



# 10 Gründe, deinen aktuellen Job zu kündigen

# ePaper



10 Anzeichen, an denen  
du merkst, dass du deinen  
aktuellen Job kündigen  
solltest



# Selbst in den besten Arbeitsumgebungen

kann es Momente geben, in denen Zweifel an der beruflichen Situation aufkommen. Das ist ganz normal. Wir alle erleben das von Zeit zu Zeit.

Doch wenn diese Zweifel zu anhaltender Unzufriedenheit und negativen psychischen Auswirkungen führen, könnte es an der Zeit sein, ernsthaft darüber nachzudenken, den aktuellen Job zu kündigen. Denn im schlimmsten Fall kann dich diese Situation auf Dauer krank machen.

Dieses Paper untersucht zehn psychologische Anzeichen, die auf eine bevorstehende Kündigung hinweisen könnten, und beleuchtet die möglichen Konsequenzen, die das Ausharren in einer unerfüllten beruflichen Situation über einen längeren Zeitraum mit sich bringen kann.

Mit diesem Paper möchte ich dich dabei unterstützen, dir deine Situation offen und ehrlich vor Augen zu führen, so dass du eine fundierte Entscheidungen über deine berufliche Zukunft treffen kannst.



Foto: Jack Hamilton on unsplash

# Folgende Anzeichen zeigen dir, dass es Zeit ist, deinen aktuellen Job zu kündigen.

## 1. Du lebst nur noch für's Wochenende

Der Montag ist für dich der Horror und der fängt sonntagsabends schon an. Du denkst die ganze Woche nur an das Wochenende, wo du endlich wieder Freude empfinden kannst.

## 2. Du bist emotional erschöpft

Du fühlst dich emotional ausgelaugt von der Arbeit. Die täglichen Anforderungen und Belastungen lassen dich unglücklich und überfordert fühlen.

## 3. Du hast keine Lust auf nichts mehr

Die Arbeit verliert ihren Reiz für dich, und du kannst dich nicht mehr dazu motivieren, dein Bestes zu geben. Die Aufgaben erscheinen sinnlos und monoton.

## 4. Du meidest soziale Kontakte

Du ziehst dich zurück und fühlst dich isoliert, da du Schwierigkeiten hast, dich mit Kollegen oder Vorgesetzten zu identifizieren. Du bist einsam.

## 5. Du zweifelst an dir selbst

Du beginnst, an deinen Fähigkeiten und deinem Selbstwertgefühl zu zweifeln. Die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz beeinträchtigt dein Selbstvertrauen.

## 6. Du kannst nicht mehr abschalten

Die Gedanken an die Arbeit lassen dich nicht zur Ruhe kommen und du leidest unter Schlafproblemen. Du machst dir Sorgen über die Arbeit, auch außerhalb der Arbeitszeit.

## 7. Du hast Frust und steckst in einer Sackgasse

Deine allgemeine Lebenszufriedenheit nimmt ab, da der Job deinen Lebensbereich dominiert und du dich unglücklich fühlst.

## 8. Du bist fahrig und nervös

Du bist unruhig in Bezug auf die Arbeit, da du die Entscheidung, zu kündigen immer wieder abwägt und die Konsequenzen in Betracht ziehst. Du kannst nicht mehr aufhören, darüber nachzudenken.

## 9. Deine Situation macht dich krank

Du empfindest immer weniger Freude an Dingen, die dir einst Spaß gemacht haben, da die Arbeit und die damit verbundenen Belastungen deinen Lebenssinn beeinträchtigen.

## 10. Du hast Angst vor der Zukunft

Du machst dir Gedanken über deine berufliche Zukunft und bist unsicher über die nächsten Schritte nach der Kündigung. Du hast Angst was passiert, wenn du wirklich kündigst und wie du deine Rechnungen bezahlen sollst.

# Wenn du mehrere der 10 Anzeichen bei dir feststellst

solltest du abwägen, wie lange du diesen Zustand noch aushalten kannst, ohne davon ernsthaft krank zu werden. Der Ansatz „reiß dich zusammen“ ist für permanentes Unglücklichsein im Job keine Lösung.

## Folgendes könnte passieren, wenn du es einfach hinnimmst

### 1. Gesundheitliche Probleme

Die anhaltende Belastung und der Stress am Arbeitsplatz können zu gesundheitlichen Problemen führen, darunter Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Probleme und psychosomatische Beschwerden.

### 2. Burnout

Deine anhaltende emotionale Erschöpfung und die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz können dich in einen Burnout führen, der von schwerer Erschöpfung, Depersonalisierung und verringertem persönlichen Erfolg gekennzeichnet ist.

### 3. Psychische Belastungen

Darunter Angstzustände und Depressionen, können sich entwickeln oder verschlimmern, wenn du die Situation nicht änderst.

### 4. Soziale Isolation

die durch deine anhaltende Unzufriedenheit und Stress am Arbeitsplatz verursacht wird, kann zu Problemen in sozialen Beziehungen - nicht nur im Job - führen.

### 5. Beruflicher Stillstand

Deine Unzufriedenheit am Arbeitsplatz und die mangelnde Motivation können sich auf deine berufliche Weiterentwicklung auswirken, was zu einer Karriere-stagnation führen kann.

### 6. Verminderte Lebensqualität

Die anhaltende Unzufriedenheit und der Stress am Arbeitsplatz können deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und zu einem allgemeinen Gefühl der Unzufriedenheit führen.

### 7. Mangelnde Lebensfreude

und dein Rückzug können sogar deine Ehe oder deine Kinder belasten, weil sie miterleben müssen, wie unglücklich du bist und was das mit dir macht.

### 8. Verpasste Chancen

Durch das Aushalten dieser Zustände verpasst du womöglich berufliche und persönliche Chancen, die eventuell nie wieder kommen und denen du lange nachtrauern wirst.



## Die Liste ist beliebig fortsetzbar

Ich möchte dir jedoch keine Angst machen. Die Konsequenzen sind je nach Person und individuellen Umständen natürlich unterschiedlich.

Ich rate dir, professionelle Unterstützung zu suchen, solltest du bereits einige dieser Konsequenzen spüren, die dich daran hindern, der Mensch zu sein, der du bist oder sein möchtest.

Was deinen Job betrifft, ich bin darauf spezialisiert, Veränderungen für Menschen in ihrem beruflichen Umfeld herbeizuführen, um deren berufliche und persönliche Lebenssituation um ein Vielfaches zu verbessern.

Melde dich gerne bei mir, wenn du einen Ausweg aus dieser Sackgasse suchst. Wenn du es zuerst alleine versuchen möchtest, lege ich dir mein brandneues eBook „Glücksformel Traumjob“ ans Herz, das du für nur 19,90 Euro mit wenigen Klicks zum Download erwerben kannst. Es leitet dich Schritt für Schritt durch deinen beruflichen Transformationsprozess.

► zum Download







Nimm den Zustand der beruflichen Unzufriedenheit nicht mehr länger hin. Ich lasse dich nicht im Regen stehen. Gemeinsam finden wir einen Ausweg aus deiner Jobunzufriedenheit hin zu deinem Traumjob.

Be free

Sabine Lipphardt

► zum kostenfreien  
Klarheitsgespräch

© 2024 Sabine Lipphardt

Sabine Lipphardt ♥ Job Coaching & Bewerbertraining  
Im Wännele 6, 79112 Freiburg ♥ 0176-20668029  
♥ info@sabinelipphardt.com ♥ www.sabinelipphardt.com