

GEHEN-ODER-BLEIBEN-CHECK 2025



15 SCHLÜSSELFRAGEN FÜR
AMBITIONIERTE FRAUEN, DIE EINE
FUNDIERTE JOB-ENTSCHEIDUNG
TREFFEN WOLLEN

HERZLICH WILLKOMMEN!

Schön, dass du hier bist! ♥

Kennst du das? Du hast dir eine Karriere aufgebaut, auf die du stolz sein kannst. Nach außen sieht alles perfekt aus – ein **guter Job, Sicherheit, Anerkennung**. Und doch fühlst du dich **innerlich leer**.

Du spürst, dass dein **Job nicht mehr zu dir passt**. Deine **Werte** und die **Unternehmenskultur klaffen auseinander**, und echte **Perspektiven fehlen**. Die Sonntage fühlen sich schwer an, weil du weißt, dass der Montag kommt. Dein Kopf rattert, aber eine klare **Antwort fehlt: Bleiben oder gehen? Und wenn ja – wohin?**

So ging es mir auch. Bis ich erkannte: *Erfolgreich sein* und sich *erfolgreich fühlen* ist eben einfach nicht dasselbe.



Katja Kaiser

Expertin für Karriere und mentale Gesundheit

DER MOMENT DER ERKENNTNIS

Ich hatte alles, was nach einer **erfolgreichen Karriere** klingt – international studiert, erfolgreiche Positionen im Konzern, Führung, globale Verantwortung. Doch **der Sinn fehlte**.

Heute begleite ich **beruflich ambitionierte Frauen**, die spüren, dass sich **etwas ändern muss – aber nicht wissen, was und wie**. Denn das **Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren**. Und zu wertvoll, um nicht das zu tun, **was dich wirklich erfüllt**.

FINDE HERAUS, OB DEIN JOB NOCH ZU DIR PASST

Wenn du dieses Freebie liest, stehst du wahrscheinlich vor einer wichtigen Frage: **Soll ich in meinem aktuellen Job bleiben oder ist es Zeit für eine Veränderung?**

Vielleicht fühlst du dich unsicher, weil...

- ✓ du dich nicht mehr mit deinem Unternehmen identifizierst.
- ✓ du das Gefühl hast, deine Stärken nicht voll ausspielen zu können.
- ✓ du Angst hast, dass ein Wechsel mehr Nachteile als Vorteile bringt.
- ✓ du unsicher bist, ob deine Kompetenzen woanders gebraucht werden.
- ✓ du finanzielle oder persönliche Verpflichtungen hast, die dich zurückhalten.

Diese Gedanken sind **absolut verständlich!** Veränderung bedeutet immer Unsicherheit – doch Klarheit hilft, die richtige Entscheidung für dich zu treffen.

📌 **Worum geht es in diesem Freebie?**

Die folgenden 15 Schlüsselfragen helfen dir, Klarheit zu gewinnen. Beantworte sie ehrlich – und **finde heraus, ob dein aktueller Job noch zu dir passt** oder ob es Zeit für eine Veränderung ist.

Denn das Leben ist zu kurz, um nur zu funktionieren – und zu wertvoll, um nicht das zu tun, was dich wirklich erfüllt.

Nimm dir JETZT 15 Minuten Zeit, schnapp dir einen Stift und lass uns starten. 🚀

PASST DEIN AKTUELLER JOB NOCH ZU DIR?

♥ Passt mein aktueller Job noch zu mir?

1 Emotionale Zufriedenheit & Sinnhaftigkeit

- Fühle ich mich in meinem Job **regelmäßig motiviert** und **inspiriert**?
- Habe ich das Gefühl, dass meine Arbeit **sinnvoll** ist und etw. bewirkt?
- Passen die** tatsächlich **gelebten Werte** im Unternehmen **zu meinen**?

2 Karriereentwicklung & Wachstum

- Habe ich realistische Möglichkeiten mich **weitzuzuentwickeln/aufzusteigen**?
- Gibt es spannende **Herausforderungen**, die mich **fordern**?
- Kann ich meine **Stärken regelmäßig einzusetzen** und **weiterentwickeln**?

3 Arbeitsumfeld & Unternehmenskultur

- Erlebe ich mein **Arbeitsumfeld** als unterstützend, wertschätzend und positiv?
- Erlebe ich **Vertrauen** anstelle von Micromanagement und ständiger Kontrolle?
- Ist das **Arbeitsklima unbeschwert** und **angenehm**?

4 Sicherheit & Stabilität

- Habe ich das Gefühl, dass mein **Arbeitsplatz sicher** ist?
- Entspricht mein **Gehalt** meinen Fähigkeiten und meiner Erfahrung?

5 Stresslevel & Belastung

- Fühle ich mich** in meinem Job meist **ausgeglichen** und **energiegeladen**?

6 Zukunftsperspektive & Veränderungsbereitschaft

- Wenn ich mir vorstelle, **in 3 Jahren** noch in diesem Job zu sein – **fühlt sich das gut an**?
- Würde ich meinen **Job** einer guten Freundin **empfehlen**?
- Wenn ich nichts ändere** – **werde ich** in einem Jahr **glücklicher sein** als heute?

BLEIBEN ODER GEHEN?

📌 Deine Auswertung

✅ 12 – 15 x JA: Dein Job passt gut zu dir!

Du scheinst in einer Position zu sein, die dir Stabilität, Wachstum und Zufriedenheit bietet. Vielleicht gibt es kleinere Dinge, die du optimieren kannst – aber grundsätzlich bist du hier richtig.

⚖️ 8 – 11 x JA: Dein Job hat gute Seiten, aber du hast auch Zweifel.

Es gibt einige Aspekte, die dich unzufrieden machen. Frage dich: Sind es Dinge, die du im Unternehmen verändern kannst – oder sind es grundlegende Probleme, die sich nicht lösen lassen? Vielleicht ist es an der Zeit, dich nach Alternativen umzusehen.

❌ 0 – 7 x JA: Dein Job passt nicht mehr zu dir!

Wenn du bei den meisten Fragen ins Stocken geraten bist oder „Nein“ geantwortet hast, ist das ein klares Zeichen: Dein Job tut dir nicht mehr gut. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du dich langfristig weiter unwohl fühlen wirst, wenn du nichts änderst.



"Ich war mir nicht sicher: Wohin geht mein Weg? Wohin will ich mich beruflich entwickeln?"

Das Coaching mit Katja hat mir geholfen, die richtigen Fragen zu stellen und mir selbst mehr zu vertrauen. Heute bin ich in einem neuen Beruf angekommen, der zu mir passt. Die Entscheidung, die mich lange blockiert hat, fühlt sich jetzt ganz klar und richtig an – und das ist ein wunderbares Gefühl."

Julia M.

Syndikatsrechtsanwältin

GEFAHR: STILLSTAND

Viele Menschen wissen, dass sie unzufrieden sind – aber sie bleiben in ihrer Situation gefangen. Die Angst vor Veränderung, Unsicherheit oder falschen Entscheidungen hält sie zurück. Doch Nichtstun ist auch eine Entscheidung – und oft die schlechteste.

💡 Typische Denkfallen:

- ✗ „Ich warte auf den perfekten Moment.“ (Den gibt es nicht.)
- ✗ „Vielleicht wird es von alleine besser.“ (Wahrscheinlich nicht.)
- ✗ „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“ (Deshalb bist du hier. 😊)

👉 Was kannst du dagegen tun?

- ✔ Setze dir eine **klare Deadline** für eine Entscheidung.
- ✔ Erzähle einer Vertrauensperson davon – das erhöht die Verbindlichkeit.
- ✔ **Starte heute**, informiere dich oder suche ein Gespräch.



„Mir fehlte der Mut, meine beruflichen Ziele überhaupt ins Auge zu fassen – geschweige denn, sie zu verfolgen.“

„Durch das Coaching mit Katja ist mein Selbstvertrauen gewachsen. Ich kann meine Ziele klarer definieren und endlich die Schritte gehen, die ich mir lange nicht zugetraut habe.“

Fabienne, P.

Online-Redakteurin

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Du hast das Freebie durchgearbeitet – und jetzt?

Du bist bereit für Veränderung – aber unsicher, **wie und wohin?**

📌 Hol dir Klarheit für deinen nächsten Karriereschritt!

Buche ein **kostenloses Klarheitsgespräch**, wenn du:

Spürst, dass sich etwas ändern muss, aber **nicht genau weißt, was Deine Optionen sortieren** und **eine klare Richtung** für dich finden möchtest
Dir **mehr Orientierung** und **Mut für die nächsten Schritte** wünschst

📅 **17** Starte jetzt mit Klarheit in deine berufliche Zukunft – unverbindlich & kostenfrei!

JETZT TERMIN SICHERN!



“Mein größter Erfolg ist, dass ich startklar bin loszulegen. Ich fühle mich stark genug, ich fühle mich vorbereitet und habe Klarheit über meine Ziele - ich bin voller Energie für meinen nächsten Schritt.”

Vanessa, T.

Betriebswirtin im kaufm. Bereich



“Durch das Gruppencoaching habe ich nicht nur Klarheit über meinen Weg gewonnen, sondern auch mein Selbstvertrauen gestärkt. Jetzt weiß ich, was mich wirklich erfüllt – und welche Schritte ich als Nächstes gehe.” Stefanie, Einkäuferin

GRUPPENCOACHING 2025

Bist du bereit, deine berufliche Zukunft mit **Klarheit** und **Selbstvertrauen** zu gestalten? In meinem **Gruppencoaching** findest du nicht nur **Orientierung**, sondern auch ein **starkes Netzwerk** aus Frauen, die genau wie du nach mehr Erfüllung suchen.

Setze dich jetzt **unverbindlich** auf die **Warteliste** und erfahre als Erste alle Details!

[HIER IN EINTRAGEN](#)



GEHEN-ODER-BLEIBEN-CHECK 2025

Veröffentlichung: Februar 2025

Autor*in: Katja Kaiser

E-Mail: impressum@katjakaiser-coaching.de

Website: www.katjakaiser-coaching.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.