

Phase 2: Tiefenanalyse

a) Ziele klären

Notiere deine langfristigen Ziele für die oben bewerteten Bereiche:

Beruflicher Status, Lebensumstände, Gesundheit und Fitness

Versuche dabei, so spezifisch wie möglich zu sein. Welche Position strebst du beruflich an? Wie sollte dein idealer Alltag aussehen? Wie wäre der ideale gesundheitliche Zustand genau? Und so weiter...

Beruflicher Status

Lebensumstände

Gesundheit / Fitness

b) Hindernisse identifizieren

Liste Hindernisse auf, die dich derzeit von der Erreichung deiner Ziele abhalten. Sind es externe Faktoren wie ein toxisches Arbeitsumfeld, oder sind es eher innere Faktoren wie Selbstzweifel? Und so weiter...

Beruflicher Status

Lebensumstände

Gesundheit / Fitness



Phase 3: Ursachenforschung

Fokusfrage – Vertiefte Analyse

In dieser Aufgabe vertiefst du deine Überlegungen zur Unzufriedenheit in den verschiedenen Bereichen. Dabei ist es wichtig, sowohl objektive als auch subjektive Faktoren zu berücksichtigen.

- **Beruflicher Status** : Wenn du hier eine niedrige Punktzahl vergeben hast, frage dich, welche Besonderheiten im Job dich unzufrieden machen. Liegt es am Gehalt, an den Arbeitsbedingungen, am Team oder an fehlenden Entwicklungsmöglichkeiten?
- **Lebensumstände** : Welche Faktoren tragen zu deiner aktuellen Lebenssituation bei und machen dich unzufrieden? Sind es Beziehungen, die Wohnsituation oder vielleicht ein Mangel an sozialen Kontakten?
- **Gesundheit und Fitness** : Falls du hier unzufrieden bist, was sind die Gründe? Fehlende Zeit für Sport, eine unausgewogene Ernährung oder gesundheitliche Beschwerden?

Selbstreflexion und Perspektivenwechsel

- **Freundesratschlag** : Stell dir vor, ein enger Freund wäre in deiner aktuellen Lebenssituation. Was würdest du ihm sagen? Durch diese Übung gewinnst du Abstand von deinen eigenen Herausforderungen und kannst sie aus einem anderen Blickwinkel sehen.
- **Gegenüberstellung** : Nimm deine Aufzeichnungen aus den vorgeschriebenen Phasen und lege sie nebeneinander. Gibt es Muster oder Widersprüche, die dir auffallen? Oft sind es gerade die Widersprüche zwischen Zielen und aktuellen Hindernissen, die für Unzufriedenheit sorgen.
- **Priorisierung** : Welches der Themen wiegt für dich am schwersten und warum? Durch die Priorisierung erkennst du, wo du am besten ansetzen solltest, um effektive Veränderungen herbeizuführen.



Phase 4: Aha-Erlebnis und Aktionsplan

Dein Aha-Erlebnis

Nachdem du die letzten Phasen durchlaufen hast, ist jetzt der entscheidende Moment gekommen, an dem alle Stränge zusammenlaufen. Durch die intensive Auseinandersetzung mit deinen beruflichen und privaten Umständen sowie deiner Gesundheit und deinem Fitnessstand hast du zahlreiche Erkenntnisse gewonnen.

Vielleicht hast du festgestellt, dass deine berufliche Unzufriedenheit sich auf deine Gesundheit auswirkt, oder dass deine Lebensumstände einen Wechsel in einem anderen Bereich bedingen.

Das Aha-Erlebnis ist das zentrale Thema oder die zentrale Erkenntnis, die sich wie ein roter Faden durch alle Phasen zieht. Es ist der Punkt, an dem du realisierst, was die Kernfrage oder das Kernproblem in deinem Leben ist, das angegangen werden muss.

Aktionsplan

Jetzt, da du dein Aha-Erlebnis hattest, ist es an der Zeit, dieses in konkrete Handlungen umzusetzen. Erstelle einen Aktionsplan mit 3-5 klaren, realistischen und umsetzbaren Schritten. Dies könnte zum Beispiel sein:

- Wenn dein Aha-Erlebnis im beruflichen Kontext lag, könnte ein erster Schritt sein, ein Gespräch mit deinem Vorgesetzten zu suchen.
- Ist die Gesundheit der kritische Punkt, wäre ein erster Schritt vielleicht, einen Arzttermin zu vereinbaren oder einen Ernährungs- und Fitnessplan zu erstellen.
- Liegt das Problem in den Lebensumständen, könnte der erste Schritt sein, eine Liste mit möglichen Wohnorten oder neuen Lebensweisen zu erstellen.

Erstelle einen Aktionsplan mit 3-5 klaren, realistischen und umsetzbaren Schritten:



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast den ersten Schritt mit dem JobLifeBalancer 2.0 gemacht und damit die Tür zu einer Zukunft voller Klarheit und Zufriedenheit aufgestoßen.

Und jetzt hast du einen ziemlich guten Überblick über deine berufliche oder persönliche Lage und bist vielleicht einen Schritt näher an deiner inneren Klarheit, die du suchst.

Lass uns ehrlich sein: Ein Tool kann nur so viel bewirken. Es gibt Ebenen der Selbsterkenntnis und der Veränderung, die tiefer gehen, als ein Tool für den eigenen Bedarf erfassen kann!

Bist du dir wirklich sicher, dass du alle Hindernisse erkannt hast?
Ist dein Verhalten, Denken und Handeln wirklich im Einklang mit deinen neu identifizierten Zielen?
Und hast du wirklich die absolute Klarheit darüber, was du im Kern willst?

Falls du auch nur den geringsten Zweifel hast, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, einen Schritt weiter zu gehen.

Ich lade dich herzlich zu einem persönlichen Coaching ein, wo wir intensiver an deinen Zielen, Wünschen und auch an den versteckten Hindernissen arbeiten können, die dir der JobLifeBalancer 2.0 nicht aufzeigen konnte. Er bietet eine Struktur, eine Herangehensweise. Mehr nicht. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem du dir selbst **wirklich klar werden** kannst, **was du willst** und **wie du dorthin kommst**.

Mit meiner speziellen COACHina®-Methode gehen wir noch tiefer in die Themen, die dich bewegen, und finden Strategien, die perfekt auf dich zugeschnitten sind. Der große Vorteil: Ich bin an deiner Seite und begleite dich Schritt für Schritt durch deine Veränderungsphase.

Durch meine intensive Begleitung fällst du nicht in alte Verhaltens- oder Denkmuster zurück und behältst den Fokus auf dem, was wirklich wichtig ist. Damit erreichst du deine Ziele nicht nur schneller, sondern auch nachhaltiger.

Bist du bereit für das nächste Level der beruflichen und persönlichen Entwicklung?

Dann melde dich für ein **erstes, unverbindliches und kostenfreies Gespräch** bei mir. Ich freue mich darauf, dich persönlich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten.

Dein Coach für innere Klarheit und Erfolg bei der beruflichen Neuorientierung im Umbruch.

Melde dich direkt bei mir und wir finden einen Termin:

✉ martina@coachina.de

☎ +49 176 - 4655 1203

Bis bald und viele Grüße,

Martina Johanna Futter

