



MARTINA JOHANNA  
FUTTER

---

BUSINESS & LIFE COACH

---

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.

## KONTAKT

 +49 176 46 55 12 03

 [martina@coachina.de](mailto:martina@coachina.de)

## CHECKLISTE

WIE DU IN NUR 3 MINUTEN RAUSFINDEST,  
OB DU IM RICHTIGEN JOB BIST

Den Traumjob für alle gibt es natürlich nicht, dafür sind wir alle zu unterschiedlich. Es gibt jedoch einige Merkmale, an denen du erkennst, dass du den Traumjob gefunden hast. Diese möchte ich hier vorstellen:

### **Deine Skills und der Job passen zusammen**

Im perfekten Job tust du genau das, was du am besten kannst. Du hast spezielle Talente und Begabungen, und in deinem Traumjob wirst du genau dafür bezahlt.

### **Sei du selbst und kassiere dafür**

Hier kannst du du selbst sein, ohne Verkleidung, ohne Maske. Deine Eigenheiten sind hier sogar ein Plus, weil du genau dafür geschätzt wirst. Also, keine Verstellung mehr!

### **Angenehme Arbeitsatmosphäre und tolles Team**

Liebst du die freie Natur und sitzt trotzdem im Büro? Dann ist das wohl nicht dein Traumjob. Du solltest dich in deiner Arbeitsumgebung wohlfühlen und mit Leuten arbeiten, die dir guttun.

### **Die richtige Belohnung für deine Mühe**

Fühlst du dich fair bezahlt? Ist Geld für dich die wichtigste Belohnung oder zählen für dich andere Dinge mehr, wie Anerkennung oder das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun? In deinem Traumjob bekommst du genau das, was du dir als Gegenleistung wünschst.

### **Du tust etwas, das dir wichtig und sinnvoll erscheint**

Wenn du das Gefühl hast, deine Arbeit ist sinnlos, sinkt deine Motivation und du beginnst, an dir selbst zu zweifeln. Dein Traumjob sollte dir das Gefühl geben, dass du etwas Sinnvolles beiträgst.

### **Du würdest es auch umsonst tun**

Stell dir vor, du gewinnst im Lotto. Würdest du deinen Job hinschmeißen? Wenn du deinen Traumjob hast, würdest du weiterarbeiten, einfach weil es dir Spaß macht und du es liebst.



Martina Johanna Futter [www.coachina.de](http://www.coachina.de)  
Diese Unterlagen sind nur für den persönlichen  
Gebrauch und nicht an Dritte weiterzugeben.

In Veränderungsphasen oder bei einem Umbruch im Leben kann es besonders herausfordernd sein, innere Klarheit zu finden und deine Ziele zu klären.

Also, was hält dich noch auf? Überprüfe deine aktuelle Situation mit den folgenden Fragen und finde heraus, was du wirklich willst!

Beantworte die folgenden Fragen einfach mit „Ja“ oder „Nein“. Zähle am Ende, wie viele „Ja“-Antworten du hast. Je mehr „Nein“-Antworten du hast, desto eher solltest du über einen Umbruch und möglicherweise über ein Coaching nachdenken.

## HIER KOMMT DIE CHECKLISTE

Nutzt du in deinem aktuellen Job deine besten Fähigkeiten?

- Ja
- Nein

Kannst du im Job so sein, wie du wirklich bist, ohne dich verstellen oder verbiegen zu müssen?

- Ja
- Nein

Empfindest du deine Arbeitsumgebung und Kollegen als angenehm und bereichernd?

- Ja
- Nein

Fühlst du dich für deine Arbeit angemessen entlohnt (Geld, Anerkennung, etc.)?

- Ja
- Nein

Spürst du, dass deine Arbeit nicht nur dir, sondern auch anderen Menschen oder sogar der Gesellschaft als Ganzes einen bedeutenden Mehrwert bietet?

- Ja
- Nein

Würdest du deine Tätigkeit auch dann ausüben, wenn du finanziell ausgesorgt hättest?

- Ja
- Nein

Fühlst du dich in deinem Job ausreichend gefordert, aber nicht überfordert?

- Ja
- Nein

Gibt es genug Möglichkeiten für dich, dich im Job weiterzuentwickeln?

- Ja
- Nein



Fühlst du dich in deinem Team respektiert und wertgeschätzt?

- Ja
- Nein

Kannst du abends nach der Arbeit abschalten und fühlst dich nicht gestresst oder ausgebrannt?

- Ja
- Nein

Fühlst du eine innere Klarheit darüber, warum du deinen Job machst und was du damit erreichen willst?

- Ja
- Nein

Bist du allgemein zufrieden mit deinem Job und siehst keinen dringenden Bedarf für Veränderungen?

- Ja
- Nein

Wünschst du dir, dass alles in deinem Berufsleben so bleibt, wie es ist?

- Ja
- Nein

Gibt es Raum in deinem Job, um auch deine persönlichen Ziele zu verfolgen?

- Ja
- Nein

Fühlst du dich in deinem Job so ausbalanciert, dass auch dein Privatleben nicht zu kurz kommt?

- Ja
- Nein

Auswertung:

- 12-15 "Ja"-Antworten: Du bist im Einklang mit deinem Beruf und deinem Leben. Weiter so!
- 7-11 "Ja"-Antworten: Einige Aspekte könnten verbessert werden. Ein Coaching bietet dir neue Perspektiven.
- 0-6 "Ja"-Antworten: Eine Neuorientierung wäre die beste Option für dich. Ein Coaching kann dir dabei helfen, Klarheit zu finden und Veränderungsphasen erfolgreich zu meistern.

Wenn du viele „Nein“-Antworten hast, ist es an der Zeit, eine Veränderungsphase jetzt aktiv anzugehen. Ich kann dir helfen, deine wahren Bedürfnisse zu klären, Hindernisse zu erkennen und die nächsten Schritte in Richtung deines Traumjobs zu machen.

Melde dich direkt bei mir und wir finden einen Termin:

 +49 176 46 55 12 03

 [martina@coachina.de](mailto:martina@coachina.de)

Martina Johanna Futter  
Business - & Life - Coach

*Martina Johanna Futter*



Martina Johanna Futter [www.coachina.de](http://www.coachina.de)  
Diese Unterlagen sind nur für den persönlichen Gebrauch und nicht an Dritte weiterzugeben.