



Berufungs-Workbook

Herzlich Willkommen

Liebe Leserin, Lieber Leser

Was könnte schöner sein, als beruflich endlich das zu tun, was man am besten kann und auch am liebsten tun möchte? Menschen, die genau das machen, leben bereits ihre „Berufung“.

Wie sieht es bei Dir aus? Lebst Du bereits Deine Berufung?

Fast ein Drittel unserer kostbaren Lebenszeit verbringen wir im Job. Heutzutage viele sogar noch Einiges mehr. Doch bist Du wirklich erfüllt und glücklich dabei?

Unser Job sollte nicht nur dazu da sein, Geld zu verdienen, denn dafür ist deine Zeit viel zu kostbar und das Leben eindeutig zu kurz. Es geht vielmehr darum, die eigenen Fähigkeiten und Talente zu entdecken und genau das zu tun, was man tief im Herzen möchte.

In diesem Berufungs-Workbook habe ich Dir nützliche Tipps und Informationen rund um das Thema Beruf und Berufung zusammengestellt. Im zweiten Teil findest Du dann einen praktischen Übungsteil, mit sehr vielen Fragen. Diese führen Dich dann Schritt für Schritt immer näher an Deine Berufung heran.

Auch das beste Workbook ist leider nur so gut wie sein Leser. Nimm Dir besonders für den praktischen Teil, genügend Zeit, um all die Fragen zu beantworten. Manchmal kann es auch eine Weile dauern, bis Du die passende Antwort findest. Nimm Dir genau die Zeit, die sich stimmig für Dich anfühlt!

Ich bin überzeugt, dass Du auch es schaffen kannst und Deine wahre Berufung nur noch ein paar Schritte von Dir entfernt ist. Sie wartet nur noch darauf, von Dir entdeckt und gelebt zu werden. Nun wünsche ich Dir viel Freude beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Herzliche Grüße



Karin Grun

Expertin für Visionssuche und -umsetzung

Veranstalterin vom Berufungskongress und Kongress „Erfolgreiche Selbstständigkeit“

www.lifebooster.events / www.auszeit-nehmen.com / www.karingrun.com

Was ist eigentlich Berufung?

Was bereits Plato wusste, ist auch heute noch bekannt. Jeder Mensch ist zu etwas »berufen«. Hierbei fällt vor allem das Wort »Ruf« ins Auge. Die Berufung hat also etwas mit einem »Ruf« zu tun.

Doch es handelt es sich nicht um irgendeinen Ruf. Es geht darum, dem Ruf unserer inneren Stimme zu folgen und dem zu folgen, was sie uns sagt. Wir sollten uns also fragen, zu was wir selbst berufen sind. Denn für jeden von uns gibt es etwas zu tun. Etwas, das uns erfüllt und das unserem Dasein einen Sinn verleiht. Etwas mit dem wir unsere ganz eigenen Spuren auf der Welt hinterlassen möchten.

Im Idealfall zumindest. Doch die Realität sieht leider oft etwas anders aus. Oftmals fristen wir unser Dasein in einem Beruf, der uns zwar die Rechnungen zahlt, aber oft nichts mit unserer wahren Berufung zu tun hat.

Laut einer Studie in den USA werden jeweils am Montagmorgen die meisten Herzinfarkte verzeichnet, also zu einer Zeit, in der wir nach einem entspannten Wochenende wieder zur Arbeit gehen müssen. Dies zeigt deutlich, dass viele Menschen mit ihrer Arbeit einfach unzufrieden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie sich nun langweilen, unterfordert oder sogar überfordert sind.

Fakt ist, dass wir die meiste Zeit unseres Lebens mit arbeiten verbringen. Die Wahl unseres Berufes trägt demnach entschieden dazu bei, ob wir unser Leben genießen können, ob es uns gut geht und wir glücklich sind. Wenn es uns jedoch bereits am Sonntagabend davor graut, am nächsten Tag wieder zur Arbeit zu gehen, dann sind wir bei unserer Berufswahl wohl eher nicht unserer inneren Stimme gefolgt.

Doch was heisst das überhaupt: »Der inneren Stimme folgen« und vor allem wie geht das?

Wie finde ich heraus, was meine Berufung ist? Und wenn ich es herausgefunden habe, wie schaffe ich es, in meinem optimalen Beruf zu arbeiten und damit auch erfolgreich zu sein?

The background is a vibrant teal color with a complex, textured pattern of overlapping geometric shapes, including triangles, squares, and circles, creating a sense of depth and movement. A central white banner with a subtle, faint pattern of the same geometric motifs runs horizontally across the middle of the image. The text is centered within this banner.

Wichtige Fakten rund ums Thema Berufung!

Was hat es mit der inneren Stimme auf sich?

»Wer bin ich eigentlich? Was ist meine Bestimmung? Welche vielleicht noch verborgenen Begabungen und Talente stecken in mir und was kann ich daraus machen?«

Das sind die Fragen, die wir uns dringend stellen müssen, wenn es darum geht, den optimalen Beruf bzw. unsere Berufung zu finden.

Jeder Mensch wird mit besonderen Talenten und Fähigkeiten geboren, die dazu beitragen, dass er besonders und einzigartig ist. Das Potenzial steckt also bereits in jedem von uns.

Die Frage ist nur, was machen wir aus unseren Begabungen und Fähigkeiten? Lassen wir sie kläglich verkümmern? Oder entfalten wir sie und folgen damit unserer inneren Stimme?

Im Laufe unseres Lebens wird uns auf vielerlei Art und Weise mitgeteilt, was unsere einmaligen Begabungen und Talente sind. Oft zeigen sie sich bereits in jungen Jahren. Beispielsweise wenn ein Kind plötzlich, ohne äusseren Einfluss, etwas kann und dies dann auch mit voller Freude auslebt.

Leider werden diese Begabungen spätestens mit dem Eintritt in die Schule oft unterdrückt und verdrängt. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einer davon ist die soziale Anpassung. Viele Begabungen, die sich als Charaktereigenschaften ausdrücken, werden als Form von Unangepasstheit verstanden und dem Kind schliesslich untersagt. Dass es sich dabei jedoch um die individuellen Eigenschaften handelt, die den Menschen so einzigartig und liebenswert machen, wird dabei leider meist übersehen.

Dadurch verlieren wir unsere Begabungen oft aus den Augen und können nicht das ausleben, was wir eigentlich aus tiefstem Herzen möchten. Das führt dazu, dass wir uns selbst immer fremder werden und uns mehr und mehr von unserem wahren ICH entfernen.

Doch die innere Stimme zeigt uns gerade in solchen Momenten im besonderen Masse, dass wir auf dem Holzweg sind. Wenn wir entgegen unserer Berufung leben, dann spüren wir oft, dass »etwas« nicht stimmt und wir wie aus Geisterhand immer wieder in eine andere Richtung gedrängt, ja beinahe mit der Nase darauf gestossen werden.

Ein Kind weiss noch ganz genau, wie es auf seine innere Stimme hören kann. Ein Kind tut es einfach. Wenn es den Drang hat, zu malen, dann nimmt es Papier und Stifte in die Hand und malt. Wenn es den Drang hat, zu singen, dann singt es. Und wenn es ein Instrument lernen möchte, dann bittet es darum, bis es hat, was es will.

Dadurch leben Kinder viel unbeschwerter und leichter, denn sie machen das, was ihnen ihre innere Stimme sagt. Sie sind dadurch fröhlich, ausgeglichen und körperlich und seelisch gesund.

Erst durch die Sozialisierung werden in dem Kind bestimmte Begabungen unterdrückt, bis es schliesslich selbst verlernt hat, auf die innere Stimme zu hören und ihre Botschaften zu entschlüsseln.

Jeder von uns kennt bestimmte Momente, in denen man sich einsam und innerlich leer fühlt. Sogar, wenn wir umgeben von Menschen sind, die uns lieben und uns Geborgenheit schenken, kann uns solch ein Gefühl der Einsamkeit und Leere überkommen. Doch anstatt dieses Gefühl zu entschlüsseln und herauszufinden, was es uns sagen möchte, verdrängen wir es oder versuchen ihm sogar zu entkommen.

Im schlimmsten Fall versuchen wir es zu therapieren und ihm einen Namen zu geben, wie beispielsweise »Burn-out« oder »Depression«. Doch dass es sich dabei um ein Symptom dafür handelt, dass wir unserer Berufung noch nicht folgen, wird viel zu häufig übersehen.

Weitere Zeichen dafür können sein:

- ein immer wiederkehrender Traum
- eine Krankheit, die sich hartnäckig hält (beispielsweise Nackenschmerzen: »Etwas sitzt uns im Nacken«)
- Probleme, beispielsweise in der Partnerschaft, die immer wieder auftreten und immer gleich ablaufen
- eine Entscheidung wird uns plötzlich von aussen abgenommen
- etwas geht uns nicht mehr aus dem Kopf
- der Drang, sich beweisen zu müssen
- jemand, an den wir gerade gedacht haben, ruft uns aus heiterem Himmel an
- wir bekommen scheinbar zufällig eine Antwort auf eine Frage, die uns schon länger quält

All das können Zeichen sein, mit denen uns unsere innere Stimme auf den richtigen Weg bringen möchte.

Um der inneren Stimme Gehör zu verschaffen und die Zeichen richtig interpretieren zu können, ist vor allem Ruhe nötig.

Ziehe Dich hierfür an einen geeigneten Ort zurück und schalte jegliche Ablenkung aus. Dadurch steigert Dich Deine Achtsamkeit und können besser auf die oft sehr leise innere Stimme hören.

Ist Beruf immer gleich Berufung?

Nein, unser Beruf ist nicht immer gleichbedeutend mit unserer Berufung. Sicher, manche Menschen fühlen sich dazu berufen, Künstler, Sportler, Coach, Arzt oder Lehrer zu sein. Doch eine Berufung kann auch darin bestehen, einfach nur für andere Menschen da zu sein, eine Familie zu gründen, in einem bestimmten Land zu leben oder einen besonderen Lebensstil auszuleben.

Eine Berufung kann demnach auch in einem Hobby oder in einem Ehrenamt ausgelebt werden. Doch wenn uns der Ruf unserer inneren Stimme in eine Richtung drängt, die man auch beruflich verfolgen kann, dann ist es natürlich ideal, diesen Beruf dann auch zu ergreifen.

Eine Berufung kann sich aber auch in abstrakten Dingen äussern, wie der Drang nach Freiheit, Sicherheit oder Erfolg. Wichtig ist nur, dem Ruf auch wirklich zu folgen und ihn nicht immer zu verdrängen oder wegzuschieben.

Hier liegt nämlich das eigentliche Problem. Denn wenn wir trotz Erkennen unserer Begabungen den Ruf unserer inneren Stimme ignorieren und nicht in dem für uns optimalen Beruf arbeiten oder unserer Berufung auf eine andere Weise nachgehen, dann führt dies langfristig zu psychischen Problemen.

Warum aber folgen wir also nicht sofort dem Ruf unserer inneren Stimme, wenn sie uns doch genau sagt, was zu tun ist?

Scheinbar gibt es jede Menge Ausflüchte, die uns daran hindern, das zu tun, was wir eigentlich tun wollen. Oft wird hier der Zeitfaktor genannt. Sätze wie es «passt gerade nicht», oder «Ich muss zuerst noch genau darüber nachdenken» oder «Ich weiss nicht, ob es auch wirklich das Richtige ist?». Häufig spielen aber auch Finanzen eine wichtige Rolle.

Viele Menschen flüchten sich auch in Ausweichmanöver und Selbstverleugungsstrategien. Doch im Grunde ist es nur die Angst vor dem Unbekannten, dem Neuen, vielleicht auch die Angst vor dem Versagen, die uns daran hindert, sofort aktiv zu werden.

In vielen Fällen spielt auch das Umfeld eine wichtige Rolle dabei, inwieweit wir unseren Begabungen und Talenten nachgehen. Oft lassen wir die Menschen um uns herum viel mehr Macht über uns ausüben, als uns bewusst ist. Das äussert sich dann darin, dass wir uns durch ihre Meinung leiten lassen.

Wir sind abhängig von ihrer Zustimmung und fürchten uns gleichzeitig vor Ablehnung und Kritik.

Deshalb machen wir schlussendlich nicht das, was wir eigentlich möchten, sondern das, von dem wir glauben, dass es von uns erwartet wird.

Wir handeln, wie wir es im bisherigen Leben gelernt haben, um bloss nicht aufzufallen oder um nur nicht anders zu sein.

Dadurch geht jedoch unsere Individualität vollkommen flöten und wir landen am Ende dort, wo wir uns selbst verleugnen müssen: an einem Arbeitsplatz, der uns weder gefällt noch fordert oder im schlimmsten Fall sogar überfordert.

ÜBUNG:

Um diesem Kreislauf zu entkommen und herauszufinden, was Du eigentlich wirklich möchtest, kannst Du Dir folgende Fragen stellen:

- Was würde ich tun, wenn Geld und Anerkennung keine Rolle spielten und ich wüsste, dass ich nicht versagen könnte?
- Wenn ich genügend Geld für ein Projekt oder ein Vorhaben hätte, was würde ich dann am liebsten tun?
- Wenn ich keine Ängste hätte, was wäre mein liebstes Arbeitsgebiet?
- Was liebe ich so sehr, dass ich sogar bereit wäre, etwas dafür zu zahlen?
- Wenn ich eine Auszeichnung für etwas Besonderes bekommen würde, was wäre das?

Beantworte diese Fragen ehrlich und ohne Zwänge von aussen. Einen ausführlichen Fragenkatalog findest Du auch im Übungsteil.



The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are organized into a grid-like pattern. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Middle Eastern geometric designs, such as star polygons and floral motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Warum sind Ziele so wichtig?

Ziele

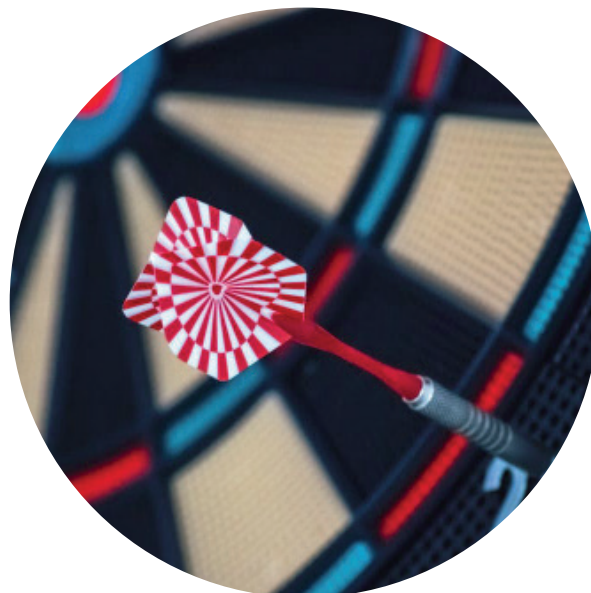
Ein weiterer wichtiger Faktor, um das Leben mehr auf unsere Berufung auszulegen und schliesslich unserer Intuition zu folgen, ist das Setzen von Zielen.

Es ist wichtig, Ziele im Leben zu haben, denn sie sind gleichzeitig Motivation, aber auch Navigation. Wer ein konkretes Ziel vor Augen hat, ist motiviert und hat den nötigen Antrieb, um die Sache voranzubringen. Zudem hält uns das Ziel auf dem richtigen Kurs. Es verhindert, dass wir abschweifen und allzu schnell zu anderen Aufgaben übergehen.

Woran liegt es also, dass sich dennoch viele Menschen keine Ziele setzen? Die Gründe dafür sind vielfältig.

Zum einen haben manche Menschen gewisse Ängste, die sie daran hindern, etwas in ihrem Leben zu verändern. Das kann die Angst vor dem Versagen sein, aber auch die Angst davor, Erfolg zu haben.

Viele Ziele erfordern zudem einen bestimmten Aufwand sowie Mut und Ausdauer. Oft sind Menschen einfach auch zu bequem und können nicht aus ihrer Komfortzone heraus. Deshalb verharren sie in ihrer Situation, ohne je wirklich etwas daran zu ändern. Vielleicht wissen diese Menschen aber auch nicht, welches die richtigen Ziele sind.



Wie finde ich das optimale Ziel?

Zunächst müssen wir unterscheiden zwischen Ego-Zielen und Herzens-Zielen. Ego-Ziele entstehen meist aus einem Mangelbedürfnis heraus. Man möchte mit dem Ziel ein Gefühl bekommen, das einem in der momentanen Situation fehlt. Das kann zum Beispiel Anerkennung oder Zuneigung sein.

Die Erfüllung von Ego-Zielen wie ein weiteres Diplom, ein Porsche oder eine Eigentumswohnung, machen uns vielleicht kurzfristig glücklich, aber sobald wir es erreicht haben, merken wir, dass es uns aber langfristig nicht glücklich macht und wir schon wieder nach dem nächsten Ego-Ziel streben.

Um wirklich glücklich und zufrieden zu werden im Leben, brauchst Du echte Herzenswünsche. Das Herz sehnt sich danach, etwas zu tun und zu erreichen, ohne dafür eine Belohnung von aussen zu erwarten. Um solche Ziele zu finden, musst Du auf Dein Inneres hören. Hierfür gibt es eine hilfreiche Übung, die Du machen kannst.

Schliesse dazu die Augen und frage Dich: «Was möchte ich am liebsten tun oder verändern in meinem Leben, wenn das Geld keine Rolle spielen würde?»

Schreibe Dir die Gedanken und Bilder auf, die Dir dazu eingefallen sind.

Doch denke nicht nur an materielle Dinge, also «Haben-Ziel», sondern auch an die «Können-Ziele» (Fähigkeiten) und «Sein-Ziele» (Eigenschaften). Im Idealfall stimmen diese Ziele dann auch mit Deiner inneren Berufung überein.



Wie erreiche ich meine Ziele?

Der erste wichtige Punkt ist: **AUFSCHREIBEN!** Schreibe Dir Deine Ziele ganz genau auf! Es reicht nicht, die Ziele nur im Kopf zu haben, erst durch das Aufschreiben werden sie greifbar und dringen wirklich in Dein Bewusstsein vor. Zudem kannst Du sie dann auch immer wieder nachlesen. Das hilft Dir dann, auf dem richtigen Kurs zu bleiben!

Unterscheide hier zwischen Langzeitzielen, die Du in 10-15 Jahren erreichen möchtest und Zielen, die Du innerhalb eines Jahres erreichen willst. Schreibe Dir aber auch immer die kurzfristigen Wochenziele und Monatsziele auf.

Schreibe Dir die Ziele für alle Lebensbereiche auf, also Beruf, Beziehung, Hobby, Weiterbildung, Gesundheit etc.

Ziele erreichen erfordert Arbeit im Aussen und aber auch im Inneren. Die Arbeit im Aussen beinhaltet das physische Tun. Hier geht es darum ins Handeln zu kommen, dich aufzuraffen und auch wirklich umzusetzen. Vom Aufschreiben und Wünschen alleine, gehen unsere Ziele leider nicht in Erfüllung.

Doch was kannst Du machen, wenn Du einfach nicht ins Tun kommst? Wenn Du Dinge immer wieder auf die lange Bank schiebst?

Meistens steckt auch hier eine Angst dahinter. Um dennoch ins Tun zu kommen, kannst Du zum Beispiel einen schriftlichen Vertrag mit Dir selbst abschliessen. In diesem Vertrag hältst Du dann genau fest, wann Du was erledigt haben musst.

Ein zusätzlicher Anreiz wäre ein Braintrustpartner, also eine Person, mit der Du Dich einmal pro Woche triffst und alles besprichst. Diese Partnerschaft zwingt Dich dann förmlich dazu, etwas zu tun, um Deinen Partner nicht zu vergraulen. Oder Du suchst Dir Vorbilder, die dieselben Ziele bereits erreicht haben.

Das Wichtigste jedoch, um ein Ziel zu erreichen, ist der Glaube daran. Du solltest Deine Ziele im Inneren programmieren.

ÜBUNG:

Visualisiere täglich Deine Ziele, glaube daran, dass Du sie wirklich erreichen kannst. Wichtig dabei ist, dass Du dabei entspannt bist. Wähle deshalb einen ruhigen Ort, lege Dir ruhige, entspannende Musik auf und setze oder lege Dich bequem hin. Schliesse Deine Augen und stell Dir vor, wie es sich anfühlt, wenn Du das Ziel bereits erreicht hättest. Fühle Dich richtig rein. Stell Dir alles ganz bildlich vor, damit Dir das Reinfühlen etwas leichter und einfacher fällt.


Es ist mega wichtig, sich nicht nur das Ziel selbst vor Augen zu führen, sondern das Gefühl auch zu fühlen und zu spüren. Wie fühlt es sich an, wenn Du das Ziel bereits erreicht hast?

Gehe richtig in dieses Gefühl rein, bis Du eine tiefe Dankbarkeit und Wertschätzung dafür verspürst. Sollte sich diese Dankbarkeit oder Wertschätzung noch nicht einstellen, dann hast Du höchstwahrscheinlich noch eine kleine Blockade, die es zu erkennen und zu lösen gilt.

Solche Blockaden können auch der Grund dafür sein, warum Du ein bestimmtes Ziel bisher noch nicht erreicht hast.

Wiederhole diese Übung am besten täglich, bis das Ziel auch eintrifft. Ich wünsche Dir ganz viel Spass dabei!



The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which form larger, intricate patterns. These patterns include floral motifs, geometric shapes, and what appears to be a stylized animal head or mask on the left side. The overall effect is that of a heavily textured, possibly metallic or stone surface, with the teal color providing a monochromatic palette.

Wie kann ich mit Blockaden umgehen?

Wie kann ich Blockaden lösen?

Zunächst musst Du Dir Deine Blockaden bewusst machen. Überlege, woher die Angst, die Dich blockiert, kommt. Höre in Dich hinein und sei ganz ehrlich mit Dir. Was könnte die Ursache dafür sein? Wofür schützt Dich diese Blockade vielleicht noch? Sollte dies nicht klappen, dann wird die Blockade wahrscheinlich durch eine Schattenseite in Dir ausgelöst, die Du noch nicht wahrhaben willst.

Setze Dir dann zum Ziel, innerhalb einer kurzen Zeitspanne, diesen Schatten herauszufinden. Visualisiere dieses kleine Ziel. Du wirst sehen, es wird immer wieder Hinweise dazu im Aussehen geben, die Dich dann, auf den Schatten aufmerksam machen. Sei es in einer Zeitschrift, in einem Buch, durch einen Freund, Arbeitskollegen oder durch Deine Familie.

Wenn Du den Schatten und somit die Ursache der Blockade erkannt hast, dann musst Du die Angst auch annehmen. Lasse das Gefühl zu, es gehört zu Dir und sollte nicht verdrängt werden. Hast Du den Schatten angenommen, kannst Du Dich wieder auf die Visualisierung Deines Zieles konzentrieren.

TIPP:

Finde die Balance zwischen dem daran Glauben, Deinen Wünschen und Deinem Tun! Man muss immer beide Seiten im Leben ausfüllen. Wird eine Seite unterdrückt, so wird sich dies in Problemen und Ängsten zeigen, die Dich dann daran hindern, Dein Ziel zu erreichen.

Im Übungsteil findest Du nützliche Arbeitsmaterialien, mit denen Du Deine Ziele ganz leicht aufschreiben und somit im Gedächtnis behalten kannst.



The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are arranged in a grid-like pattern. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Arabic geometric designs, including star shapes and floral motifs. The overall effect is a rich, textured, and somewhat abstract visual field.

ÜBUNGSTEIL: BERUFUNGSFINDUNG

Fragen zum Thema Berufung

Die folgenden Fragen dienen Dir als Hilfe, um Deine Begabungen und Talente besser kennenzulernen. Da es sich dabei um Fragen handelt, die Deine eigene Persönlichkeit betreffen, empfiehlt es sich, diese in einer möglichst ausgeruhten Verfassung zu beantworten.

Lasse Dich hierbei auch nicht durch Zwänge von aussen beeinflussen. Plane für die Beantwortung der Fragen möglichst viel Zeit ein. Beginne damit auch erst, wenn Du wirklich bereit bist und auch Lust dazu hast.

Bei manchen Fragen kann es auch vorkommen, dass Du sie nicht sofort beantworten kannst.

Lass diese Fragen dann einfach ruhen und beantworte sie erst, nachdem Du ausreichend darüber nachgedacht hast bzw. Deine innere Stimme Dir eine Antwort gegeben hat.

TIPP:

Nimm Dir ein paar extra Blätter, auf denen Du genügend Platz zur Beantwortung der einzelnen Fragen hast, falls Dir der Platz unter den Fragen nicht ausreicht. Denn manche Fragen müssen ausführlich beantwortet werden.

Nun wünsche ich Dir viel Freude bei Deiner ganz persönlichen Selbstanalyse Deiner Fähigkeiten und Begabungen.



The background of the entire page is a teal color with a complex, layered texture. It features numerous fine, dark scratches and lines crisscrossing the surface. Overlaid on this are several large, intricate geometric patterns in a darker shade of teal. These patterns include repeating motifs that resemble stylized floral or mandala designs, with some elements having a woven or lattice-like appearance. The overall effect is one of depth and complexity.

Einstiegs-Fragen zur Berufungsfindung

I. Einstiegsfragen zur Berufsfindung

- Wenn Du genügend Geld für ein Projekt oder ein Vorhaben hättest, was würdest Du am Liebsten tun?
- Was würdest Du machen, wenn Du wüsstest, dass Du nicht versagen kannst?
- Wenn Du keine Ängste hättest, was wäre Dein liebstes Arbeitsgebiet?
- Was liebst Du so sehr, dass Du sogar bereit wärst, etwas dafür zu bezahlen?
- Wenn Du eine Auszeichnung für etwas Besonderes bekommen würdest, was wäre das?
- Wenn Du drei Wünsche an einen Flaschengeist hättest, was wären diese 3 Wünsche?

The background of the entire page is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are arranged in a grid-like pattern. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Middle Eastern geometric designs, such as star and polygonal motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Mein bisheriger Weg

2. Fragen zum bisherigen Weg

- Liste alle Aus-und Weiterbildungen auf, die Du je gemacht hast. (Berufsausbildung, ein Studium oder eine Doktorarbeit etc.) Denken hier bitte auch an die Dinge, die nicht direkt etwas mit Deiner aktuellen Tätigkeit zu tun haben, etwa ein Trainerschein, Tauchschein, Sprachkurs, Mal- oder Töpferkurs etc.

- Über welche weiteren besonderen Qualifikationen verfügst Du? Vielleicht kannst du besonders gut zeichnen, kochen, Theater spielen etc. Liste alle Deine Qualifikationen auf.

- Welche Jobs hattest Du bisher? Liste alle Deine Jobs inkl. Praktika und Nebenjobs auf.
- Was hat Dir in diesen Jobs am meisten Spass gemacht?
- Was macht Dich besonders stolz, wenn Du daran zurückdenkst?
- Welche Ereignisse zaubern Dir jetzt noch ein Lächeln aufs Gesicht, wenn Du daran denkst?

The background of the entire page is a vibrant teal color. It is covered with a dense network of fine, dark scratches and lines, creating a textured, almost metallic appearance. Overlaid on this are several large, intricate geometric patterns in a darker shade of teal. These patterns include complex, multi-pointed star shapes and floral-like motifs with internal lines and shading, reminiscent of traditional Islamic or Persian art. The patterns are scattered across the page, with some appearing more prominent than others.

Mein jetziges Leben

3. Fragen zu Deinem jetzigen Leben

- Wo und was arbeitest Du? In welchem Unternehmen, welcher Branche, Abteilung und Bereich?
- Wie würdest Du Deine Tätigkeit selbst genau bezeichnen?
- Was halten Deine Kollegen/Dein Vorgesetzter/Deine Freunde für Deine grössten Stärken?
- Was macht Dir in diesem Job am meisten Spass?
- Was läuft gerade besonders gut in Deinem Leben?
- Welche Fortschritte hast Du in letzter Zeit erzielt? (Auch kleine Fortschritte sind wichtig!)
- Was baut Dich besonders gut wieder auf, wenn Du daran denkst?

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features numerous fine, dark scratches and lines crisscrossing the surface. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Indian or Middle Eastern motifs, such as floral or geometric designs. A semi-transparent white horizontal band is positioned across the middle of the image, serving as a backdrop for the title text.

Meine Kindheit

- Wofür wurdest Du als Kind oft getadelt?

- Was wolltest Du werden, wenn Du Erwachsen bist?

- Warum wolltest Du das werden?

- Wie hast Du Dir als Kind dein Leben als erwachsener vorgestellt?

- Was erwarteten oder erwarten immer noch, Deine Eltern, Großeltern, Partner, Geschwister und Deine besten Freunde von Dir?

Selbst als Erwachsene handeln wir in vielen Fällen so, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten. Mach Dir mal bewusst, was die wichtigsten Menschen in Deinem Leben von Dir erwarten oder erwartet haben, und schreiben es auf.

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, creating a sense of movement and depth. Overlaid on this are several intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Middle Eastern geometric designs, including star-like motifs and floral elements. The overall effect is rich and textured.

Meine Fähigkeiten und Talente

5. Fragen zu Deinen Fähigkeiten und Talenten

- Was machst Du besonders gerne?
- Welche Ereignisse aus Deinem Leben (Erfolgsgeschichten) erzählst Du immer wieder gerne?
- Über welche Themen weisst Du besonders gut Bescheid?
- Bei was für Themengebieten kommen oft andere auf Dich zu und Fragen Dich um Hilfe?
- Zu welchen Themen kannst du jederzeit leicht etwas erzählen oder sogar einen Vortrag darüber halten?
- Wofür wirst Du häufig gelobt und wertgeschätzt? Woran erkennst Du das?

- Was kannst Du jeden Tag voller Elan und mit viel Spass immer und immer wieder tun?
- Was für Bücher liest Du gerne und weshalb?
- Welche Zeitungen liest Du und weshalb?
- Welche Podcasts hörst Du und weshalb?
- Was machst Du in Deiner Freizeit am Liebsten und am Häufigsten?
- Bei welchen Tätigkeiten hast Du schon einmal vollkommen die Zeit vergessen?

- Welche Tätigkeiten in Deinen bisherigen Jobs, mochtest Du am liebsten?

- Was genau hat Dir so gut daran gefallen? (Warum?)

- Was hast Du dabei gelernt?

- Was davon ist auch auf andere Tätigkeiten übertragbar?

- Welche nebenberuflichen Tätigkeiten hast Du bisher oft und gerne gemacht?

- Welche besonderen Erfolge hast Du in Deinem bisherigen Leben erzielt?

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which form larger, intricate patterns. In the upper right and lower right corners, there are prominent, stylized mandala-like designs with multiple layers of geometric and organic shapes. The overall effect is one of depth and artistic complexity.

Meine Persönlichkeit und meine Werte

6. Fragen zur Persönlichkeit und Werten

- Welches sind Deine wichtigsten Werte?

- Welche 3 dieser Werte sind dir am wichtigsten?

- Nenne 10 positive Eigenschaften von Dir.

- Im Zusammenhang mit welchen Tätigkeiten zeichnen Dich diese Eigenschaften besonders aus?

- Sind diese Eigenschaften auch beruflich von Vorteil für Dich? In welcher Hinsicht?

- Was ist für Dich selbst an Deiner Persönlichkeit besonders liebenswert?

- Wie beschreibt Dich Deine Familie? Welche Eigenschaften und Besonderheiten werden von Deiner Familie am meisten an Dir geschätzt?

- Wie beschreiben Dich Deine Freunde? Welche Eigenschaften und Besonderheiten werden von Deinen Freunden am meisten an Dir geschätzt?

- Wie beschreiben Dich Deine Arbeitskollegen, Bekannte und Mitmenschen? Welche Eigenschaften und Besonderheiten werden von ihnen am meisten an Dir geschätzt?

- Arbeitest Du lieber alleine oder im Team?

- Kannst Du gut selbstständig arbeiten?

- Arbeitest Du gerne selbstständig?

- Kannst Du gut im Team arbeiten? (Welche Situationen fallen Dir hierzu ein?)

- Arbeitest Du gerne in einem Team?


- Kannst Du Dich gut auf ein Ziel konzentrieren und daraufhin arbeiten? Hast Du ein konkretes Beispiel, dass Dir dazu einfällt?

- Wie schätzt Du Dich bezüglich folgender Merkmale prozentual ein?

Ich bin ein Macher!

Ich bin ein Planer!

Was überwiegt bei Dir?

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features numerous fine, dark scratches and lines crisscrossing the surface. Overlaid on this are several large, intricate patterns in a darker shade of teal. These patterns include a large, stylized floral or mandala-like design on the left side, and several smaller, repeating geometric and floral motifs scattered throughout. The overall effect is one of depth and artistic complexity.

Meine Lieblingstätigkeiten

7. Fragen zu Deinen Lieblingstätigkeiten

- Bitte markiere mit einem farbigen Stift in der folgenden Liste die Tätigkeiten oder Dinge, die Du gerne tust beziehungsweise gerne magst. Also Dinge, die Du freiwillig tust (tun würdest), weil sie Dir Spass machen. Bitte denke dabei auch an die Dinge, die gar nichts mit Deinem Job zu tun haben. Wähle so viele Begriffe aus, wie Du möchtest. Hauptsache, Du tust das, was Du auswählst, wirklich von Herzen gerne. Falls Dir etwas einfällt, das Dir auch noch besonders viel Freude macht und noch auf dieser Liste fehlt, ergänze es bitte einfach!

Abschätzen	Analysieren	Argumentieren	Ausbilden
Aufstellen	Auswählen	Bauen	Beaufsichtigen
Bauen	Befragen	Behandeln	Beraten
Bereitstellen	Bestimmen	Bewirten	Darstellen
Einfühlen	Einkaufen	Einrichten	Entscheiden
Erfinden	Fahren	Forschen	Fördern
Gründen	Handarbeiten	Heilen	Helfen
Herstellen	Illustrieren	Installieren	Intuitiv sein
Kalkulieren	Klassifizieren	Kochen	Korrektur lesen
Kreativ sein	Künstlerisch darstellen	Lehren	Lesen
Liefern	Malen	Managen	Moderieren
Motivieren	Musizieren	Organisieren	Pflanzen
Planen	Präsentieren	Programmieren	Reisen
Reparieren	Repräsentieren	Restaurieren	Sammeln
Schreiben	Spielen	Sprechen	Technik
Tiere	Veranstalten	Verhandeln	Verkaufen
Vermitteln	Verschönern	Verwalten	Wirtschaften
Zeichnen	Zuhören		

- Von diesen ausgewählten Tätigkeiten suche jetzt im nächsten Schritt bitte die aus, die Du gut oder sehr gut kannst, und markiere sie mit einer neuen Farbe.
- Bitte schreibe jetzt alle markierten Begriffe hier noch einmal separat auf, also die Tätigkeiten, die Dir Spass machen und die Du gut kannst, damit Du sie alle auf einen Blick hast.

Ob Du es glaubst oder nicht, aber das sind Deine grössten Stärken!

- Falls Du mehr als fünf Tätigkeiten oder Begriffe als Deine Stärken identifiziert hast (was ich sehr hoffe!), schau diese bitte noch einmal genau an und lasse sie auf sich wirken.

Wähle nun die Fünf aus, bei denen Du das angenehmste Gefühl bekommst, die Dich am meisten ansprechen oder die Du am Allerliebsten hast. (Das müssen nicht unbedingt die sein, die Du bereits am besten kannst.)

- Schau Dir nun kurz die Begriffe an, die Du ausgewählt hast, weil Du sie gerne magst, in denen Du aber noch nicht besonders gut bist. Schreibe diese hier auf:

- Auch diese Begriffe solltest Du auf ein extra Blatt schreiben, denn das ist Dein Entwicklungspotenzial. Diese Dinge kannst Du in eine Schublade legen und herausholen, wenn Du etwas in Deinem Leben verändern möchtest, etwas Neues dazulernen oder etwas Altes wiederbeleben willst.

- Jetzt wendest Du Dich ausnahmsweise einmal den Dingen zu, die Du nicht gerne tust oder schlimmstenfalls fürchterlich findest. Bitte markiere auf der folgenden Liste, die dieselben Begriffe enthält wie die vorige, all das, was Du nicht magst – unabhängig davon, ob Du es gut kannst oder nicht.

Denke auch an Dinge, die Du früher einmal tun musstest oder vielleicht sogar heute in Deinem aktuellen Job tust, zu denen Du Dich aber jedes Mal erst durchringen musst.

Das können auch Dinge sein, die Du zwar sehr gut kannst, aber Dir einfach keinen Spass mehr machen.

Abschätzen	Analysieren	Argumentieren	Ausbilden
Aufstellen	Auswählen	Bauen	Beaufsichtigen
Bauen	Befragen	Behandeln	Beraten
Bereitstellen	Bestimmen	Bewirten	Darstellen
Einfühlen	Einkaufen	Einrichten	Entscheiden
Erfinden	Fahren	Forschen	Fördern
Gründen	Handarbeiten	Heilen	Helfen
Herstellen	Illustrieren	Installieren	Intuitiv sein
Kalkulieren	Klassifizieren	Kochen	Korrektur lesen
Kreativ sein	Künstlerisch darstellen	Lehren	Lesen
Liefern	Malen	Managen	Moderieren
Motivieren	Musizieren	Organisieren	Pflanzen
Planen	Präsentieren	Programmieren	Reisen
Reparieren	Repräsentieren	Restaurieren	Sammeln
Schreiben	Spielen	Sprechen	Technik
Tiere	Veranstalten	Verhandeln	Verkaufen
Vermitteln	Verschönern	Verwalten	Wirtschaften

- Aus dieser Liste wählst Du im nächsten Schritt die Dinge aus, die Du zwar nicht magst, aber trotzdem gut kannst, und markiere sie mit einer anderen Farbe.

Das ist ein wichtiger Schritt, sei also bitte ehrlich mit Dir. Und denk daran, dass Du selbst entscheidest, ob Du etwas gut kannst oder nicht. Liste diese Tätigkeiten bitte wieder auf. Das sind die Dinge, die Du, wenn irgendwie möglich – nie wieder tun sollten!!! Weder privat noch beruflich. Das sind die Dinge, die Dich unglücklich machen, weil sie Deinen Anlagen, Deiner wahren Natur widersprechen. Wer dauerhaft Dinge tut, die seiner Persönlichkeit widersprechen, wird nicht nur unglücklich, sondern oft auch krank. Dein Körper und Deine Seele zeigen Dir so, dass Du auf dem falschen Weg bist.

Schreibe hier diese Dinge auf:

The background is a vibrant teal color with a complex, layered texture. It features numerous fine, dark scratches and lines crisscrossing the surface. Overlaid on this are several large, intricate geometric patterns in a darker shade of teal. These patterns include repeating motifs of triangles, diamonds, and floral-like shapes, reminiscent of traditional Islamic or Persian tilework. The overall effect is one of depth and visual richness.

Meine Wünsche

- Wenn Geld keine Rollen spielen würde, was würdest Du dann gerne jetzt und in den nächsten Monaten tun?

- Wenn Du vor nichts im Leben Angst hättest, was würdest Du am liebsten tun? Würdest Du dann etwas anderes tun als jetzt? Wenn ja, was wäre es?

- Wen bewunderst Du besonders?

- Für welche Eigenschaften bewunderst Du diese Personen?

- Nenne die 10 wichtigsten Personen in Deinem Leben. Welche Eigenschaften bewunderst Du an diesen Personen besonders?

- Welche Eigenschaften davon kannst Du Dir in den nächsten 3 Monaten aneignen?
- Was braucht es dazu?
- Was wären die ersten Schritte, die Du in diese Richtung unternehmen könntest?
- Welche Person/Personen nerven Dich besonders im Moment?
- Welche Eigenschaften nerven Dich an diesen Personen?
- Was erwärmt dein Herz? Was macht Dich so richtig glücklich?

Liste mindestens sieben verschiedene Tätigkeiten, Gelegenheiten oder Dinge auf. Es dürfen auch gerne mehr sein. Wichtig ist nur, dass sie Dir ein breites Lächeln ins Gesicht zaubern, wenn Du daran denken.

Bitte sehe Dir Deine Ergebnisse nun noch einmal genau an. Bist Du Dir ganz sicher, dass diese Sachen Dir wirklich Freude bereiten? Manchmal notieren wir aus Gewohnheiten Dinge, die uns eigentlich gar nicht mehr wirklich glücklich machen, die überholt sind. Versetze Dich deshalb in jede der notierten Situationen hinein und stelle Dir vor, sie tatsächlich zu erleben. Wie ist Dein Gefühl dabei? Ist es wundervoll? Macht es Dich wirklich glücklich?

- Wenn Du mit dem Ergebnis zufrieden bist, beantworte Dir bitte folgende Frage: Wann hast Du diese Dinge zum letzten Mal getan?

- Warum hast Du einige dieser Dinge schon lange nicht mehr getan?

- Wie kannst Du diese Dinge wieder in Deinen Alltag integrieren?

- Was sind die ersten konkreten Schritte die Du machst, um diese wieder in Dein Leben zu integrieren?

- Schau Dir jetzt Deine »Glücklichmacher« noch einmal ganz genau an und wähle aus Deinem Gefühl heraus die Drei aus, die Dir am meisten bedeuten – egal, wie schwer oder leicht sie umzusetzen sind. Diese Drei markierst Du bitte mit einem farbigen Stift und schreiben sie hier noch einmal auf:

The background is a teal color with a complex, layered texture. It features numerous fine, dark scratches and lines crisscrossing the surface. Overlaid on this are several large, intricate geometric patterns, including a prominent one in the lower-left corner and another in the upper-right. The patterns consist of various shapes like triangles, circles, and lines, creating a rich, textured appearance.

Erste Auswertung

9. Erste Auswertung

Du hast Du ja jetzt bereits eine ganze Menge über Dich herausgefunden und notiert. Anhand der Informationen kannst Du nun eine erste Auswertung machen.

- Suche aus allen Tätigkeiten die 3 heraus, die Du am häufigsten genannt hast.
- Suche nun aus all Deinen Stärken die 3 heraus, die Du am häufigsten genannt hast.
- Suche nun Deine 3 – 5 hervorstechenden Merkmale/Eigenschaften heraus.
- Bilde nun aus diesen Tätigkeiten, Stärken und Eigenschaften eine Schnittmenge. Wo lassen sie sich zusammenfügen und kombinieren?

Das Ergebnis könnte dann wie folgt aussehen:

Meine liebsten Tätigkeiten: Menschen helfen, Probleme lösen

Meine grössten Stärken: guter Zuhörer, telefonieren, Lösungen finden

Meine hervorstechendsten Merkmale: einfühlsam, redegewandt, hilfsbereit

The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are organized into a grid. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Arabic geometric art, including star-like shapes and floral motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Passender Beruf zur Persönlichkeit

10. Fragen nach dem passenden Beruf zur eigenen Persönlichkeit

Im Folgenden werden nun gezielt Fragen zum Beruf gestellt, der speziell zu Deinen Eigenschaften passt.

- Was von Deinen jetzigen Tätigkeiten möchtest Du beibehalten, bevor Du Dich aktiv in Richtung Berufung weiterentwickelst?

- Was gefällt Dir an Deiner jetzigen Situation?

- Betrachte nun nochmals Deine Analyse von oben genauer. Welche Tätigkeiten drängen sich aufgrund der Auswertung für Dich auf?

- Kannst Du Dir aufgrund der Analyse jetzt bereits auf eine Tätigkeit oder eine Dienstleistung festlegen, die Deine Stärken und Besonderheiten am besten wiedergibt? Wenn ja, auf welche?

The background is a teal color with a complex, layered texture. It features a dense network of fine, dark scratches and lines, some of which are organized into a grid. Overlaid on this are several large, intricate, dark teal patterns that resemble traditional Islamic or Arabic geometric art, including star-like shapes and floral motifs. The overall effect is one of depth and complexity.

Einzelheiten zum neuen Job

I I) Fragen zu Einzelheiten zum neuen Job

- Welche Beschäftigung wäre ideal für Dich?

- Welche Art von Arbeitsverhältnis wäre ideal für Dich? (Angestellt, freiberuflich, selbstständig etc.?)

- Welches wäre die ideale Branche für Dich?

- Welche Arbeitgeber oder Institutionen wären gemäss Deiner Stärken ideal für Dich?

- Welche Position in einem Unternehmen wäre ideal für Dich?

- Wie sollte Dein Wunscharbeitgeber sein?

- Möchtest/Kannst Du neben dem Hauptberuf eine Nebentätigkeit aufbauen?

- Wie viel Stellenprozent möchtest Du in Zukunft arbeiten?

- Welche der folgenden Kriterien sind Dir bei der Wahl Deines Berufes wichtig? In welcher Reihenfolge (wichtigstes zuerst)

Kriterien: Gehalt, nah am Zuhause, Arbeitsort, Lern- und Fortbildungsmöglichkeit, Arbeitsklima, Aufstiegschancen, Teilzeit oder Vollzeit, Kinderfreundlichkeit, Urlaub, geregelte Arbeitszeiten, Familie, Abwechslung, Freizeitmöglichkeiten, eigene Ziele verwirklichen...

I2) Fragen zu beruflichen Zielen

- Was sind Deine wichtigsten beruflichen Ziele für die nächsten 5 Jahre?

- Was sind Deine beruflichen Ziele für die kommenden 12 Monate?

Checkliste für den Einstieg in Deine Berufung:

- Neues Bewerbungsprofil erstellen
- Eine neue Bewerbungsmappe erstellen
- Profile auf LinkedIn und Xing updaten
- Liste mit Wunscharbeitgebern erstellen
- Dein Netzwerk auf- bzw. ausbauen
- Kontakt zu potenziellen Arbeitgebern und Auftraggebern herstellen und pflegen
- berufsrelevante Kongresse, Messen und Ausstellungen besuchen um Kontakte zu knüpfen
- Praktika oder Probearbeit absolvieren

Mit der obigen Selbstanalyse solltest Du nun Deinem Traumberuf ein grosses Stück näher gekommen sein. Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Erfüllung Deiner Berufung!

The background of the entire page is a vibrant teal color. It is covered with a complex, layered pattern of fine, dark lines that resemble scratches or a dense web of fibers. Overlaid on this are several large, intricate geometric patterns in a slightly darker shade of teal. These patterns include repeating motifs of triangles, diamonds, and floral-like shapes, reminiscent of traditional Islamic or Persian tilework. The overall effect is a rich, textured, and visually busy background.

Meine Ziele

Ziele SMARTER setzten!

Setzte Deine Ziele nicht nur nach der SMART-Methode, sondern setze sie SMARTER!

- Specific => spezifisch
- Measurable => messbar
- Accepted => akzeptiert
- Realistic => realistisch
- Time bound => terminiert
- Emotional => emotional
- Reason Why => Warum willst das Ziel erreichen?

1. Spezifisch

Eine spezifische Formulierung der Ziele ist wichtig, damit alle Beteiligten die gleiche Vorstellung von dem haben, was erreicht werden soll.

Die Ziele müssen dabei so präzise und einfach wie möglich formuliert sein. Damit stellst Du sicher, dass es keinen Spielraum für Interpretationen und Nachforderungen gibt. Es geht darum, dass Du den zu erreichenden Sollzustand beschreibst. Dabei können schon erste Ideen einfließen, womit das Ziel erreicht werden soll. Sei dabei aber noch so allgemein, dass nicht von Anfang an mögliche Lösungen ausgeschlossen werden.

Beachte auch, dass Ziele für das jeweilige Projekt massgeschneidert sein müssen. Das gleiche Ziel kann in unterschiedlichem Kontext eine völlig andere Bedeutung haben.

2. Messbar

Du musst sicherstellen, dass du Kriterien festlegst, an denen die Zielerreichung gemessen werden kann.

Versuche, dass du hier konkrete Zahlen – fast schon digital – in der Hand hast. Anhand derer kannst du und auch dein Auftraggeber die Erreichung der Ziele oder auch nur die Teilerreichung feststellen.

Durch die Messung hast Du gleichzeitig auch ein super Instrument, um während der Projektlaufzeit gegenzusteuern. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Du merkst, dass Du Dich zu weit von der festgelegten Zielgröße entfernst.

3. Akzeptiert

Die Akzeptanz von Zielen ist ein weiches Kriterium. Wichtig ist es aber trotzdem. Du solltest darauf achten, dass die formulierten Ziele attraktiv und angemessen sind. Das erreichst Du dadurch, dass die Erreichung des Ziels zwar anspruchsvoll, aber auf jeden Fall machbar ist.

Stelle Dir nur mal vor, dass Du mit einem Projektteam auf Ziele zusteuern musst, die eigentlich überhaupt nicht erreichbar sind. Kannst Du Dir vorstellen, wie es dann hier mit der Akzeptanz in Deinem Team aussehen würde? Genau so geht es auch mit Dir selbst. Wenn Du denkst die Ziele sind nicht erreichbar, dann wird es auch nicht klappen.

4. Realistisch

Dieser Punkt hängt eng mit der Akzeptanz zusammen. Nur realistische Ziele werden in der Regel akzeptiert. Und natürlich motivieren realistische Ziele mehr, als Ziele die sowieso als nicht umsetzbar angesehen werden.

Das ein Ziel realistisch ist, stellst Du damit sicher, indem Du darauf achtest, dass die Zielerreichung überhaupt direkt beeinflussbar ist. Dazu gehört auch, dass die Ziele mit gegebenen Ressourcen in der der gewünschten Zeit realisierbar sind.

5. Terminiert

Zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Das ist der Zeitpunkt, zu dem Du die endgültige Zielerreichung messen willst.

6. Emotional

Bei der Zielerreichung ist es auch immer wichtig sich vorzustellen, wie fühlt es sich an, wenn man das Ziel erreicht hat. Die Gefühle sind der Schlüssel zum Erfolg, bei der Manifestation von unseren Zielen. Stell Dir immer wieder vor, wie es sich anfühlt, wenn Du Dein Ziel erreicht hast!

5. Warum will ich das?

Frage Dich auch immer, warum genau will ich dieses Ziel erreichen. Was ist der Nutzen den ich habe, wenn ich dieses Ziel erreiche. Das ist fast der wichtigste Punkt. Ohne wichtigen Grund, fehlt uns sehr schnell die Motivation um an unseren Zielen zu arbeiten. Deshalb geben so viele schon Mitte Januar bereits wieder Ihre Jahresziele auf!

Was sind Herzensziele?

Die 3 Hauptkategorien unserer Herzensziele sind:

- Was möchte ich sein?
- Was möchte ich können?
- Was möchte ich haben?

Fragen die wir uns stellen sollten:

- Was bringt mir Freude?
- Wann singt mein Herz?
- Was ist das Wichtigste in meinem Leben?
- Was will ich wirklich in meinem Leben?
- Welche Qualität soll mein Leben haben?
- Wenn ich am Lebensende zurückblicke, was will ich dann sehen?
- Welche Gefühle/Emotionen und Gedanken möchte ich haben?
- Was macht mir so richtig Spass?
- Welche Gedanken nehmen mir Freude? Welche Gefühle nehmen mir Freude?
=> Setze Dir als Ziel, diese Gedanken und Gefühle zu ändern!
- Was sagt mein Herz zu meinem zukünftigen Beruf?
- Was macht mich frei? Was bringt mir inneren Frieden?
- Wie wichtig ist es, glücklich zu sein?

Mein perfekter Arbeitstag nächstes Jahr?

Schreibe ganz detailliert auf, wie im nächsten Jahr bei Dir ein perfekter Arbeitstag aussieht.

Meine Zukunftsvision:

Was sind meine Ziele für die nächste 12 Monate?

Ziel im Bereich Beruf / Karriere:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Selbstverwirklichung / Persönliche Weiterentwicklung:

Warum? Was bringt es mir?

Ziel im Bereich Finanzen:

Warum? Was bringt es mir?

Spass / Freizeit / Erholung

Warum? Was bringt es mir?

Meine Missionserklärung

Der Sinn meines Lebens ist:
zu sein.

Und
für mich und andere zu tun!

Mich über
zu freuen.

Meine Mottos für die nächsten 12 Monate ist

1. _____
2. _____
3. _____

Ich hoffe, Du hattest einige gute Erkenntnisse beim Ausfüllen dieses Workbooks und beim Umsetzen der Tipps.

Über die Autorin

Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass der Weg zur Berufung und einem entspannten und selbstbestimmten Leben, sehr viel Geduld, Zeit, Energie, Reflexion, Durchhaltevermögen und vor allem extrem viel Mut braucht.

15 Jahre habe ich in verschiedenen Branchen erfolgreich als Marketing- und Event-Managerin gearbeitet und Anlässe mit bis zu 2000 Teilnehmern organisiert. Der Job besteht aus Dauerstress und Termindruck. Oft blieb keine Zeit für ein Durchatmen zwischen durch.

Nebenbei habe ich auch noch Betriebswirtschaft studiert und danach ein Nachdiplomstudium in Verkaufs- und Marketing-Management angehängt. Ohne es wirklich wahrzunehmen war ich eines Tages vollkommen ausgebrannt und stand kurz vor einem Burn-out.

Ich war zwar beruflich auf der Überholspur, hatte einen super Job, verdiente sehr viel Geld, aber merkte, dass es mich nicht wirklich glücklich macht. Irgendetwas fehlte und ich hatte plötzlich das Gefühl, dass es doch noch mehr im Leben geben muss. Aber ich hatte gar keinen Plan, was ich machen will.

Das war der wichtigste Wendepunkt in meinem Leben und der Beginn von meinen Aus- und Weiterbildungen im Bereich Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement.

Damals habe ich gestartet mich intensiv mit diesen Themenbereichen auseinanderzusetzen. Vor allem war das aber der Startschuss, um sehr intensiv an mir zu arbeiten. Das war kein Zuckerschlecken, sondern manchmal auch ganz schön mühsam und anstrengend!

Meine Passion als Trainerin und Coach ist es, Menschen wie Dich zu ermutigen im stressigen Alltag öfters mal innezuhalten und eine kleinere oder auch grössere Auszeit zunehmen.

Eine Auszeit, um endlich herauszufinden was Du wirklich willst in deinem Leben. Eine Auszeit um endlich Deine Träume, Visionen und Herzens-Projekte umzusetzen!

Ich unterstütze Dich dabei aus dem stressigen Hamsterrad auszubrechen, herauszufinden was Deine Passion im Leben ist und dann Schritt für Schritt Deine Visionen und Herzens-Projekte erfolgreich umzusetzen.

Schliesslich bist DU der wichtigste Mensch in DEINEM Leben!

Weitere Infos zu mir findest Du unter:
www.karingrun.com und auf www.lifebooster.events

Kostenloses Kurz-Coaching für Dich

Meine Stärke und meine Leidenschaft ist es Menschen dabei zu unterstützen im stressigen Karussell des Alltags innezuhalten, herauszufinden was sie wirklich wollen im Leben und dann diese Visionen Schritt für Schritt umzusetzen.

Vor allem macht es mir Spass, Menschen zu begleiten aus Ihren Fähigkeiten eine spannende Business-Idee zu entwickeln, damit sie sich nebenbei eine Selbstständigkeit aufbauen können.

Hast Du keine Lust mehr, unglücklich in Deinem Job zu sein? Möchtest Du endlich herausfinden, was Du stattdessen willst? Spielst Du vielleicht sogar mit dem Gedanken, Dir nebenbei ein eigenes Business aufzubauen, weisst aber nicht mit was oder wie Du es endlich anpacken kannst?

Dann biete ich Dir ein kostenloses 20minütiges Kurz-Coaching am Telefon oder bei mir in der Praxis in Bassersdorf an, um mich persönlich kennenzulernen!

Gemeinsam finden wir heraus, was Dir dabei hilft aus dem Hamsterrad ausbrechen, herauszufinden was du wirklich willst und vor allem was es braucht, damit Du endlich Deine Visionen auch wirklich umsetzt!

Folgende Punkte schauen wir zusammen an:

- Was hindert Dich noch daran, Dein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen?
- Was sind Deine grössten Stressoren und Blockaden die dich dabei blockieren Deine Ziele und Visionen umzusetzen?
- Welche Strategie und Vorgehensweise ist ideal für Dich?
- Bin ich der passende Coach für Dich?
- Falls ja, welches individuelle Coaching-Paket ist das richtige für Dich?

Möchtest Du diese Chance gerne packen?

Dann melde Dich doch gleich unter karin@karingrun.com oder unter der Telefonnummer +41 78 622 3513 für das kostenlose Kurz-Coaching mit mir an.

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüsse, Karin Grun

