

■ Selbsttest: Wo stehen Sie im Berufsalltag?

Ein Angebot von **www.nilsgajek.de** für Erzieher, Sozialpädagogen und soziale Fachkräfte.
Nehmen Sie sich 3 Minuten Zeit und kreuzen Sie die Fragen ehrlich an, um Ihre aktuelle Belastung zu prüfen.

Kategorie 1: Freude & Sinnhaftigkeit (Glücks-Faktor)

Frage / Indikator	Ja	Nein
Spüre ich morgens beim Aufstehen noch Vorfreude auf meine Gruppe oder meine Klienten?	☐	☐
Gibt mir die Arbeit mit den Menschen aktuell noch die Erfüllung, die ich mir anfangs gewünscht habe?	☐	☐
Kann ich mich über kleine Erfolge im Berufsalltag noch ehrlich freuen?	☐	☐
Habe ich das Gefühl, in meiner Einrichtung etwas Positives bewirken zu können?	☐	☐

Kategorie 2: Belastung & Energie (Erholungs-Faktor)

Frage / Indikator	Ja	Nein
Fühle ich mich bereits am Sonntagabend gestresst, wenn ich an die bevorstehende Arbeitswoche denke?	☐	☐
Fällt es mir schwer, nach Feierabend gedanklich komplett abzuschalten?	☐	☐
Reagiere ich im Alltag (auch privat) schneller gereizt, dünnhäutig oder emotional erschöpft als früher?	☐	☐
Leide ich durch den Job unter körperlichen Symptomen wie Dauermüdigkeit oder Schlafstörungen?	☐	☐

Kategorie 3: Rahmenbedingungen & Team (System-Faktor)

Frage / Indikator	Ja	Nein
Habe ich das Gefühl, durch ständigen Personalmangel nur noch Brände zu löschen, statt pädagogisch zu arbeiten?	☐	☐
Fehlt mir im Team oder von der Leitung die nötige Wertschätzung für meinen täglichen Einsatz?	☐	☐
Fühle ich mich mit schwierigen Gesprächen, Krisenfällen oder Elterndynamiken oft allein gelassen?	☐	☐
Habe ich verlernt, im Job rechtzeitig 'Nein' zu sagen und klare Grenzen zu setzen?	☐	☐

■ Auswertung: Wann ist eine Beratung sinnvoll?

0 bis 3-mal „Ja“ (bzw. „Nein“ bei Kategorie 1): Balance stabil

Sie stehen aktuell stabil im Berufsalltag. Nutzen Sie diese Phase, um präventiv auf Ihre Grenzen zu achten.

4 bis 7-mal „Ja“: Warnsignale ernst nehmen

Die Belastung hinterlässt spürbare Spuren bei Ihrer mentalen Gesundheit. Warten Sie nicht, bis der Akku komplett leer ist.

Ab 8-mal „Ja“: Höchste Zeit für Entlastung

Sie laufen dauerhaft auf Reserve. Professionelle Unterstützung durch Supervision oder Beratung ist jetzt eine notwendige Maßnahme zur Selbstfürsorge.

■ Der nächste Schritt für Sie

Wenn Sie merken, dass die Belastung zu groß wird, müssen Sie da nicht alleine durch. Gemeinsam sortieren wir das Chaos, schaffen sofort spürbare Entlastung im Teamalltag und holen Ihnen die Freude am Beruf zurück.

Jetzt kostenfreies Erstgespräch vereinbaren:

Besuchen Sie mich direkt auf www.nilsgajek.de und wählen Sie Ihren Wunschtermin.