

*Stress! Langeweile!  
Doofer Chef!  
Es gibt viele Gründe,  
den Job zu wechseln.*

## SOLL ICH KÜNDIGEN?

*Zehn Anzeichen*

# 1.

**Ich fühle mich  
ständig überfordert**

Wenn Sie nachts ständig wach liegen, weil Sie Probleme wälzen oder jedes Wochenende Arbeit mit nach Hause nehmen, läuft etwas falsch. »Die erste Frage lautet: Was genau macht Sie unzufrieden?«, erklärt Brigitte Scheidt, Autorin des Ratgebers *Neue Wege im Berufsleben*. Ihr Tipp: Einen Blick in den Arbeitsvertrag werfen und überlegen, ob Sie noch das tun, wofür Sie eingestellt wurden. Auch Überstunden darf der Chef nicht unbegrenzt verlangen. »Überstunden bedürfen der Zustimmung des Betriebsrats – wenn es ihn gibt«, sagt der Rechtsanwalt Reinhard Schütte, Experte für Arbeitsrecht. Im Arbeitszeitgesetz sind Regeln und Ausnahmen festgehalten, an denen man sich orientieren kann.

# 2.

**Ich langweile mich zu Tode**

Umgekehrt ist es aber auch nicht gut: Unterforderung. Acht Stunden jeden Tag das Gefühl haben, den Job könnte auch ein Praktikant erledigen, ist auf Dauer schlecht fürs Selbstwertgefühl. Wenn Sie glauben, Sie können mehr, schreiben Sie auf, was Sie an einem normalen Arbeitstag tun, und dann machen Sie eine Liste mit allem, was Sie mit Ihrer Ausbildung und Ihren Fähigkeiten tun könnten. Weichen beide Listen zu sehr voneinander ab, ist ein Jobwechsel vielleicht hilfreich. Ein weiteres Anzeichen: Haben Sie den halben Tag nach Ihrem nächsten Urlaub gegoogelt, ist es Zeit, zu gehen.

# 3.

**Ich bin hier falsch**

Wenn Sie unzufrieden sind, lustlos oder Ihre Arbeit Sie wahnsinnig anstrengt, sind Sie meist am falschen Platz. »Dinge, die einem schwer fallen, kosten immer mehr Kraft als Dinge, die einem leicht fallen«, sagt Brigitte Scheidt. Jemand, der extreme Angst davor hat, einen Fehler zu machen, braucht zum Beispiel viel positive Rückmeldung. Jemand, der sehr kreativ ist, wird wahrscheinlich in einem Unternehmen nicht glücklich, in dem sogar geregelt ist, welche Stiftfarbe nur der Chef benutzen darf. Und wer auf Leistung setzt, muss die Möglichkeit haben, aufzusteigen.

# 4.

**Die Arbeit macht mich krank**

Bauchschmerzen vor einer Präsentation oder Kopfschmerzen am Montagfrüh sind noch kein Grund, den Job zu wechseln. »Anders wird es, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten«, sagt Brigitte Scheidt. Auch wenn es um Mobbing oder sexuelle Belästigung geht, sollte man handeln: »Wo ich in meiner psychischen Existenz bedroht bin, ist es gut, möglichst schnell eine Veränderung herbeizuführen.«

# 5.

**Ich stehe nicht mehr hinter  
meiner Arbeit**

Es ist quälend, wenn man jeden Tag etwas tun muss, was man innerlich ablehnt. Dafür muss man weder Lobbyismus für ein Pharmaunternehmen betreiben noch Drohbriefe für einen Miethai verschicken. Es reicht, wenn die Werte des Unternehmens nicht mehr mit den eigenen übereinstimmen, etwa weil Ihr Arbeitgeber Sie so unter Zeitdruck setzt, dass Sie nicht mehr sorgfältig arbeiten können, oder weil Sie nur noch in Meetings sitzen, statt kreativ zu sein. Wenn Sie auf Partys nicht mehr erzählen wollen, was Sie beruflich machen, fragen Sie sich, warum. Ein Beruf prägt auch die Identität und das eigene Selbstbild. Beides sollte nicht leiden.

# 6.

**Ich wurde bei einer  
Beförderung übergangen**

»Es gibt keinen Anspruch auf Beförderung«, sagt Reinhard Schütte. Rechtlich haben Sie also keine Handhabe, es sei denn, es handelt sich um einen Verstoß gegen das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz und Sie wurden aufgrund Ihres Alters, Geschlechts oder Ihrer Hautfarbe benachteiligt. Wenn Sie aber aufsteigen wollen und alle Positionen auf absehbare Zeit besetzt sind, sollten Sie sich nach etwas Neuem umsehen. Besonders, wenn Sie nicht von ehemaligen Kollegen Anweisungen erteilt bekommen wollen.

# 7.

**Ich verdiene nicht genug**

Sie sollten wissen, was in Ihrer Branche und für Ihre Position üblich ist. Dieser Punkt ist besonders für Frauen wichtig, denn der Gender-Pay-Gap, also das Lohngefälle zwischen Männern und Frauen, liegt bei 22 Prozent. Deshalb: Vergleichen Sie Ihr Einkommen mit dem eines Kollegen, und fordern Sie dasselbe. Vielleicht ist auch die Bezahlung angemessen, aber Ihre Lebensumstände haben sich geändert, weil Ihr Partner nur noch Teilzeit arbeitet oder Sie zum Beispiel ein Haus bauen wollen, ein Kind bekommen oder eine Weltreise planen. Auch dann ist die Suche nach einem Job mit mehr Gehalt sinnvoll.

# 8.

**Die Stimmung ist furchtbar**

»Ein gutes Betriebsklima und Wertschätzung sind für viele Menschen sehr wichtig«, sagt Brigitte Scheidt. Wenn Ihr Chef Sie anschreit, Ihre Leistung nicht gesehen wird, der Arbeitsdruck ständig steigt, die Kollegen über Sie lästern und sich abwenden, fühlen Sie sich zu Recht unwohl. Vermutlich wirkt sich das auf Ihre Arbeit aus.

# 9.

**Mein Chef ist verrückt**

Das kann gut sein. Der kanadische Kriminalpsychologe Robert Hare hat belegt, dass sich in den Führungsetagen mehr Psychopathen befinden als im Durchschnitt der Bevölkerung. Viele machen einen guten Job. Schwierig wird es erst, wenn Ihr Chef Sie verrückt macht: Weil er Ihnen frühmorgens schon Nachrichten schickt, weil er täglich neue, widersprüchliche Ideen hat, die Sie umsetzen sollen, oder weil er in Sitzungen keine Ahnung hat, aber so tut, als hätten Sie ihn schlecht vorbereitet. Lassen Sie sich das nicht gefallen!

# 10.

**Ich will meine Zeit anders  
verbringen**

Die sogenannte Generation Y möchte flexiblere Arbeitszeiten oder insgesamt weniger Arbeit. Aber man muss nicht zwischen 1980 und 1999 geboren worden sein, um sich ein Leben neben dem Beruf zu wünschen. 2015 betrug die durchschnittliche Jahresarbeitszeit 1658 Stunden, rechnete das Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut der Hans-Böckler-Stiftung aus. Das ist viel Zeit, die man nicht mit seiner großen Liebe/seinen kleinen Kindern/einem sozialen Projekt verbringen kann. Was haben Sie im letzten Jahr verpasst, weil Sie gearbeitet haben? Musste das sein?