

## Reflektionsfragen

In dieser Übung finden Sie viele verschiedene Fragen, um sich Ihre Arbeitssituation bewusst zu machen. Sie müssen nicht alle Fragen beantworten. Es geht darum, eigene Erkenntnisse zu gewinnen oder Informationen für ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft zu sammeln.

<p><b>Aufgabenbeschreibung</b></p> <p>Worin bestehen Ihre Aufgaben? Erledigen Sie Aufgaben, die zu Ihrem erlernten Beruf passen?</p> <p>Arbeiten Sie allein oder mit anderen zusammen? Wie verteilen sich die Aufgaben im Team? Wie verstehen Sie sich mit Ihrer Führungskraft? An welche Personen können Sie sich wenden?</p>	
<p><b>Zeitlicher Rahmen</b></p> <p>Haben Sie feste oder flexible Arbeitszeiten? Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?</p> <p>Wie häufig kommt es vor, dass Sie während der Arbeitszeit Leerlauf haben? Wie gehen Sie damit um, wenn eine Aufgabe frühzeitig erledigt ist? Wie beschäftigen Sie sich?</p>	
<p><b>Anspruch</b></p> <p>Haben Sie den Eindruck Sie könnten mehr leisten als die Aufgaben Ihnen ermöglichen?</p> <p>Inwiefern können Sie während der Arbeit Ihre Kompetenzen aus Ausbildung oder Studium nutzen? Wie sind die Weiterbildungsmöglichkeiten in Ihrem Unternehmen?</p>	

<p><b>Selbstbestimmtheit</b></p> <p>Wie frei können Sie zeitlich und inhaltlich über Ihre Aufgaben entscheiden? Wie routiniert sind Ihre Aufgaben?</p> <p>Was müssen Sie tun, wenn Sie andere Aufgaben übernehmen wollen oder Ihren Aufgabenbereich erweitern möchten?</p>	
<p><b>Zufriedenheit</b></p> <p>Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Aufgaben? Welche Aufgaben machen Ihnen Spaß? Was stört Sie?</p> <p>Wie würden Sie einem/r Freund/in Ihre Arbeit beschreiben?</p>	

Quelle: Cürten, S. (2013). Boreout-Syndrom und Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 20(4), 473-478.  
doi: 10.1007/s11613-013-0347-8

Prammer, E. (2013). *Boreout – Biografien der Unterforderung und Langeweile*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien.  
doi: 10.1007/978-3-658-00503-0

Rothlin, P. & Werder, P. R. (2007). *Diagnose Boreout – Warum Langeweile im Job krank macht*. Heidelberg, Deutschland: Redline Wirtschaft.

Vedder, G. & Korinth, E. (2015, September). Unterforderung am Arbeitsplatz. Abgerufen von <https://www.personalwirtschaft.de/produkte/archiv/magazin/ausgabe-9-special-betriebliches-gesundheitsmanagement-2015/0%3A7397704.html>

Warkentin, N. (2018, 18. Oktober). *Unterforderung: Was tun?*. Abgerufen von <https://karrierebibel.de/unterforderung-im-job/>

Wenchel, K. T. (Hrsg.). (2009). *Wann müssen Vorgesetzte eingreifen*. Bochum: InfoMediaVerlag e.K.