



9 Alarmzeichen, sich schnellstens nach einer neuen Tätigkeit umzusehen

- 1** **Sonntagnachmittags werden Sie im Normalfall immer gereizter oder in sich gekehrt?** Wer am Sonntagnachmittag bereits mit Grauen an den kommenden Montag denkt, geht mit Sicherheit nicht der Tätigkeit in dem Umfeld nach, welches er möchte. Wie erquickend ist dann das Wochenende überhaupt noch? Welche Erholung bietet es noch? Überlegen Sie, was konkret das Unbehagen in Ihnen auslöst.

- 2** **Ihre Gesundheit im Bereich Verdauung lässt zu wünschen übrig?** Sie leiden unter Verstopfungen oder Durchfall oder unter Magenschmerzen? Wenn solche Symptome nicht aufgrund einer kurzfristigen Erkrankung oder verdorbener Speisen auftreten und sie auch über einen längeren Zeitraum bestehen, wird es Zeit, genauer hinzusehen. Gerade der Verdauungsapparat zeigt uns an, wenn wir unseren Alltag nicht mögen. Wenn er uns sauer aufstösst, wenn er uns zu Auszeiten zwingt. Was können Sie in Ihrem Alltag nur schwer verdauen?

- 3** **Sie machen Dienst nach Vorschrift?** Sie haben aufgegeben, sich für Ihre Aufgaben zu engagieren und sich einzusetzen und lassen sprichwörtlich bei Dienstschluss das Bleistift fallen? Egal was passiert, Sie nehmen alles mit einem Achselzucken hin? Wer sich nicht mehr für seine Arbeit interessiert, wird bald auch über eigene Fehler stolpern. Hier kann nur noch ein radikaler Schritt helfen, dass Sie sich wieder mit Motivation und Freude Ihrem Arbeitsalltag widmen.

- 4** **Sie ‚gönnen‘ sich vermehrt kleine, unbemerkte Pausen und Ausflüge während der Arbeitszeit?** Wer sich lieber bei Kollegen in anderen Arbeitsbereichen aufhält und den einen oder anderen Schwatz hält, ‚flüchtet‘ sozusagen vor seinen Aufgaben. Auch verlängerte Pausen und Tagträumereien deuten darauf hin, dass Sie Ihre Arbeit wohl nicht gerade gerne tun. Suchen Sie die Ursache für Ihre ‚Auszeiten‘ während der Arbeitszeit. Wovor flüchten Sie? Was versuchen Sie zu verdrängen?

- 5** **Sie klagen zunehmend über Kopf- und Rückenschmerzen?** Steter Druck schlägt sich nicht nur in Kopfschmerzen nieder. Auch und gerade der Rücken gibt uns da unmissverständliche Signale. Immer vorausgesetzt diese gründen nicht in einer körperlichen Tätigkeit. Rückenschmerzen bei einem Plattenleger sind sicher anders zu gewichten, als bei einem Bürolisten. Auch Kopfschmerzen können andere Ursachen haben; können Augen und Sehschärfe Auslöser sein. Doch tauchen Kopf- und/oder Rückenschmerzen bei immer denselben alltäglichen Situationen auf, sind sie sicher Hinweis darauf, dass der Druck zu gross wird und der Körper sich ein Ventil sucht. Welchem Druck müssen Sie sich täglich entgegenstellen?



- 6** **Montags reden Sie bereits vom kommenden Wochenende?** Kaum hat die Arbeitswoche begonnen, träumen Sie schon wieder vom kommenden Wochenende? Wie gut sind Sie dann in Ihrer Arbeit verankert, wenn sie scheinbar nur zum Überbrücken der Wochenenden erhalten kann? Ist Ihre Freizeit für Sie wichtiger als Ihr Job? Wenn ja, dann wäre es sicher ratsam sich zu überlegen, warum. Und wenn Sie Ihr Hobby lieber mögen, als Ihre Arbeit, vielleicht sollten Sie dann Ihr Hobby zum Beruf machen?
- 7** **Sie surfen während der Arbeitszeit in den SocialMedias?** Auch eine Form der ‚Auszeit‘ während der Arbeitszeit. Und noch dazu eine die schon auch mal länger dauert. Gerade, wenn Sie sich im Netz tummeln, ist dies ein klares Anzeichen dafür, dass Sie wohl die falsche Tätigkeit ausüben. Ausser natürlich, Sie benutzen die SocialMedias gerade dazu, diesen Umstand schnellstens zu ändern und suchen über diese Kanäle bereits nach dem passenden Job.
- 8** **Sie sind abends oft gereizt und müde?** Ihr Arbeitsalltag belastet Sie derart, dass Sie sich nicht mehr entspannen können und vor Übermüdung meist schon auf dem Sofa einschlafen? Sie sind nicht mehr in der Lage, den Alltagsstress abzuwehren und gehen in ihm regelrecht unter? Womöglich sind Sie schon so weit, dass Sie zu Mitteln greifen, nur um endlich ‚Abstand‘ zu bekommen und ‚abschalten‘ können? Wer sich nicht abgrenzen kann, wird über kurz oder lang dem Druck nicht mehr Stand halten können und zusammenbrechen. Von erholsamem Schlaf kann dann auch keine Rede mehr sein – eine Spirale die nach unten zeigt. Diese Alarmglocke läutet laut! Höchste Zeit, diese erdrückende Situation zu ändern.
- 9** **Sie können sich während der Arbeit und auch in der Freizeit immer schwerer konzentrieren?** Ihnen oder Ihrem Umfeld fällt auf, dass Ihnen die simpelsten Dinge nicht mehr einfallen und Sie sich gerne schnell ablenken lassen? Ihre Produktivität wird immer weniger und Sie benötigen für die einfachsten Aufgaben mehr Zeit als früher? Meist ein untrügliches Zeichen für Konzentrationsschwächen, die Sie sehr ernst nehmen sollten! Geben Sie sich eine Chance und widmen Sie sich wieder Aufgaben, die Sie sehr ernst nehmen sollten! Geben Sie sich eine Chance und widmen Sie sich wieder Aufgaben, die Sie ausfüllen und die Sie gerne tun. Suchen Sie sich einen neuen, fruchtbaren Wirkungskreis!

Hören Sie auf Ihren Körper und Ihre Launen und ändern Sie belastende Situationen schnell. Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein.
Ihr Umfeld übrigens auch.