

2024

BERUFLICHE & PERSÖNLICHE TRANSFORMATION

*"Das Geheimnis des Wandels besteht darin, all deine
Energie nicht darauf zu verwenden, gegen das Alte zu
kämpfen, sondern darauf, das Neue aufzubauen.*

Sokrates

Liebe Leserin,

Hier beginnt Deine Reise der Selbstfindung. In einer komplexen Welt, die ständig in Bewegung ist, ist es leicht, den Kontakt zu unseren wahren Bedürfnissen und Wünschen zu verlieren.

Gerade wir Frauen stehen oft vor der Herausforderung, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, ohne dabei unsere eigenen Träume und Ambitionen aus den Augen zu verlieren.

Innere Klarheit ermöglicht es uns, die Stimme unseres Herzens zu hören und authentische Entscheidungen zu treffen, die unser wahres Potenzial entfalten.

Dieses PDF soll dich dabei unterstützen, zu erkennen, was du wirklich willst, wohin dein beruflicher Weg dich führen soll und wie du deine beruflichen Träume Wirklichkeit werden lassen kannst.

Anleitung zur Nutzung des PDFs

Um das Beste aus diesem Dokument herauszuholen, empfehle ich dir Folgendes:

- Finde einen Ort, an dem du ungestört und in Ruhe nachdenken kannst. Das kann ein gemütlicher Platz bei dir zu Hause oder ein ruhiges Café sein.
- Sei offen für die Fragen und die Antworten, die in dir aufkommen. Manchmal führen die Fragen zu überraschenden Einsichten.
- Gib dir die Erlaubnis, in diesen Prozess einzutauchen. Es ist keine Eile geboten. Du kannst eine Frage pro Tag oder pro Woche angehen, wie es für dich am besten passt.
- Die Antworten sind nur für dich. Sei so ehrlich und authentisch wie möglich, um das meiste aus diesem Prozess herauszuholen.
- Diese Fragen sollen dich anregen, über dein Leben und deine berufliche Zukunft nachzudenken und um Klarheit zu gewinnen.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche und bereichernde Erfahrung mit diesem Dokument.

Möge es der erste Schritt sein auf deinem Weg zu einem erfüllten und zufriedenen Berufsleben, das deinen wahren Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Herzliche Grüße,
Deine

Martina Johanna Futter



WO STEHE ICH JETZT?

Was empfinde ich in meinem aktuellen Beruf?

Denke über die Gefühle nach, die du jeden Tag bei der Arbeit erlebst. Sind es Freude, Stress, Gleichgültigkeit oder etwas anderes?

Welche Emotionen löst mein Arbeitsalltag in mir aus?

Erkunde die Emotionen, die du während eines typischen Arbeitstages erfährst. Fühlst du dich motiviert, überfordert, unzufrieden oder inspiriert?

Worin fühle ich mich eingeschränkt oder unerfüllt?

Überlege, in welchen Bereichen deiner Arbeit du dich eingeschränkt fühlst. Gibt es Aufgaben, die dir keine Freude bereiten oder Bereiche, in denen du dein volles Potenzial nicht ausschöpfen kannst?

WAS WILL ICH NICHT MEHR?

Welche Aspekte meines Berufslebens möchte ich hinter mir lassen?

Identifiziere spezifische Elemente deines aktuellen Jobs, die du in Zukunft vermeiden möchtest. Sind es bestimmte Aufgaben, die Arbeitsumgebung oder die Art der Kommunikation im Team?

Welche Gedanken und Gefühle will ich loswerden?

Überlege, welche negativen Gedanken und Emotionen du mit deinem Beruf verbindest. Möchtest du Stress, Selbstzweifel oder Frustration überwinden?

Welche Situationen möchte ich nicht mehr erleben?

Denke an spezifische Szenarien oder Erfahrungen bei der Arbeit, die du in Zukunft vermeiden möchtest. Sind es Konflikte, Langeweile, Überarbeitung oder mangelnde Anerkennung?

WAS IST MEINE VISION?

Wie sieht mein idealer Beruf aus?

Beschreibe detailliert, wie dein idealer Beruf aussieht. Denke an die Art der Tätigkeit, das Arbeitsumfeld, die Art der Aufgaben, die du gerne erledigen würdest, und die Art von Menschen, mit denen du arbeiten möchtest. Stelle dir vor, wie ein typischer Arbeitstag in diesem Traumberuf aussehen würde.

Was sind meine größten beruflichen Träume?

Identifiziere deine größten beruflichen Träume. Diese könnten von der Erreichung einer bestimmten Position über das Starten eines eigenen Unternehmens bis hin zum Wechsel in eine völlig neue Branche reichen. Denke groß und ohne Einschränkungen. Was würdest du tun, wenn es keine Grenzen gäbe?

Welche Werte und Ideale sind in meiner idealen beruflichen Rolle verwirklicht?

Überlege, welche Werte und Ideale in deinem Traumberuf zum Ausdruck kommen sollten. Dies könnten Aspekte wie Kreativität, Innovation, Teamarbeit, Führung, soziale Verantwortung oder lebenslanges Lernen sein. Wie würden diese Werte und Ideale in deinem idealen Beruf täglich gelebt?

MEINE ERSTEN SCHRITTE ZUR VERÄNDERUNG

Welche kleinen Schritte kann ich sofort unternehmen?

Überlege, welche konkreten, kleinen Aktionen du sofort initiieren kannst, um deiner beruflichen Neuorientierung näherzukommen. Z.B. eine Recherche zu neuen Karrierewegen, das Aktualisieren deines Lebenslaufs oder das Führen von Netzwerkgesprächen.

Wer oder was könnte mir bei diesen ersten Schritten helfen?

Wie fühlt sich der erste Schritt an?

Visualisiere, wie du dich fühlst, nachdem du den ersten Schritt unternommen hast. Empfindest du Erleichterung, Aufregung, oder vielleicht auch Angst? Akzeptiere diese Gefühle als natürlichen Teil des Veränderungsprozesses.

HERZENSANGELEGENHEITEN

Was sagt mein Herz, wenn ich an meine berufliche Zukunft denke?

Nimm dir einen Moment, um in dich zu gehen und auf die Stimme deines Herzens zu hören. Welche Gefühle oder Gedanken kommen auf, wenn du an deine berufliche Zukunft denkst?

Welche tiefen Wünsche habe ich, die ich bisher ignoriert habe?

Welche tiefen, vielleicht bisher unausgesprochenen Wünsche und Sehnsüchte hast du in Bezug auf deine Karriere? Gibt es bestimmte Träume oder Ziele, die du bisher nicht verfolgt hast, weil sie unerreichbar schienen oder nicht den Erwartungen anderer entsprachen?

Wie würde mein Berufsleben aussehen, wenn ich meinem Herzen folgen würde?

Welche Art von Tätigkeit würdest du ausüben? In welchem Umfeld würdest du arbeiten? Wie würden deine täglichen Aktivitäten und Interaktionen mit anderen aussehen?

INNERE BARRIEREN ÜBERWINDEN

Welche Ängste oder Zweifel halten mich zurück?

Identifiziere die Ängste oder Zweifel, die dich daran hindern, Schritte in Richtung beruflicher Veränderung zu unternehmen. Sind es Befürchtungen vor dem Unbekannten, Angst vor Versagen oder Sorgen darüber, was andere denken könnten?

Wie kann ich diese inneren Barrieren überwinden?

Überlege, welche konkreten Schritte oder Strategien du anwenden könntest, um deine Ängste und Zweifel zu bewältigen. Gibt es bestimmte Gedankenmuster, die du ändern müsstest, oder praktische Maßnahmen, die dir helfen könnten, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen?

Was würde passieren, wenn ich diese Hindernisse nicht hätte?

Stell dir vor, wie dein Weg zur beruflichen Neuorientierung aussähe, wenn diese inneren Barrieren nicht existieren würden. Wie würde dies deine Entscheidungen und Handlungen beeinflussen? Welche neuen Möglichkeiten könnten sich eröffnen?

KLARE ZIELE SETZEN

Was sind meine konkreten beruflichen Ziele für 2024?

Denke über spezifische, messbare Ziele nach, die du in deinem Berufsleben im nächsten Jahr erreichen möchtest. Dies könnten Karriereschritte, neue Fähigkeiten, die du erlernen möchtest, oder auch Veränderungen in deiner Arbeitsweise sein.

Wie definiere ich Erfolg für mich persönlich?

Überlege, was Erfolg in deinem Berufsleben für dich bedeutet. Geht es um Anerkennung, Erfüllung, Work-Life-Balance, finanzielle Sicherheit oder etwas ganz anderes?

Wie messe ich meinen Fortschritt auf diesem Weg?

Entwickle Kriterien oder Methoden, mit denen du deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinen Zielen überprüfen und messen kannst. Dies könnte das Setzen von Meilensteinen, regelmäßige Selbstreflexion oder Feedback von anderen sein.

ENERGIE UND LEIDENSCHAFT

Was gibt mir Energie und Lebensfreude?

Denke darüber nach, welche Aktivitäten, Beziehungen oder Situationen dir ein Gefühl von Vitalität und Freude bringen. Sind es kreative Aufgaben, Teamarbeit, bestimmte Herausforderungen oder vielleicht ruhige Momente der Reflexion?

In welchen Momenten fühle ich mich am lebendigsten?

Identifiziere spezifische Situationen, in denen du dich besonders energiegeladen und lebendig fühlst. Dies könnte bei der Ausübung eines Hobbys, während einer inspirierenden Arbeitssitzung oder in Gesprächen mit inspirierenden Menschen sein.

Wie kann ich diese Energie in meine berufliche Neuorientierung einbringen?

Überlege, wie du die Quellen deiner Lebensfreude in deine berufliche Zukunft integrieren kannst. Gibt es Aspekte deiner Leidenschaften, die du in einen neuen Job oder eine neue Karriererichtung einfließen lassen kannst?

WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?

Welche Ressourcen (Zeit, Geld, Unterstützung) brauche ich, um meine Ziele zu erreichen?

Überlege dir, welche praktischen Mittel notwendig sind, um deine beruflichen Ziele zu verfolgen. Benötigst du mehr Zeit für Weiterbildung? Finanzielle Mittel für einen Kurs oder eine Umschulung? Oder suchst du nach einem Mentor oder Netzwerk, das dich unterstützt?

Was würde mir helfen, mich sicher und unterstützt zu fühlen?

Denke darüber nach, was dir emotionale Sicherheit und Unterstützung bietet. Sind es bestätigende Gespräche mit Freunden oder Familie, professionelle Beratung oder eine feste Routine, die dir Halt gibt?

Welche Bedingungen sind für meinen Erfolg unerlässlich?

Identifiziere die Kernfaktoren, die für deinen beruflichen Erfolg entscheidend sind. Brauchst du ein bestimmtes Arbeitsumfeld, spezifische Arbeitszeiten, eine bestimmte Art von Unternehmenskultur oder bestimmte Rahmenbedingungen, um dein Potenzial voll ausschöpfen zu können?

MEIN UNTERSTÜTZUNGSNETZWERK

Wer sind die Menschen, die mich auf meinem Weg unterstützen können?

Identifiziere Personen in deinem Umfeld, die dich positiv beeinflussen und unterstützen können. Dies können Freunde, Familienmitglieder, Kollegen, Mentoren oder professionelle Berater sein. Überlege, wer dich in deinen Bestrebungen bestärkt und wer relevantes Wissen oder Erfahrungen teilen kann.

Wie kann ich mein Netzwerk erweitern und stärken?

Überlege, wie du dein bestehendes Netzwerk pflegen und neue, wertvolle Kontakte knüpfen kannst. Dies könnte durch Networking-Events, berufliche Vereinigungen, Online-Plattformen oder durch das Vertiefen bestehender Beziehungen geschehen.

Wie kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten?

Denke darüber nach, wie du effektiv um Unterstützung bitten kannst, ohne dich dabei unwohl zu fühlen. Formuliere deine Anfragen klar und konkret, sei offen für verschiedene Arten der Unterstützung und zeige dich dankbar für jede Hilfe, die du erhältst.

BALANCE ZWISCHEN BERUF UND PRIVATLEBEN

Wie definiere ich eine gesunde Work-Life-Balance für mich?

Überlege, was für dich eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben bedeutet. Welche Zeit benötigst du für dich selbst, für Familie und Freunde, und wie viel Zeit möchtest du beruflich investieren?

Welche Strategien kann ich anwenden, um diese Balance zu erreichen?

Denke über konkrete Strategien nach, wie du eine harmonische Balance erreichen kannst. Dies könnte die Festlegung klarer Arbeitszeiten, regelmäßige Pausen, das Setzen von Prioritäten oder das Delegieren bestimmter Aufgaben beinhalten.

Wie kann ich sicherstellen, dass ich sowohl beruflichen als auch privaten Verpflichtungen gerecht werde?

Erarbeite einen Plan, wie du sowohl deinen beruflichen als auch deinen privaten Verpflichtungen gerecht werden kannst. Setze klare Grenzen, lerne Nein zu sagen, wenn nötig, und integriere Selbstfürsorge in deinen Alltag, um Burnout vorzubeugen.

LANGFRISTIGE VISION UND NACHHALTIGKEIT

Wie sieht meine langfristige berufliche Vision aus?

Überlege, wie du dir deine berufliche Zukunft in 5, 10 oder sogar 20 Jahren vorstellst. Stelle dir vor, wo du sein möchtest, was du erreichen willst, und wie dein idealer Arbeitsalltag aussieht. Sei dabei so detailliert wie möglich, um eine lebendige und motivierende Vision deiner Zukunft zu schaffen.

Wie kann ich sicherstellen, dass meine berufliche Entwicklung nachhaltig und erfüllend bleibt?

Reflektiere, wie du langfristig sicherstellen kannst, dass deine Karriere erfüllend bleibt und nicht auf Kosten deiner Gesundheit oder deiner persönlichen Werte geht. Denke an Fort- und Weiterbildung, Mentoring, Work-Life-Balance und Möglichkeiten zur Selbstpflege.

Was sind die Kernwerte, die ich in meiner Karriere verfolgen möchte?

Identifiziere die Werte, die dir in deinem Berufsleben am wichtigsten sind. Dies können Integrität, Kreativität, Teamarbeit, Unabhängigkeit, Innovation oder soziale Verantwortung sein. Überlege, wie du diese Werte in deiner täglichen Arbeit und in langfristigen Karriereentscheidungen integrieren kannst, um eine sinnvolle und werteorientierte Karriere zu gestalten.

REFLEXION UND DANKBARKEIT

Wofür bin ich in meinem bisherigen Berufsleben dankbar?

Denke über die Menschen, Erfahrungen und Gelegenheiten nach, für die du in deinem Berufsleben dankbar bist. Dies können Mentoren, herausfordernde Projekte, erreichte Erfolge, gewonnene Fähigkeiten oder auch schwierige Phasen sein, die dich wachsen ließen. Erkenne an, wie diese Erfahrungen dich geprägt und zu der Person gemacht haben, die du heute bist.

Was habe ich über mich selbst gelernt?

Reflektiere über die persönlichen Einsichten, die du durch deine beruflichen Erfahrungen gewonnen hast. Denke an Momente der Selbsterkenntnis, Veränderungen in deiner Arbeitsweise, neue Stärken, die du entdeckt hast, oder auch Grenzen, die du erkannt hast. Wie haben diese Erkenntnisse deine Sicht auf dich selbst und deine Arbeit beeinflusst?

Wie kann ich diese Erkenntnisse nutzen, um mein zukünftiges Berufsleben zu gestalten?

Überlege, wie du die Lektionen und Erkenntnisse aus deinem bisherigen Berufsleben nutzen kannst, um deine zukünftige Karriere zu formen. Denke darüber nach, wie du deine Stärken weiter ausbauen, deine Grenzen respektieren und deine Arbeit so gestalten kannst, dass sie deinen Werten und Zielen entspricht. Nutze diese Reflexion, um bewusste und wohl überlegte Entscheidungen für deine berufliche Zukunft zu treffen.

DEIN WEG ZUR INNEREN KLARHEIT UND NEUORIENTIERUNG

Du hast nun einen tiefgehenden und persönlichen Prozess der Selbstreflexion und Zielsetzung durchlaufen. Jede Frage, die du beantwortet hast, bringt dich näher zu deiner wahren Berufung und dem, was dich wirklich erfüllt.

Es ist ein Weg, der Mut und Entschlossenheit erfordert, aber die Belohnung ist ein Leben und eine Karriere, die in Einklang mit deinen tiefsten Wünschen und Werten stehen.

Ich ermutige dich, diesen Weg der inneren Klärung und Neuorientierung fortzusetzen. Erinnerung dich daran, dass jede Reise ihre eigenen Herausforderungen und Hindernisse mit sich bringt. Aber mit Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein und dem richtigen Unterstützungssystem kannst du diese Herausforderungen meistern und deine Träume verwirklichen.

Wenn du Unterstützung auf diesem Weg benötigst, stehe ich bereit, um dich zu begleiten. Gemeinsam können wir deine Ziele weiter schärfen, Strategien entwickeln, um diese zu erreichen, und eventuelle Hindernisse überwinden.

Mein Coaching bietet dir nicht nur fachkundige und professionelle Begleitung, sondern auch einen sicheren Raum, um dich offen zu entfalten und zu wachsen.

Ein Coaching ist sinnvoll, weil es dir hilft:

- Klarheit über deine beruflichen und persönlichen Ziele zu gewinnen.
- Strategien zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen.
- Persönliche Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.
- Innere Barrieren und selbst auferlegte Grenzen zu überwinden.
- Einen Plan zu entwerfen, der deinen Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Indem du in dich selbst und in ein Coaching investierst, investierst du in eine Zukunft, die dich erfüllt, inspiriert und motiviert. Du verdienst es, einen Beruf zu haben, der nicht nur ein Job ist, sondern eine Berufung, die dich begeistert und erfüllt.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten. Kontaktiere mich für ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch, um herauszufinden, wie ich dich unterstützen kann. Lass uns gemeinsam den Weg zu deiner beruflichen Erfüllung und Zufriedenheit beschreiten: martina@coachina.de | 0176 46 55 12 03

♥ **Mache jetzt den ersten Schritt in eine leuchtende Zukunft!** ✨

Deine

Martina Johanna Futter