



**Was mir im Job  
wichtig ist?**

**Checke deine  
Erwartungen.**

**KKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
berufsstart@kkh.de  
kkh.de



4040 - 07/23

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse

# So meisterst du deinen Berufseinstieg!

**Spannend, interessant und neu – das beschreibt den Start ins Berufsleben ziemlich gut, und natürlich ist man am Anfang auch noch aufgeregt und etwas angespannt.**

Wird man sich im Team wohlfühlen? Machen die neuen Aufgaben auch Spaß? Keine Sorge, all diese Fragen sind ganz normal, und wir unterstützen dich dabei!

Stell dir vor, du bist bereits seit einem Jahr in der Ausbildung. Lies dir die rechts stehenden Aussagen durch und kreuze an, wie du dir deinen Alltag wünschst.

Deine Antworten dienen als Vorbereitung auf unser **Seminar zum Thema Neuorientierung**. Dort werden wir sehen, inwieweit sich deine Erwartungen erfüllt haben.

Mit Blick auf deinen tatsächlichen Arbeitsalltag können wir dann gemeinsam schauen, wo noch Handlungsbedarf besteht. Schließlich sollst du dich mit deiner Ausbildung wohlfühlen.



**Kreuze zu jeder Aussage das Feld an, welches den Wunsch-Zustand am besten beschreibt:**

Diese Aussage trifft ...	gar nicht zu	wenig zu	mittel-mäßig zu	ziemlich zu	total zu
1. Ich habe nach wie vor genügend Zeit für meine privaten Interessen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2. Der Kontakt zu meinen Kolleg*innen ist entspannt und macht Spaß.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
3. Ich bekomme von Führungskräften stets Feedback zu meiner Arbeitsqualität.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4. Mein Know-how kann ich bei der Arbeit voll einsetzen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
5. Berufliche Herausforderungen stellen mich oft vor unlösbare Probleme.	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
6. Meine Jobtätigkeiten sind abwechslungsreich.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7. Ich kann meine Jobs von Anfang bis Ende sicher fertigstellen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
8. Während eines Arbeitstages kann ich auch einmal abschalten.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
9. Meine Führungskräfte haben immer ein offenes Ohr für mich.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10. Meine Mahlzeiten kann ich geregelt zu mir nehmen und tue dies auch.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11. Es gibt in meinem Job ungünstige Bedingungen wie Lärm, Hitze beziehungsweise Kälte und Staub.	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
12. Ich habe ganz sicher die beruflich richtige Wahl getroffen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13. Mein Team und ich halten immer zusammen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
14. Ich sitze täglich mehrere Stunden – also mehr noch als zu Schulzeiten.	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
15. Ich habe ein gutes Zeitmanagement.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. Mein Tag ist gut planbar, und Unvorhergesehenes kann ich unterbekommen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>