

## Mein Beruf: Was will ich mehr? Was weniger?

viele Studien zeigen, dass der größte Gesundheitskiller im Berufsleben die einseitige Belastung ist. Ganz gleich, ob man viele Jahre in immer der gleichen Körper-Haltung vor dem Computer verbringt, als Gießer immer die gleichen schweren Dinge hebt oder als Arzt stets die gleichen psychischen Belastungen verspürt.

Gesunde Berufsverläufe mit denen man vermutlich ganz gut bis zum 67sten Lebensjahr kommt – und die einem auch bis dahin Freude machen – sind solche, die immer wieder Entwicklung zulassen. Denn das hält unser Hirn in Schwung, den Körper gesund – und oftmals bedeutet auch im beruflichen Sinne eine erfolgreiche Entwicklung. Deshalb heute für Sie ein paar Fragen:

1: Was ist gerade richtig gut in meinem Beruf? Welche Aufgaben fordern mich, ohne zu überfordern?

.....  
.....  
.....

1A: Von diese Tätigkeiten/Aufgaben will ich mehr:

.....  
.....  
.....

2: Welche Aufgaben/Tätigkeiten empfinde ich (inzwischen) als sehr belastend?

.....  
.....

2A: Vor allem von diesen Aufgaben/Tätigkeiten möchte ich weniger:

.....  
.....

3: Was brauche ich, um mehr von dem zu tun, was mir gut tut – und weniger von dem, was mich belastet? Können Sie das selbst neu justieren? Brauchen Sie ein Gespräch? Die Unterstützung einer Person? Was könnte ein erster Schritt sein?

.....  
.....

Viel Erfolg bei der Neujustierung Ihres Berufes von erschöpfend zu erfreulich.

Ich freue mich sehr, wenn Sie Ihre Erkenntnisse mit mir teilen. Unter [kontakt@carolakleinschmidt](mailto:kontakt@carolakleinschmidt) oder [instagram @carolakleinschmidt](https://www.instagram.com/carolakleinschmidt)  
Liebe Grüße.