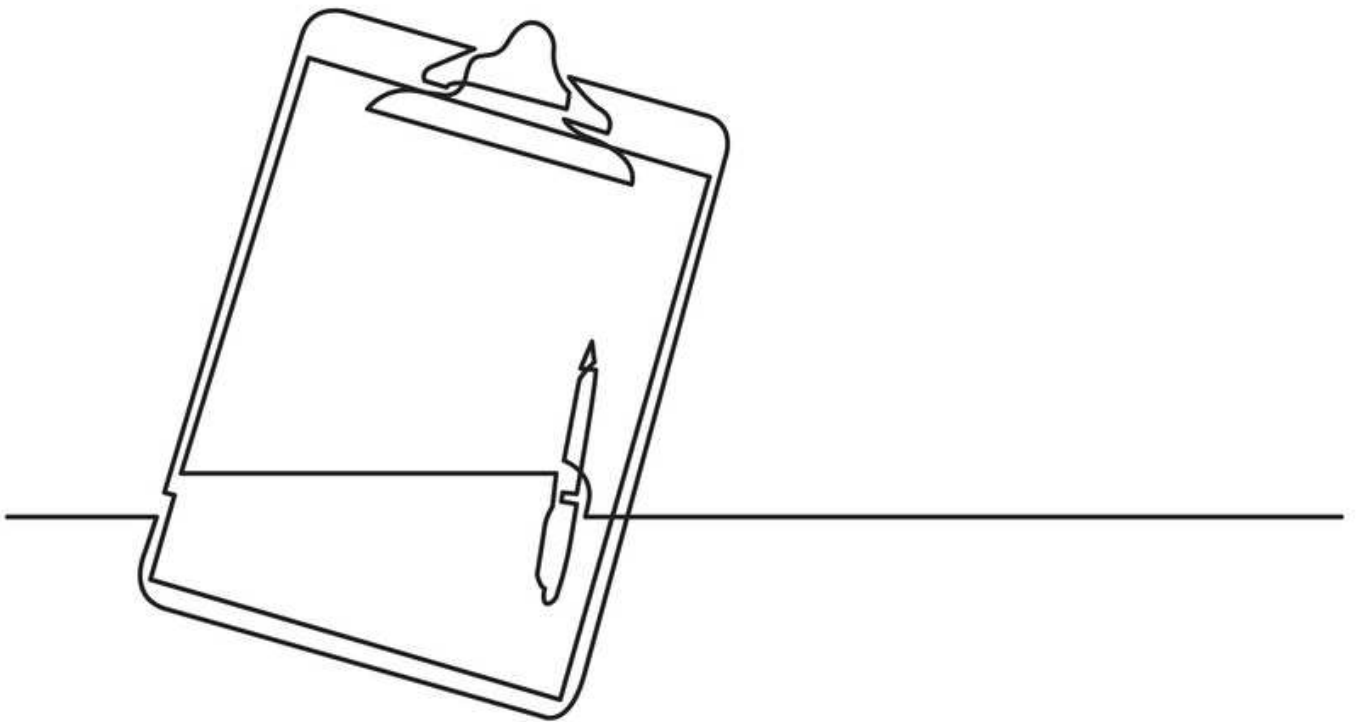




Make-your-life-Coaching

Workbook „Checkliste“





Last oder Frust ?

Kennen Sie das?

Thomas fährt, wie jeden Morgen, auch heute wieder zur Arbeit. Wie immer steht er im Stau und fährt deshalb schon eine halbe Stunde früher los. Auf dem Heimweg geht es ihm genauso. Zurzeit steht Thomas ordentlich unter Strom. Sein Chef setzt immer engere Deadlines, das Betriebsklima ist von Ellenbogentaktik geprägt und auch sein Antrag auf Weiterbildung wurde abgelehnt. Das Resultat, seine Krankheitstage sind gestiegen und Thomas fühlt sich mehr und mehr energie- und antriebsloser. Für seine Hobbies und Freunde hat Thomas kaum noch Zeit.

An sich geht Thomas gerne arbeiten. Früher ist er gerne morgens aufgestanden und hat sich auf die Arbeit gefreut. Er möchte etwas bewegen, sich mit der Firma und den Produkten identifizieren und stolz sein, auf das was er tagtäglich tut.

Kurzum, sein Beruf ist ganz o.k., füllt ihn jedoch nicht mit Leben und gibt ihm keine Kraft/Energie. Es ist mehr zu einer Pflichterfüllung geworden. Schließlich muss man ja irgendwie seine Miete zahlen und dann wäre da ja noch die Familie.

Wenn sich unsere innere Stimme meldet und wir uns in einer Sackgasse fühlen, so äußert sich das meist dadurch, dass man wir uns unwohl fühlen, immer wieder schlecht gelaunt sind, wir uns unentwegt gestresst fühlen, uns am Montag schon wieder auf das nächste Wochenende freuen, kurz gesagt, wir sind absolut antriebslos.

Denn wenn wir weit von unserer Lebensaufgabe entfernt sind, äußert sich das in Stress, Sinnleere und dem Gefühl, dass etwas in unserem Leben fehlt!

Deshalb hören Sie auf Ihre innere Stimme und gehen Sie Ihren *eigenen Weg.*

Finden Sie Ihre Berufung – Leben Sie sie!



Checkliste - Ist es Zeit für einen Kurswechsel?

1. Ihr Beruf macht Ihnen Spaß und erfüllt Sie!



2. Ihr Gehalt sehen Sie als Wertschätzung Ihrer Arbeit und nicht als Schmerzensgeld!



3. Überstunden oder Arbeit am Wochenende, sofern nötig, sind für Sie selbstverständlich!



4. Sie identifizieren sich mit dem Unternehmen bzw. den Produkten!



5. Das Arbeitsklima ist genau richtig und Sie kommen gut mit Ihren Kollegen zurecht!





6. Sie haben ein gutes Verhältnis zu Ihrem Vorgesetzten!



7. Sie bekommen Lob und Anerkennung für Ihre Arbeitsleistung!



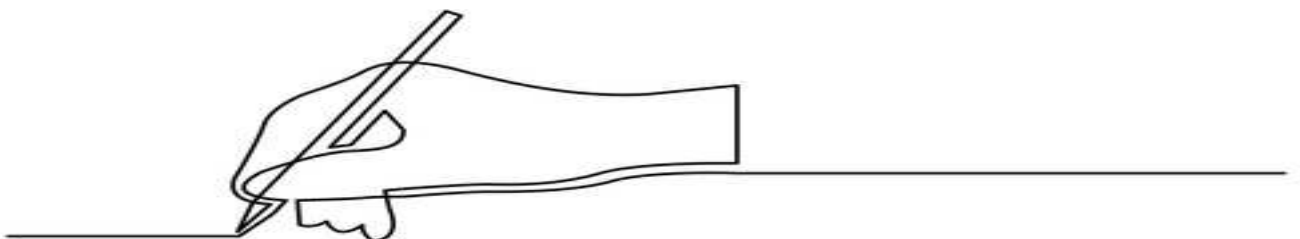
8. Ihre Aufgabe entspricht Ihren persönlichen Werten!



9. Sie können Ihre größten Stärken tagtäglich einsetzen!



10. Weiterbildungen werden gerne gesehen oder unterstützt.





11. Sie haben Erfolgserlebnisse.



12. Arbeitszeit und Freizeit stehen in einem guten Verhältnis!



13. Sie fühlen sich motiviert!



14. Sie gehen gerne arbeiten!



Geschafft!

Nun schauen Sie gleich wie oft Sie welches Smiley markiert haben.

😊 = _____ 😐 = _____ 😞 = _____



Fällt Ihnen etwas auf? Was ist positiv? Was kann besser werden und was soll sich ändern?

Beispiel: Sie haben bei Frage 4 ☹️ angekreuzt, dann fragen Sie sich einmal, mit welchen Produkten könnten Sie sich identifizieren? Wie müsste das Unternehmen sein, das es Ihre Werte vertritt usw. . Bitte gehen Sie Frage für Frage durch und notieren Sie Ihre Ergebnisse.

Was ist positiv?

Was soll sich ändern?

Immer mehr Arbeitnehmer sind in Ihrem Job unzufrieden!


Doch aus Angst vor Arbeitslosigkeit wird an diesem festgehalten und dabei entsteht oft großer Frust. Um wieder Gefallen an der Arbeit zu finden, bedarf es jedoch nicht immer eines Jobwechsels. Oft genügt es, die Perspektive ein wenig zu verändern.




„Manchmal“ sind es Kleinigkeiten die wir ändern müssen um eine positive Wirkung zu erhalten.“


Hier ein paar Fragen, die Sie dabei unterstützen sollen.

 Was stört Sie an Ihrer aktuellen Situation am meisten?

 Wie müsste es sein, damit Sie in den oben angeführten Punkten zufrieden wären?

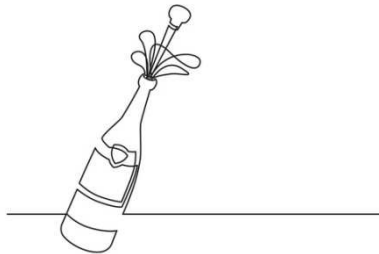


 Was können Sie selbst dafür tun? Wozu wären Sie bereit? Was würde Ihnen leicht und was eher schwer fallen?

 Was können andere dafür tun? Wer kann Sie dabei unterstützen?



Und was davon, können Sie schon in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten umsetzen?



Träumen Sie doch einmal! Wie sieht Ihr *perfekter* Tag aus?

Was würden Sie beruflich und privat am liebsten tun? Welche Rahmenbedingungen gibt es? Wie fühlt sich dieser Tag an? Was genießen Sie besonders?

Für alle Eltern. Es ist vollkommen o.k., wenn Ihre Kinder darin einmal nicht die Hauptrolle spielen sollten. Denn hier und jetzt geht ganz allein nur um Sie 😊



Willkommen zurück

In Ihrem „perfekten Tag“ dreht sich alles rund um das Thema Freizeit? Dann brauchen Sie vielleicht ein paar freie Tage oder mal eine Auszeit! Wie sieht es aktuell bei Ihnen aus? Gönnen Sie sich genug freie Zeit? Stimmt Ihre Work-Life-Balance?

Welche Ihrer schönen Ideen und Aktivitäten aus Ihrem „Traum“ können Sie derzeit nach Feierabend oder am Wochenende mit einbauen?

Ihnen fällt auf, dass sich alles nur rund um den Beruf dreht? Dann unterstreichen Sie bitte mit einem farbigen Stift all die Begriffe, die Sie sich für Ihren jetzigen Job wünschen und ergänzen Ihre obige Liste. Was muss sich ändern? Wer oder was kann Sie dabei unterstützen und wann können Sie die ersten Schritte angehen? Ihre Ideen notieren Sie bitte auf der nächsten Seite.



Fazit aus „Mein perfekter Tag“

Zufriedenheit im Job! Wie geht das?

Eine Studie fand heraus, dass Menschen die Erfüllung in ihrem Beruf finden und sich angekommen fühlen, ihrer inneren Stimme gefolgt sind und somit ihre Aufgabe im Leben gefunden haben. Sie leben Ihre Berufung!



Doch wie findet man seine *Berufung?*

Wie folgt man seinem inneren Ruf und wer oder was ruft da eigentlich?

Wenn sich unsere innere Stimme meldet und wir uns in einer Sackgasse fühlen, so äußert sich das meist dadurch, dass man sich unwohl fühlt, öfters schlecht gelaunt ist, sich permanent gestresst fühlt und sich am Montag schon wieder auf das Wochenende freut. Kurz gesagt, wir sind absolut antriebslos.

Denn, wenn wir weit von unserer Lebensaufgabe (Berufung) entfernt sind, macht sich dies durch Stress, Sinnleere und dem Gefühl, dass etwas in unserem Leben fehlt, bemerkbar. Doch dies können Sie ändern!

Wie so oft führen auch hier viele Wege zum Ziel!

Grundsätzlich gilt: „Dort, wo Sie gerne sind, wo Sie bei einer Tätigkeit Freude empfinden, da sind Sie richtig!“

Ebenso gilt dies für Ihren Beruf! Können Sie hier Ihr volles Potenzial entfalten und weiterentwickeln und empfinden Freude dabei? Dann sind Sie dort genau richtig! Kurz gesagt 😊

Stärken/Talente + Spaß/Freude = Zufriedenheit im Job!

Arbeiten Sie mit Ihren Ergebnissen aus den Fragen von oben. Fragen Sie Freunde, Bekannte die Familie, was sie für Ihre Stärken halten. Fügen Sie diese zu Ihren Ergebnissen hinzu und schauen, welcher Beruf und welche Lebensumstände zu Ihnen und Ihren Wünschen, Ideen und Bedürfnissen passen.



Make-your-life-Coaching

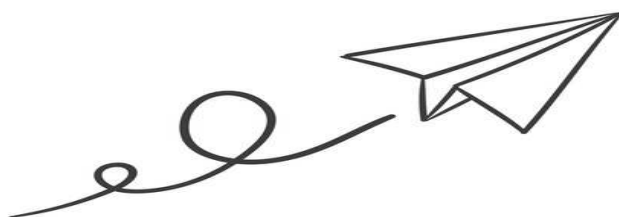
Eine weitere Möglichkeit an Ihr Ziel zu kommen und Ihrem inneren Ruf zu folgen, ist das Coaching



Das Coaching ist so aufgebaut, dass Sie schnell Klarheit darüber gewinnen, welcher Beruf und welche Lebensumstände wirklich zu Ihnen passen!

Dieses *Coaching* passt zu Ihnen, wenn Sie

- Klarheit über wohin Ihr Weg im Leben geht gewinnen möchten
- Ihr wahres Potential leben wollen
- eine Tätigkeit suchen, die Sie erfüllt
- Ihre Leidenschaft zum Beruf machen wollen
- den Schwerpunkt Ihrer Selbständigkeit finden möchten
- neue Perspektiven entdecken möchten
- sich weiterentwickeln möchten
- wissen möchten wie Ihr privates sowie berufliches Umfeld aussehen muss
- Motivation, Gelassenheit, Selbstsicherheit und innere Stärke gewinnen möchten
- und noch so vieles mehr.....





Make-your-life-Coaching

Sie haben Anregungen, Fragen oder wünschen sich meine Unterstützung bei der Verwirklichung Ihrer Ziele?

Ich helfe Ihnen gerne!

Schreiben Sie mir gleich eine Nachricht unter info@make-your-life-coaching.de oder rufen mich direkt an unter 09383 / 902336 und vereinbaren noch heute Ihren Termin zu einem kostenlosen Vorgespräch.



lichst

Ihre Alexa Thöne

