

Mini-Arbeitsbuch zur Selbstreflexion



FÜR
FRAUEN,
DIE MEHR
WOLLEN



DEINE REISE ZU VERÄNDERUNG UND KLARHEIT

BERUFLICH NEU ORIENTIEREN



MARTINA JOHANNA
FUTTER

LIFE & BUSINESS COACH
ZERTIFIZIERT

COACHING und Empowerment für
Frauen im Umbruch sowie für
berufliche Neuorientierung

Ich begleite Frauen, die im Beruf Unzufriedenheit oder mangelnde Erfüllung erleben, von der Klärung ihrer Situation und beruflichen Neuorientierung bis hin zu innerer Klarheit und zur Verwirklichung ihres beruflichen Traums.

MINI-ARBEITSHEFT ZUR SELBSTREFLEXION

Willkommen zu deinem persönlichen
Mini-Workbook zur Selbstreflexion!

Dieses Workbook kann dir eine kleine Unterstützung sein, dich auf deiner Reise zu persönlicher und beruflicher Veränderung zu begleiten.

Es soll dir helfen, Klarheit über deine aktuelle Situation zu gewinnen und erste Schritte hin zu den Veränderungen zu identifizieren, die du wünschst.

So nutzt du dieses Workbook:

- Nimm dir Zeit: *Finde einen ruhigen Ort und nimm dir Zeit für dich.*
- Sei ehrlich: *Beantworte die Fragen so ehrlich und offen wie möglich.*
- Reflektiere: *Nutze die Fragen, um über deine aktuelle Situation und deine Wünsche nachzudenken.*
- Plane konkret: *Basierend auf deinen Antworten, skizziere erste Schritte, die du unternehmen kannst.*

„VERÄNDERUNG BEGINNT MIT DER
KLARHEIT ÜBER DAS, WAS IST, UND
DER VISION DESSEN, WAS SEIN KÖNNTE.“

KONTAKT

+49 176 46 55 12 03
martina@coachina.de

Martina Johanna Futter www.coachina.de
Diese Unterlagen sind nur für den persönlichen
Gebrauch und nicht an Dritte weiterzugeben.

Fragen

AKTUELLE SITUATION ANALYSIEREN

„Welche Aspekte deines Berufslebens empfindest du aktuell als unbefriedigend?“

„Was fehlt dir in deinem Arbeits- oder Privatleben, um dich vollständig und erfüllt zu fühlen?“

„Gibt es Gewohnheiten oder Routinen in deinem Alltag, die dich zurückhalten oder belasten?“

Wünsche und Ziele

ZUKÜNFTIGE SITUATION VISUALISIEREN

„Wie würde dein idealer Berufsalltag aussehen?“
Beschreibe deinen perfekten Arbeitstag.

„Stell dir vor, du hättest keine Einschränkungen – was würdest du genau machen?“

„Welche persönlichen Ziele möchtest du in den nächsten sechs Monaten erreichen?“

ERSTE SCHRITTE IDENTIFIZIEREN

Reflexion

Betrachte deine Antworten auf der vorherigen Seite. Was fällt dir auf? Erkennst du Muster oder wiederkehrenden Themen?

Wähle einen Aspekt deiner Reflexionen. Was möchtest du verändern?

Aktionsschritt 1:

Was ist ein kleiner, realistischer Schritt, den du in Richtung dieser Veränderung unternehmen kannst?

Aktionsschritt 2:

Welche Ressource oder Unterstützung kannst du nutzen, um diesen Schritt zu erleichtern?

Dein Handlungsplan

Basierend auf deinen Antworten, skizziere einen einfachen Plan für die nächsten Wochen. Setze dir ein konkretes Ziel und definiere kleine Schritte, um dieses Ziel zu erreichen.

Kurzfristiger Plan (1-2 Wochen):

Ideal für sehr spezifische, kurzfristige Ziele.

Beispiel: „In den nächsten zwei Wochen werde ich jeden Tag 15 Minuten meiner Mittagspause darauf verwenden, um mich über Kurse zur beruflichen Weiterbildung zu informieren.“

Mittelfristiger Plan (1 Monat):

Geeignet für Ziele, die etwas mehr Zeit und Vorbereitung benötigen.

Beispiel: „Im nächsten Monat werde ich einmal pro Woche ein Netzwerktreffen oder berufliches Event besuchen, um meine Kontakte zu erweitern.“

Dreimonatsplan:

Perfekt für Ziele, die eine stetige, schrittweise Annäherung erfordern.

Beispiel: „In den nächsten drei Monaten werde ich mein Fachwissen erweitern, indem ich jeden Samstag an einem Online-Kurs teilnehme.“

SCHREIBE DEINEN HANDLUNGSPLAN

“ES IN ORDNUNG UNTERSTÜTZUNG ZU SUCHEN.
JEDER GROSSE WANDEL WIRD EINFACHER,
WENN DU DICH MIT MENSCHEN UMGIBST,
DIE DICH ERMUTIGEN UND UNTERSTÜTZEN.

Sechsmonatsziel:

Für langfristige Ziele, die eine umfassendere Planung und Engagement erfordern.

Beispiel: „In den nächsten sechs Monaten erarbeite ich ein neues Geschäftskonzept, indem ich jede Woche fünf Stunden meiner Freizeit dafür investiere.“

Einladung zum Gespräch

Die Geschichte von Jana

Dein nächster Schritt

Kontaktiere mich

+49 176 46 55 12 03

martina@coachina.de

Martina Johanna Futter
Business - & Life - Coach



Martina Johanna Futter www.coachina.de
Diese Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch und nicht an Dritte weiterzugeben.

ABSCHLUSSGEDANKEN

Herzlichen Glückwunsch, dass du diesen wichtigen Schritt zur Selbstreflexion unternommen hast!

Zögere nicht, dich bei mir zu melden und von meiner Begleitung zu profitieren. Gemeinsam können wir tiefer in deine Bedürfnisse eintauchen. Du kannst innere Klarheit finden und einen maßgeschneiderten Plan für deine berufliche und persönliche Entwicklung erstellen.

Jana hat dieses Workbook durchgearbeitet. Sie war damals auf Jobsuche, hatte zwei Stellen angetreten, aber ihr ging es dort nicht gut. Sie versuchte es „hier und da“, aber ohne klare Richtung oder Verständnis dafür, was sie wirklich wollte.

Ein Jahr später kam Jana zu mir. Sie war nervös und verunsichert, geprägt von ihren Erfahrungen. In unseren Gesprächen wurde schnell klar: Jana hatte ihre wahren Wünsche und Stärken noch nicht erkannt und ihr war innerlich nicht wirklich klar, was sie wollte.

Wir arbeiteten gemeinsam daran, ihre innere Klarheit zu finden und einen Weg zu definieren, der wirklich zu ihr passte.

Mit der Zeit gewann Jana Selbstvertrauen und innere Klarheit. Sie entdeckte, dass ihre Leidenschaft und ihre Stärken in einem ganz anderen Bereich liegen, als sie bisher angenommen hatte.

Heute ist Jana in einem Job, der sie erfüllt und in dem sie ihre Fähigkeiten voll entfalten kann. Ihre Geschichte zeigt, wie wertvoll eine gezielte Begleitung sein kann.

Wenn du dich in Janas Geschichte wiederfindest oder einfach den Wunsch nach tieferer Klarheit und Unterstützung hast, lade ich dich herzlich zu einem persönlichen Gespräch ein.

Zusammen können wir herausfinden, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann, damit du nicht nur deine Ziele erreichst, sondern auch ein Leben führst, das dich wahrhaftig erfüllt.

Kontaktiere mich, und lass uns gemeinsam deinen Weg gestalten!

Herzlichst Deine

Martina Johanna Futter

„DENKE DARAN, DASS VERÄNDERUNG OFT
SCHRITTWEISE ERFOLGT. SEI GEDULDIG MIT DIR SELBST
UND ERKENNE JEDEN KLEINEN ERFOLG AN.“