

Das erste Jahr im neuen Job

Ich empfehle den ultimativen Sonntagabend-Test: Wie fühlst du dich auf einer Skala von 1-10, wenn du an Montagmorgen denkst? Die 10 steht für bereits gepackte Tasche und gedanklich-schon-vor-der Bürotür-stehen. Alles zwischen 1 und 5 sollte dir zu denken geben. Gründe dafür können sein:

- Dein Unternehmen ist doch nicht so schnell wachsend, profitabel, wettbewerbsfähig etc. wie du dachtest
- Dein Team hat im Unternehmen bei Weitem nicht den Stellenwert, den du erwartet hast
- Bei deinen Kollegen fühlst du dich unwohl, wenn du etwas präsentierst
- Dein Chef bringt dir keine Wertschätzung entgegen oder falls er dich beachtet, krittelt er nur an dir rum
- Du hast erfahren, dass du im Vergleich zu deinen Peers wesentlich weniger verdienst

Das alles hast du dir im [Bewerbungsprozess](#) wahrscheinlich ganz anders vorgestellt. Kein Grund über längere Zeit Bauchschmerzen zu ertragen – du solltest möglichst schnell ein klärendes Gespräch mit deinem Vorgesetzten über deine Situation anstreben. Und wenn das nicht hilft? „Nach so kurzer Zeit schon die Segel streichen, das ist ja eine Katastrophe für meinen Lebenslauf. Da kämpfe ich mich lieber durch.“ sagen sich manche mit grimmigem Gesicht. Es kommt darauf an – sagt der Personaler! Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende – wenn es wirklich nicht passt, dann lieber schnell raus. Das lässt sich in deinem Lebenslauf beim nächsten Gespräch auch besser erklären als ein einjähriges Drama. Beim Arbeitszeugnis solltest du natürlich darauf achten, dass es entsprechend formuliert ist.

Stelle dir selbst die richtigen Fragen!

Und bei einem gefühlten Wert zwischen 5-7? Überlege dir genau, was dich zufrieden macht und was dich stört. Zwei Fragen sind dabei immer entscheidend: Wie wichtig ist mir der Aspekt und habe ich darauf direkten Einfluss? Sehr wichtig und kein Einfluss – dann raus, auch wenn die Kollegen nett sind, die Kantine schön und der Arbeitsweg nah. Wenn sich also das Unternehmen als Flop herausstellt (und du nicht als [CEO](#) gekommen bist), wirst du das nicht ändern können. Also auch hier lieber gleich den Stecker ziehen.

Ab einer 8 auf der Sonntagabend-Skala heißt es, sich freuen und weiter beobachten – dein neuer Job scheint ein guter Griff gewesen zu sein. Die beste Zeit für eine Positiv-Liste. Schreib auf, was dir alles gut richtig gut gefällt: deine Aufgaben, dein Team, dein neues MacBook – egal was. Falls die Stimmung in den nächsten Monaten einmal sinkt, schaust du sonntagabends einfach mal auf die Liste.