

Die 7 häufigsten Ursachen einer inneren Kündigung



Definition

„Der Entschluss eines Arbeitnehmers, seine Leistungsbereitschaft und seinen Arbeitseinsatz bewusst, aber stillschweigend zurückzunehmen, bedeutet innere Kündigung. Diesen Prozess vollzieht der Betroffene möglichst unauffällig, da er seine Arbeitsstelle behalten möchte.“



Inhalt

1. Einleitung	3
2. Fehlende Anerkennung für deine Arbeit	4
3. Mobbing	5
4. Fehlende Perspektiven	6
5. Versprechungen werden nicht gehalten	7
6. Zu hoher Leistungsdruck	8
7. Keine leistungsgerechte Bezahlung	9
8. Differenzen mit dem Vorgesetzten	10



Einleitung

Das sind Probleme mit denen Du nicht alleine bist. Keine Perspektiven zu haben ist ebenso ein Motivationskiller, wie schlechte Mitarbeiterführung. Wenn man beruflich nicht weiterkommt, ist das für viele ein Grund zu kündigen.

Der Betroffene spürt anfangs meist nicht die innere Kündigung. Er wird mit der Zeit zum Mitläufer und wartet Tag für Tag auf seinen Feierabend. Er entfernt sich mental aus dem Unternehmen, versucht nicht aufzufallen und passt sich an die Gegebenheiten an. Er gerät oft in eine Spirale, auf der es immer weiter abwärts geht. Der Frust macht sich zunehmend bemerkbar.

Mit der Einstellung, nur noch das Nötigste zu machen, schadet man sich meistens selbst. Man handelt gegen seine eigene Einstellung. Jeder möchte in dem aufgehen, was er tut und sich in gewissem Maße selbst verwirklichen. Sich plötzlich zurück zu ziehen, belastet die Psyche enorm und kostet viel Energie. Hält diese Situation über einen längeren Zeitraum an, kann es sogar zu Burnout oder einer Depression kommen.

Diese Unzufriedenheit strahlt auf das ganze Leben aus. Auch die Familie und Freunde spüren Veränderungen im Verhalten. Wer mit seinem Job sehr unzufrieden ist, ist meist auch mit seinem Privatleben unzufrieden.

1. Fehlende Anerkennung für deine Arbeit



Gehört Dein Chef auch zu der Kategorie „Nicht kritisiert ist auch gelobt?“

Deine Bedürfnisse werden ignoriert, Deine Vorschläge und Ideen nicht ernst genommen oder abgelehnt und Deine Arbeit wird nicht wertgeschätzt. Von Deinem Vorgesetzten ist ja eh kein positives Feedback oder eine konstruktive Rückmeldung auf Deine Arbeitsleistung zu erwarten.

Dann solltest Du folgendes bedenken.

Es ist ein völlig normales Bedürfnis des Menschen nach sozialer Anerkennung. Durch fehlendes Lob stellen wir uns selbst infrage und unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl leiden irgendwann. Das wirkt sich negativ auf die Arbeitsmoral aus und beeinträchtigt die allgemeine Zufriedenheit, denn wir definieren uns auch über unsere Arbeit. Das musst du dir echt nicht antun, du hast es verdient, für deine Arbeit wertgeschätzt zu werden.

2. Mobbing



Falls Du mit systematischen negativen Handlungen und Äußerungen einer oder mehrerer deiner Kollegen über einen längeren Zeitraum konfrontiert wirst und die Dich damit in eine Position der Unterlegenheit bringen, so kannst Du von Mobbing ausgehen. Beispiele könnten sein:

- wiederholte ungerechtfertigte Kritik an der Arbeit
- Fehler unterstellen
- bloßstellen, lächerlich machen
- Drohungen
- Nichtbeachtung, Isolierung, Kontaktverweigerung, Ausgrenzung
- Gerüchte verbreiten, hinter dem Rücken schlecht über den Betroffenen reden
- Verletzung der Privatsphäre
- ständige Sticheleien
- Absprachen hinter deinem Rücken
- Beschwerden und Eingaben unbearbeitet lassen
- keine faire Möglichkeit der Rechtfertigung geben
- offene Aussprache verhindern
- Versuche der Betroffenen die Situation zu bewältigen, als Fehlverhalten auslegen

3. Fehlende Perspektiven



Es gibt wenige oder keine Möglichkeiten befördert zu werden oder schlimmer noch, man wird bei Beförderungen übergangen. Man hat eine schlechte Bezahlung und die Arbeit wird nicht ausreichend wertgeschätzt. Viele Erwartungen werden nicht erfüllt.

Gerade in Deinem Job solltest Du kreativ sein und Dich voll austoben können. Neue, spannende Herausforderungen und fachliches Weiterkommen sind dabei sehr wichtig. Neue eigenverantwortliche Projekte, ein neues Aufgabengebiet oder eine höhere Position können einen riesigen Motivationsschub verursachen. Nicht nur Dein Einkommen kann steigen, Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstbewusstsein sind ebenfalls betroffen. Wenn das Dein jetziger Arbeitgeber nicht bieten kann, gehe in Dich. Andere Firmen warten nur darauf, erfahrene motivierte Mitarbeiter in ihren Reihen aufzunehmen.

4. Versprechungen werden nicht gehalten



Schon mal gehört:

"Ich würde Sie ja gerne befördern, aber da ist gerade keine Stelle frei"

"Eine Gehaltserhöhung können wir uns gerade leider nicht leisten. Aber warten Sie ein halbes Jahr, dann sehen wir weiter".

"Wir werden umstrukturieren und Synergieeffekte nutzen, aber ein Stellenabbau ist nicht geplant."

Leere Versprechen, raffinierte Ablenktaktiken, sinnfreie Beschönigungen oder handfeste Lügen. Und das alles nur um Dich bei Laune und vor allem beim Unternehmen zu halten. Chefs sind dabei ziemlich einfallsreich. Schließlich sollst Du ja deinen Job weiterhin zur Zufriedenheit der Firma erledigen. Und zwar ohne das es einen Cent mehr kostet.

5. Zu hoher Leistungsdruck



Du fühlst dich total gestresst, weil dein Chef extrem hohe Erwartungen hat und dich enorm unter Druck setzt. Die Überstunden häufen sich, er erwartet von dir Leistungen, die trotz Deiner totalen Leistungsbereitschaft einfach nicht umsetzbar sind. Die Arbeits-Atmosphäre ist angespannt, Du bist verkrampft und fast schon deprimiert. Es bleibt keine Zeit zum Luft holen und Du gehst völlig deprimiert nach Hause. Dort bist Du einfach nur noch erschöpft und gehst am nächsten Tag noch lustloser zur Arbeit.

6. Keine leistungsgerechte Bezahlung



Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, angemessen bezahlt zu werden. Doch wie sieht die Realität aus? In der Personaldienstleistungsbranche gibt es das Festgehalt plus Bonuszahlungen. Diese sind aber von Ergebnissen abhängig und um diese zu erreichen, erfordert es oft einen enormen Kraftakt. Sind sie erreicht, erhöht sich der Druck für das nächste Jahr und so weiter und so weiter. Neben den üblichen Bonuszahlungen wird oft mit Firmenwagen, Handy oder Laptop geworben. Dadurch wird meistens der Grundlohn niedriger angesetzt. Bonuszahlungen werden mit undurchsichtigen Argumenten gekürzt oder gar ausgesetzt. Aber bedenke eins, Du hast nur Deine Arbeitskraft und die solltest Du so teuer wie möglich verkaufen.

7. Differenzen mit dem Vorgesetzten



Inkompetent, arrogant, zynisch, respektlos, cholerisch und immer nur auf den eigenen Vorteil bedacht. Das charakteristische Beispiel von einem Mensch, die rücksichtslos nach oben strebt und nach unten tritt.

Solche Typen können einen nicht nur den Job vermiesen, sondern auch das Leben. Wenn man diese Dinge mit nach Hause nimmt, sollte man die Reißleine ziehen. Auch wenn der Rest passt ist es keine Option für die nächsten Jahre. Der Wechsel des Arbeitgebers oder Chefs kann jedoch viel bewirken.

**Wenn Du einige dieser Punkte gerade durchlebst,
dann ziehe Deine Konsequenz!**