfristig glücklicher macht?
 - Wie kannst Du sicherstellen, dass Du nicht in eine ähnliche Situation gerätst?
 - Was sind Deine Kriterien für einen wirklich besseren Job?
-



4. Selbsttest: Bin ich bereit für einen Wechsel?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und notiere die Punktzahl. Addiere am Ende Deine Punkte, um eine erste Einschätzung zu erhalten.

Frage	Ja (2 Punkte)	Teilweise (1 Punkt)	Nein (0 Punkte)
Habe ich alles versucht, um meine aktuelle Situation zu verbessern?			
Sind meine Unzufriedenheiten langfristig und nicht nur eine vorübergehende Phase?			
Kann ich meine Fähigkeiten und Stärken nicht voll in meinem aktuellen Job einbringen?			
Habe ich eine klare Vorstellung davon, was ich in meiner Karriere als Nächstes erreichen möchte?			
Habe ich meine beruflichen Alternativen realistisch geprüft?			
Belastet mich mein Job emotional oder gesundheitlich?			
Gibt es keine realistischen Entwicklungsmöglichkeiten mehr in meinem Unternehmen?			
Entspricht mein aktueller Job nicht mehr meinen langfristigen Karrierezielen?			
Gesamtpunktzahl:			

Auswertung:

- **0-4 Punkte:** Deine Situation könnte durch interne Veränderungen verbessert werden. Überlege, ob Du noch ungenutzte Potenziale in Deinem aktuellen Job hast.
- **5-8 Punkte:** Reflexion notwendig – prüfe Alternativen und entscheide, ob ein Wechsel langfristig die beste Lösung ist.



- **9+ Punkte:** Ein Wechsel ist wahrscheinlich sinnvoll. Plane ihn strategisch und achte darauf, dass Dein nächster Job wirklich besser zu Dir passt.

5. Checkliste für die finale Entscheidung

- ☐ Ich habe alle Möglichkeiten, eine positive Veränderung herbeizuführen, ausgeschöpft oder bin zu dem Schluss gekommen, dass die vorhandenen Möglichkeiten nicht ausreichen.
 - ☐ Ich weiß, was ich auf dem Arbeitsmarkt wert bin und welche Chancen realistisch sind.
 - ☐ Ich habe eine klare Strategie für meinen Wechsel, inklusive Ziel, Timing und Vorgehen.
 - ☐ Ich bin bereit, mit den Unsicherheiten und Herausforderungen eines Wechsels umzugehen.
-

Fazit & Nächste Schritte

Dieser Leitfaden hilft Dir, bewusst über Deine berufliche Zukunft nachzudenken. Falls Du zu dem Schluss kommst, dass ein Wechsel nötig ist, dann plane ihn strategisch und nicht impulsiv. Falls Du erkennst, dass es in Deinem aktuellen Job noch ungenutzte Möglichkeiten gibt, nutze sie gezielt, bevor Du eine endgültige Entscheidung triffst.

Es kann auch hilfreich sein, mit einem Coach oder einer vertrauten Person über Deine Überlegungen zu sprechen. Ein externer Blick kann neue Perspektiven eröffnen und Dir helfen, eine reflektierte Entscheidung zu treffen.

Am Ende liegt die Entscheidung bei Dir – aber jetzt hast Du alle Werkzeuge, um sie fundiert zu treffen.