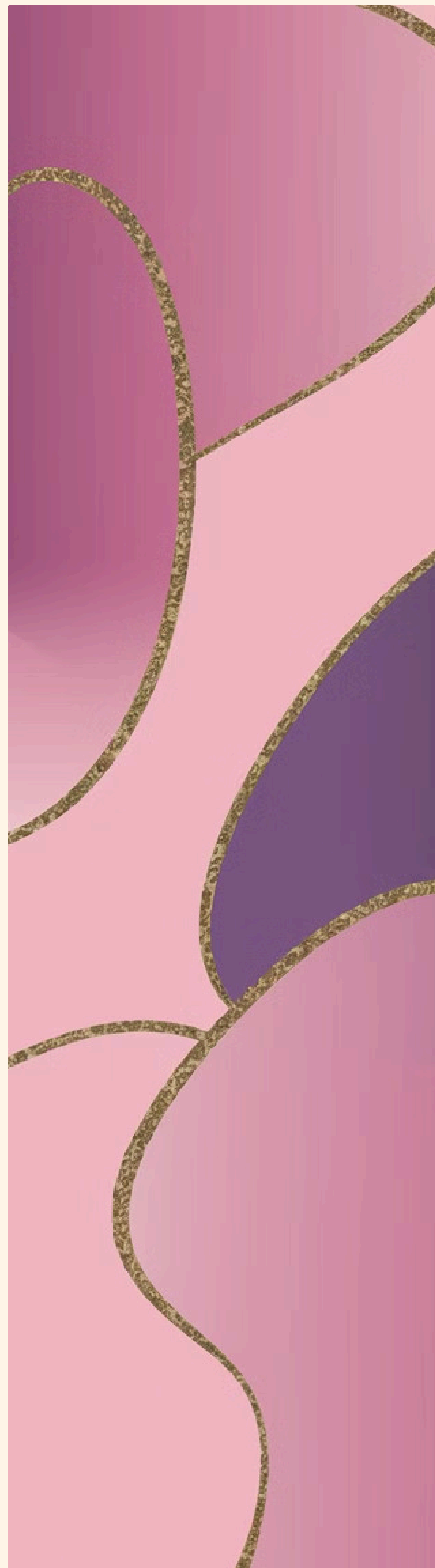


Berufliche Klarheit finden

Ein Workbook für Frauen, die sich trotz Erfolg nach mehr
Sinn und Zufriedenheit in ihrem Berufsleben sehnen.

Katja Kaiser



Warum fühle ich mich leer und unzufrieden?

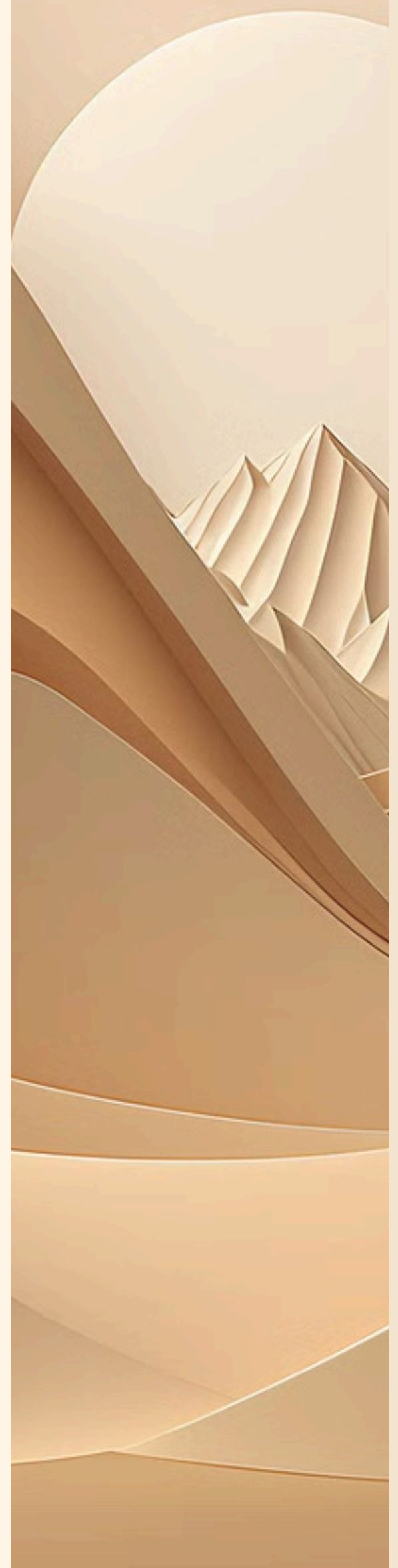
Es ist völlig normal, sich manchmal innerlich leer oder festgefahren zu fühlen. Diese Gefühle sind oft Wegweiser für Wachstum und Veränderung.

Deine innere Stimme flüstert dir wichtige Botschaften zu. Höre genau hin, was sie dir sagen möchte.

1 **Selbstreflektion**
Nimm dir einen Moment Zeit, um in dich hineinzuhören. Was sagt dir deine innere Stimme?

2 **Wachstumschance**
Unzufriedenheit kann der erste Schritt zu persönlichem und beruflichem Wachstum sein. Nutze diese Chance.

3 **Veränderungssignale**
Deine Gefühle sind wichtige Indikatoren. Sie zeigen dir, wo Veränderung nötig und möglich ist.



Meine aktuelle Situation

Reflektiere über deinen aktuellen Job. Welche Aufgaben erfüllen dich, welche zehren an deiner Energie?

1

Gefühlsanalyse

Notiere deine Emotionen während verschiedener Arbeitssituationen. Was löst Freude aus, was Frustration?

2

Energiebilanz

Identifiziere Tätigkeiten, die dir Kraft geben oder rauben. Wo liegt das Ungleichgewicht?

3

Wochenablauf

Skizziere deinen idealen Arbeitsalltag. Welche aktuellen Aufgaben passen dazu, welche nicht?



Was könnte anders sein?

Erlaube dir, von einer erfüllenderen Tätigkeit zu träumen. Welche Möglichkeiten siehst du für dich?

Traumjob

Wenn alles möglich wäre, was würdest du am liebsten tun? Lass deiner Fantasie freien Lauf. Denk an deine Leidenschaften, deine Stärken und deine Talente. Was würde dich wirklich begeistern? Was würdest du mit voller Energie und Freude angehen?

Ideale Umgebung

Beschreibe die Arbeitsumgebung, in der du dich wohl und inspiriert fühlst. Was macht sie besonders? Stell dir vor, wie dein Arbeitsplatz aussehen würde. Welche Atmosphäre würdest du bevorzugen? Wieviel Raum für Kreativität und Eigeninitiative gäbe es? Wären deine Kollegen für dich inspirierend und unterstützend? Wie würdest du die Kommunikation und Zusammenarbeit erleben?

Stärken und Interessen einbringen

Welche deiner Talente möchtest du beruflich stärker nutzen? Was sind deine Lieblingstätigkeiten und warum? Wie könntest du diese stärker in dein Berufsleben integrieren? Überleg dir, welche Fähigkeiten du besonders gut beherrschst und welche Tätigkeiten dich wirklich faszinieren. Wie könntest du diese in deinem Beruf zum Tragen bringen? Welche neuen Herausforderungen würdest du gerne annehmen?

Visualisierung: Mein idealer Arbeitstag

Schließe die Augen und stelle dir deinen perfekten Arbeitstag vor. Wie sieht er aus?

Morgenroutine

Beschreibe, wie du entspannt und motiviert in den Tag startest. Was gibt dir Energie?

Hauptaufgaben

Welche Tätigkeiten erfüllen dich? Wie fühlst du dich dabei? Notiere Details und Emotionen.

Arbeitsumfeld

Wo arbeitest du? Mit wem? Wie sieht dein Arbeitsplatz aus? Male ein lebendiges Bild.

Tagesausklang

Wie beendest du deinen Arbeitstag? Mit welchem Gefühl gehst du nach Hause?

Was hält mich zurück?

Erkunde deine inneren Blockaden und Ängste. Sie zu erkennen ist der erste Schritt zur Überwindung.



Finanzielle Sicherheit

Hast du Angst vor finanzieller Unsicherheit bei einer Veränderung? Woher kommt diese Sorge?



Selbstzweifel

Zweifelst du an deinen Fähigkeiten? Woher kommen diese Gedanken? Sind sie wirklich berechtigt?



Angst vor Neuem

Schreckt dich das Unbekannte ab? Was genau bereitet dir Sorgen bei einer Veränderung?

Meine Werte und der Sinn meiner Arbeit

Reflektiere über deine Werte und den Sinn, den du in deiner Arbeit suchst.

1

Werte identifizieren

Welche Werte sind dir im Leben und in der Arbeit besonders wichtig?

2

Sinn finden

Was gibt deiner Arbeit Bedeutung? Wie möchtest du die Welt positiv beeinflussen?

3

Alignment prüfen

Inwieweit stimmen deine aktuellen Tätigkeiten mit deinen Werten und Sinnvorstellungen überein?

Glaubenssätze hinterfragen

Überprüfe deine Glaubenssätze. Sie können dich zurückhalten oder beflügeln. Hier einige Beispiele:

Alter Glaubenssatz	Neuer, bestärkender Glaubenssatz
"Ich bin zu alt für eine Veränderung."	"Jeder Zeitpunkt ist perfekt für einen Neuanfang."
"Ich habe nicht genug Erfahrung."	"Meine Lebenserfahrung ist wertvoll und einzigartig."
"Veränderung ist riskant."	"Veränderung bietet Chancen für Wachstum und Erfüllung."
"In Teilzeit kann ich keine beruflichen Erfolge erzielen."	"Mein beruflicher Erfolg ist langfristig möglich und kann individuell gestaltet werden. Karrierewege sind so vielfältig wie meine Fähigkeiten."
"Ich kann in Teilzeit keine Führungsposition erreichen."	"Führungskompetenz bemisst sich an meiner Leistung und meinem Potenzial - und nicht an der Anzahl meiner Arbeitsstunden."

Erste kleine Schritte

Plane konkrete, kleine Schritte für die nächsten drei Monate. Sie bringen dich deinem Ziel näher.



Selbstreflexion

Plane regelmäßige Zeiten für Selbstreflexion und Pausen ein. Höre auf deine innere Stimme.



Inspiration sammeln

Suche dir ein inspirierendes Buch oder Podcast zur beruflichen Neuorientierung. Lass dich inspirieren.



Austausch

Sprich mit einer vertrauenswürdigen Person über deine beruflichen Wünsche. Teile deine Gedanken.

Bin ich bereit für den nächsten Schritt?

Reflektiere über deine Erkenntnisse. Was passiert, wenn du nichts änderst? Wie wichtig ist Veränderung für dein erfülltes, glückliches Leben? Was sind deine Beweggründe? Was sind deine größten Sorgen? Welche Vorteile siehst du in der Veränderung?

Entdecke deine innere Stimme:

Jeder von uns ist einzigartig und trägt seine eigenen Träume und Sehnsüchte in sich. Es ist an der Zeit, deine innere Stimme wieder zu entdecken und zu fragen: "Was will ich wirklich?"

Bist du bereit, deine Zukunft aktiv zu gestalten?

Ein Coaching-Gespräch kann dir helfen, deinen Weg klarer zu sehen und erste Schritte zu gehen. Es kann dir helfen, deine Ängste und Zweifel zu bewältigen, deine Stärken und Lebensmotive zu erkennen und deine beruflichen Ziele zu definieren.

Gemeinsam können wir eine Strategie entwickeln, um deine Ziele zu erreichen. Das Besondere an mir sind meine Kundinnen - Frauen, die sagen: "Ich hab nicht länger Lust das Richtige in einem gefühlt falschen Leben zu tun. Von außen betrachtet sollte es mir gut gehen. Ich hab einen guten Job, ich hab Stand, ich hab Status, eigentlich hab ich vieles. Ich hab vielleicht auch eine glückliche Familie und Kinder und ein Haus und ein Auto. Und doch stehe ich jeden Morgen auf und fühle mich herzlich unmotiviert und das wird jeden Tag nicht besser, sondern eher dramatischer. Da ist die Frage, ich hätte eigentlich mehr Lust mal wieder ab und zu das Falsche im richtigen Leben zu tun und daran zu wachsen als ständig das Richtige im falschen Leben."

Dein Weg zu einem inspirierenden Leben:

Wenn du wissen möchtest, in welchem Leben du gerade unterwegs bist, dann melde dich gerne bei mir. Gemeinsam schauen wir uns an, welche Werte dir wichtig sind – die, für die du brennst und die dich morgens mühelos aufstehen lassen. Wir entdecken, wie du nicht nur dich selbst, sondern auch andere inspirieren kannst und wie du zu mehr Klarheit und Orientierung in deinem Leben gelangst.

Gemeinsam finden wir heraus, wie du ein inspirierendes, selbstbestimmtes Leben führen kannst.

Melde dich jetzt für ein kostenloses Erstgespräch!

Gemeinsam können wir deine berufliche Zukunft gestalten.

Deine Katja

www.katjakaiser-coaching.de

Das Beste kommt zum Schluss

Du hast von mir jetzt wirklich viele wertvolle Tipps, Anleitungen und Hilfestellungen bekommen. Und zugleich habe ich jetzt noch etwas für dich, das noch wertvoller ist als die ganzen Infos aus diesem Online E-Book. Fragst du dich wie das überhaupt noch möglich ist?

Mein persönliches Wissen und Erfahrung stehen dir zur Verfügung

Ich selbst konnte viel auf meiner persönlichen Reise zu meinem Traumjob und einem erfüllten Leben lernen. Ich habe mich vielfältig mit diesem Thema beschäftigt, Weiterbildungen absolviert, Bücher gelesen und Podcasts gehört. Dank meiner langjährigen Erfahrung als Führungskraft und Expertin für Mitarbeiter und Führungskräfteentwicklung bin ich in der Lage, vielfältige Perspektiven einzunehmen und dir wertvolle Hinweise und erprobte Strategien zu vermitteln.

Als zweifache, liebevolle Mutter und leidenschaftliche Karrierefrau verstehe ich die Herausforderungen, vor denen Frauen im beruflichen und persönlichen Leben stehen, bestens. Diese Empathie und Einsicht ermöglichen es mir, individuell auf die Bedürfnisse meiner Klientinnen einzugehen und eine maßgeschneiderte Begleitung anzubieten.

All das Wissen, das ich im Laufe der Jahre gesammelt habe, stelle ich dir in meinem Coaching zur Verfügung. Dein Vorteil: Du sparst wertvolle ZEIT – und Zeit ist für uns alle auf diesem Planeten begrenzt.

Die Ziele unseres Coachings

Folgende Ziele stehen im Mittelpunkt des Coachings:

1. **Klarheit schaffen**

Gemeinsam reflektieren wir deine tiefsten Werte, Bedürfnisse und Ziele, und entwickeln dabei eine Haltung der Offenheit, Neugier und des Mutigen, neue Wege zu beschreiten.

2. **Eine inspirierte Vision schaffen**

Zusammen entwerfen wir eine klare Vision für deine erfüllende Karriere und gestalten das Bild einer Zukunft, die dich motiviert und begeistert.

3. **Dein Fahrplan zu mehr Sinn und Erfüllung in Beruf und Alltag** Mit dem „Wert(e)volle Zukunft“-Karriereplan erhältst du einen strukturierten Schritt-für-Schritt Fahrplan, der dir hilft, deine berufliche Erfüllung zu finden und gleichzeitig mehr Sinn und Balance in dein gesamtes Leben zu bringen.

Interesse geweckt?

Vereinbare JETZT ein kostenloses Erstgespräch!

<https://katjakaiser-coaching.de/>



Copyright

© 2024 Katja Kaiser

1.Auflage 2024

Autor: Katja Kaiser