

HAPPINESS AT WORK  
TEST & WORKBOOK

WIE ZUFRIEDEN BIST  
DU IN DEINEM JOB?



# Willkommen

## ICH BIN MELANIE!

### HAND AUF'S HERZ!

Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, wenn Du alles wüsstest, was es zu wissen gibt und Scheitern keine Option wäre – was würdest Du tun? Würdest Du Deinen Job behalten, weil Du ihn liebst oder würdest Du am liebsten etwas ganz anderes machen. Vielleicht willst Du auf Reisen gehen, dich weiterbilden, eigenes Gemüse und Obst anbauen, Dich selbständig machen oder ein eigenes kleines oder großes Unternehmen gründen. Was auch immer es ist: Du hast nur ein Leben, um all das zu verwirklichen!

**Hör damit auf Deine Zeit zu verschwenden und  
kreiere ein Leben nach Deinen Regeln, das Dich erfüllt!**

**GEH DEN 1. SCHRITT:  
MACH DEN "HAPPINESS AT WORK" TEST.**

# 01 BEWERTE DEINE AKTUELLE SITUATION

Du wirst Dir 8 Bereiche ansehen, die Einfluss darauf haben, wie zufrieden Du mit Deinem Job bist. Gehe von Bereich zu Bereich und bewerte jede der Aussagen auf einer Skala von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 10 (stimme voll und ganz zu) und addiere dann deine Punkte für jeden Bereich.

## ANERKENNUNG

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

- \_\_\_\_\_ Ich fühle mich bei der Arbeit wertgeschätzt und bestätigt.
- \_\_\_\_\_ Ich werde für meine Arbeit angemessen entlohnt.
- \_\_\_\_\_ Ich erkenne andere an und schätze sie.
- \_\_\_\_\_ Ich nehme mir Zeit, um meine Leistungen und mein Wachstum zu feiern.

\_\_\_\_\_ Punkte von 40 Punkten

## KREATIVE SELBSTENTFALTUNG

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

- \_\_\_\_\_ Ich glaube, dass ich mit meiner Arbeit einen einzigartigen Beitrag leiste.
- \_\_\_\_\_ Ich erlaube mir Risiken einzugehen, zu experimentieren und neuen, unkonventionellen Ideen nachzugehen.
- \_\_\_\_\_ Herausforderungen sind für mich eine Gelegenheit, mich weiterzuentwickeln und zu engagieren.
- \_\_\_\_\_ Ich habe jeden Tag bei der Arbeit Gelegenheit, meine Stärken einzusetzen.

\_\_\_\_\_ Punkte von 40 Punkten

## ZUFRIEDENHEIT

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

- \_\_\_\_\_ Ich gehe einer sinnvollen Arbeit nach.
- \_\_\_\_\_ Ich fühle mich bei meiner Arbeit beschwingt und lebendig.
- \_\_\_\_\_ Ich freue mich darauf, am Montagmorgen zur Arbeit zu gehen.
- \_\_\_\_\_ Am Ende des Tages habe ich Energie, um mich um die Menschen, die mir wichtig sind und meine persönlichen Interessen zu kümmern.

\_\_\_\_\_ Punkte von 40 Punkten

## ERGEBNISSE

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

- \_\_\_\_\_ Ich erbringe qualitativ hochwertige Ergebnisse.
- \_\_\_\_\_ Ich bin zuverlässig und beständig.
- \_\_\_\_\_ Ich übernehme die Verantwortung für meine Erfolge und Misserfolge.
- \_\_\_\_\_ Ich nutze meinen Einfluss, um den täglichen Erfolg des Unternehmens zu beeinflussen.

\_\_\_\_\_ Punkte von 40 Punkten

## BEZIEHUNGEN

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

\_\_\_\_\_ Ich baue gute Beziehungen zu anderen auf.

\_\_\_\_\_ Ich gehe wirksame Kooperationen mit anderen ein.

\_\_\_\_\_ Ich respektiere meine Kollegen und die Arbeit, die sie leisten.

\_\_\_\_\_ Ich entwickle mein Vertrauen in andere.

\_\_\_\_\_ Ich gehe in Führung und befähige andere dies ebenfalls zu tun.

\_\_\_\_\_ Punkte von 50 Punkten

## BERUFLICHE ENTWICKLUNG

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

\_\_\_\_\_ Ich übernehme die Verantwortung für die Weiterentwicklung meines beruflichen Werdegangs.

\_\_\_\_\_ Ich nutze alles was geschieht, als Chance, um zu wachsen.

\_\_\_\_\_ Ich suche nach Möglichkeiten, um mehr Verantwortung zu übernehmen.

\_\_\_\_\_ Mein\*e Vorgesetzte\*r fördert mich in meiner Entwicklung.

\_\_\_\_\_ Ich investiere Zeit und Energie, um mich als Person zu entwickeln und meine beruflichen Fähigkeiten auszubauen.

\_\_\_\_\_ Punkte von 50 Punkten

## KOMMUNIKATION

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

\_\_\_\_\_ Ich kommuniziere klar mit meinen Kollegen, meinen Vorgesetzten und den Führungsteams.

\_\_\_\_\_ Ich lege genauso viel Wert auf das Zuhören, wie auf das Sprechen.

\_\_\_\_\_ Ich achte darauf, welche Wirkung meine Kommunikation hat.

\_\_\_\_\_ Ich stelle direkte Bitten und kommuniziere nicht indirekt oder durch Klatsch und Tratsch.

\_\_\_\_\_ Ich kommuniziere, um einer Sache willen, die größer ist als ich selbst.

\_\_\_\_\_ Punkte von 50 Punkten

## ARBEITSKLIMA & KULTUR

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

\_\_\_\_\_ Die Unternehmenskultur und die Mission stimmen mit meinen persönlichen Werten überein.

\_\_\_\_\_ Ich fördere und schaffe ein positives Umfeld.

\_\_\_\_\_ Ich setze mich für mein Unternehmen und die Menschen, die dort arbeiten, ein.

\_\_\_\_\_ Ich schaffe ein physisches Umfeld, das meine Arbeit unterstützt.

\_\_\_\_\_ Punkte von 40 Punkten

# 02 AUSWERTUNG

Ermittle den Prozentsatz der Gesamtpunktzahl für jeden Bereich. Addiere die Punkte in jedem Bereich und teile sie durch die maximal mögliche Punktzahl.

Beispiel:

## ANERKENNUNG

1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme zu)

4

Ich fühle mich bei der Arbeit wertgeschätzt und bestätigt.

6

Ich werde für meine Arbeit angemessen entlohnt.

9

Ich erkenne andere an und schätze sie.

3

Ich nehme mir Zeit, um meine Leistungen und mein Wachstum zu feiern.

22

Punkte von 40 Punkten

ANERKENNUNG: 22 /40 = 0,55 x 100 = 55 % = 5,5

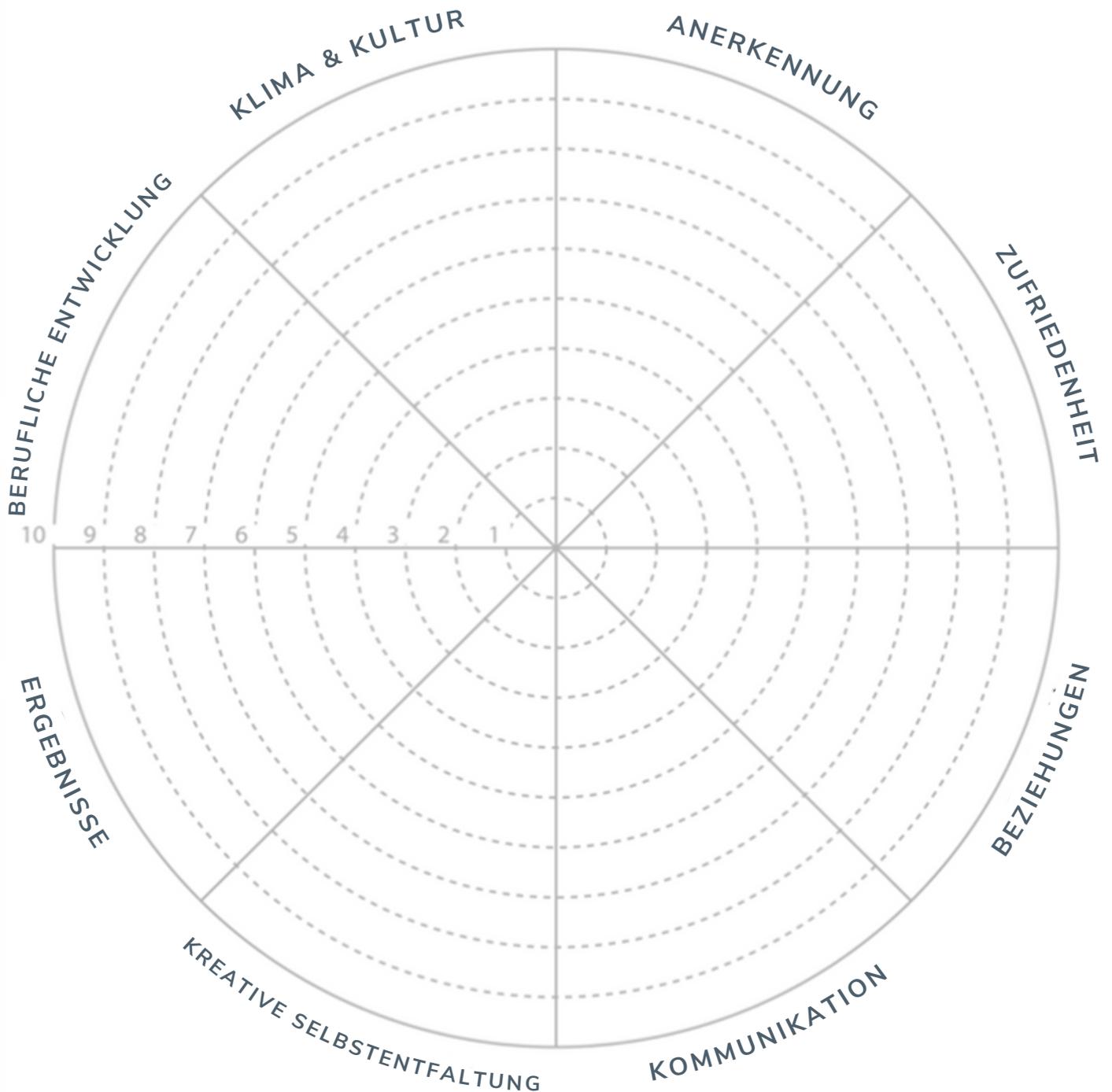
Der Wert 5,5 ist der Wert, den Du für Schritt Nummer 3 benötigst.

Trage Deine Werte unten ein:

ANERKENNUNG:		/40 =		x 100 =		=	
KREATIVE SELBSTENTFALTUNG:		/40 =		x 100 =		=	
ZUFRIEDENHEIT:		/40 =		x 100 =		=	
ERGEBNISSE:		/40 =		x 100 =		=	
BEZIEHUNGEN:		/40 =		x 100 =		=	
BERUFLICHE ENTWICKLUNG:		/40 =		x 100 =		=	
KOMMUNIKATION:		/40 =		x 100 =		=	
KLIMA & KULTUR:		/40 =		x 100 =		=	

# 03 DEIN JOBRAD

Um eine Momentaufnahme zu erhalten, wie zufrieden Du in Deinem Job bist und wie rund Dein Jobrad läuft, übertrage die Punktzahl aus jedem der 8 Bereiche in Dein Jobrad. Ausgehend von diesem Wert ziehst Du eine Linie in dem entsprechenden Bereich auf dem Rad z.B. für 55% ziehe eine Linie bei 5,5 auf dem Rad. Wie rund läuft Dein Rad?



# 04 REFLEXION

Wenn Dein Berufsleben von diesem Rad abhängt, wie holprig ist dann die Fahrt?  
Beantworte die folgenden Fragen, um Deine Zufriedenheit und Dein Gleichgewicht im  
Deinem Job zu verbessern.

In welchem Bereich des Rades würdest Du gerne Deine Zufriedenheit verbessern?

---

---

Wie ist die aktuelle Situation, in diesem Bereich in Deinem Berufsleben?

---

---

Was fehlt oder funktioniert bei Dir in diesem Bereich nicht?

---

---

Was würde sich in Deinem Leben ändern, wenn Du auch in den weniger erfüllten  
Bereichen 100 % erreichen würdest?

---

---

Was würdest Du anders machen?

---

---

Wie würdest Du Dich anders fühlen?

---

---



## GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich inspiriert, aber weißt nicht, wie Du all deine Ideen umsetzen sollst?

**Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Auswertung und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Hast Du Lust?**

### **BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS COACHING**

1. Scanne den QR-Code ein.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen 15 Minuten über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



[ml@melanielirk.com](mailto:ml@melanielirk.com)