



Glücklich ohne Kündigung?!

In 5 Schritten zu mehr
Freude im Job



3 WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist!

4 DIE 5 SCHRITTE

Was dich erwartet

5 WUNSCHGEFÜHL

Wie willst du dich fühlen?

6 WIE UND WO...

...arbeitest du am liebsten?

7 MIT WEM...

...arbeitest du am liebsten?

8 WAS...

...macht dir Freude an deiner Arbeit?

10 UMSETZUNG

Deine Wunsch-Jobsituation

11 WIEDER GLÜCKLICH...

im Job - 1:1 Coaching





Hey,
ich bin Kathrin.

deine Experte für mehr Freude im Job. Finde hier mit meinen 5 Schritten heraus, **an welchen Stellen du was ändern kannst, um montags wieder gerne aufzustehen** und mit Freude und Elan in die Arbeitswoche zu starten.

Als Trainerin und Coach habe ich in 8 Jahren und unzähligen Zusammenarbeiten erlebt, **wie wichtig die richtige Balance verschiedener Faktoren für die Zufriedenheit mit unserem Job ist**. Auch ich selbst habe erfahren, dass eine erfüllende Tätigkeit ein toxisches Arbeitsumfeld nicht immer ausgleichen kann – oder dass eine eintönige Arbeit unter passenden Bedingungen zu neuen, spannenden Herausforderungen führen kann. Durch zahlreiche Praxistests habe ich **5 Schritte** entwickelt, **mit denen auch du rausfindest, was du willst** und dadurch **sicher entscheiden** kannst, wie es beruflich für dich weitergeht.

5 Schritte zur Klarheit



1

DEIN WUNSCHGEFÜHL

2

DAS WO UND DAS WIE

3

DAS UMFELD

4

DIE TÄTIGKEIT

5

DEIN WEG ZUR VERÄNDERUNG

Die 5 Schritte zu mehr Freude im Job

Schritt 1: DEIN WUNSCHGEFÜHL

Um rauszufinden, was du ändern kannst, damit du wieder glücklich im Job bist, ist es wichtig, rauszufinden, **was genau du ändern möchtest**. Halte dazu zunächst mal fest, wie es dir aktuell mit deiner Arbeit geht. Kreuze dazu links zunächst **alle Gefühle** an, die du empfindest, **wenn du auf dem Weg zur Arbeit bist**:

Ist-Zustand:

- Gelassenheit
- Anspannung
- Innere Unruhe
- Gute Laune
- Erschöpfung
- Körperliches Unwohlsein
- Antriebslosigkeit
- Frust
- Sicherheit
- Überforderung
- Angst

Andere Gefühle:

Wunsch-Zustand:

Notiere dir hier alle **Gefühle, die du gerne fühlen möchtest**, wenn du zur Arbeit oder in den Feierabend gehst. Die Summe deiner Wunsch-Gefühle ist dein Wunsch-Zustand. Der Zustand, in dem du dich richtig gut fühlst - es **könnte nicht besser sein** :)

Schritt 2: DAS WO UND DAS WIE

Zu viele Überstunden, unflexible oder ständig wechselnde Arbeitszeiten, lautes Büro, schlechte Bezahlung, unsicherer Arbeitsplatz oder mangelnde Weiterentwicklungsmöglichkeiten - all das sind **Faktoren, durch die Unzufriedenheit im Job entstehen kann.**

Schau dir deshalb diese Liste an und spüre bei jedem Punkt in dich hinein: **Wie sehr entspricht dein jetziges Gefühl in Bezug auf diesen Punkt deinem Wunsch-Zustand? 0** bedeutet, es entspricht überhaupt nicht dem Zustand, den du in Schritt 1 festgelegt hast, **5** bedeutet, es entspricht exakt diesem "Könnte nicht besser sein"-Zustand.



- **Arbeitszeiten**
- **Arbeitsort**
- **Einkommen**
- **Sicherheit**
- **Weiterentwicklungsmöglichkeiten**

0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5

Schritt 3: DAS UMFELD

Ob man es will oder nicht: Einen großen Teil unserer Tageszeit verbringen wir mit den Menschen, mit denen wir arbeiten. **Das Verhältnis zu unseren Kolleg*innen hat daher großen Einfluss auf unser berufliches Wohlbefinden.**

Notiere daher auf der Skala, **wie sehr oder wie wenig** die Faktoren Vertrauen, Kommunikation und Wertschätzung **deinem Wunschgefühl für deine Arbeit entspricht**. Dann trage ein, wie du die Zusammenarbeit mit direkten Kolleg*innen und Vorgesetzten empfindest. Mach dasselbe mit den Menschen, mit denen du nicht ständig zu tun hast, die aber dennoch Einfluss auf deine Arbeit haben.



- **Vertrauen**
- **Kommunikation**
- **Wertschätzung**
- **Direkte Kolleg*innen und Vorgesetzte**
- **Andere Bereiche oder Abteilungen**

0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5

Schritt 4: DIE TÄTIGKEIT

Es gibt viel "drum herum", das unsere **Arbeitszufriedenheit beeinflussen kann**. Es kann daher passieren, dass wir z.B. eine belastende Situation mit unseren Mitmenschen mit Unzufriedenheit mit unserer Arbeit verwechseln. Deshalb betrachten wir die Tätigkeit hier einmal gesondert.

Nimm dir kurz Zeit und stell dir deine täglichen Arbeiten vor. Findest du deine Arbeit **interessant**? Weißt du auf der anderen Seite, was auf dich zukommt und wie du damit umgehen kannst? Organisierst, planst und verwaltest du gern (Theoretische Arbeit)? Oder packst du gerne an und setzt Pläne um (Praktische Arbeit)? **Trage in die Skala ein, wie sehr diese Faktoren deinem Wunschgefühl entsprechen.**



- **Interessant und abwechslungsreich**
- **Planbar**
- **Praktische Arbeit**
- **Theoretische Arbeit**

0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5
0	1	2	3	4	5



Dein Weg
COACHING

Meine erste „Wer bin ich und was will ich“-Krise ereilte mich mit 24. Mitten im Studium, nach diversen Praktika und Jahren des Zweifels war klar: Ich hatte versucht, es allen Recht zu machen. Die Angst, andere zu enttäuschen, hat mich vergessen lassen, **was ich selbst wirklich will**. Nach **3 Jobwechseln** fand ich endlich **meinen Traumberuf**, den ich bis heute ausübe. Mehrmals stand ich dabei an dem Punkt: Soll ich kündigen oder kann ich hier wieder glücklich werden?

WAS ICH IN DIESER ZEIT GELERNT HABE:

- Wie du deine **Stärken UND deine Schwächen in die Arbeit integrierst** und dadurch mehr Selbstbewusstsein gewinnst.
- Wie du **authentisch** zeigst, was du zu bieten hast, ohne dabei als "angeberisch" wahrgenommen zu werden.
- Wie du **durch klare Kommunikation Konflikte löst** statt sie zu fürchten.

Das sage ich nicht, um zu prahlen oder dich einzuschüchtern! Nein, ich möchte dir Mut machen: **WENN ICH MIT DEN 5 SCHRITTEN MEIN WUNSCHBERUFSLEBEN AUFBAUEN KONNTE, DANN KANNST DU DAS AUCH!**

Schritt 5: DEIN WEG ZUR VERÄNDERUNG

Jetzt hast du einen Überblick, wie es dir mit deiner Arbeit, deinen Mitmenschen und deinen Arbeitsbedingungen geht.

Deine Veränderung

1. Markiere in Schritt 2-4 alle Punkte, die bleiben dürfen, wie sie sind.
2. Markiere alle Punkte, die sich unbedingt ändern sollen.
3. Sammle deine Ideen, wie du diese Punkte ändern könntest.
Schreibe dazu erst mal alles auf, was dir einfällt.
4. Sortiere deine Ideen: Was davon kannst du gleich umsetzen? Wer kann dich dabei unterstützen?

Das will ich beibehalten

1. _____
2. _____
3. _____

Das will ich ändern

1. _____
2. _____
3. _____

Ideen für nächste Schritte

1. _____
2. _____
3. _____

Das setze gleich ich um

1. _____
2. _____
3. _____



1:1 Coaching - Wieder glücklich im Job

VERWANDLE DEINE JOBSITUATION IN ARBEIT, DIE SPASS MACHT!

Im Coaching-Programm "**Wieder Glücklich im Job**" findest du raus,

- was dich beruflich antreibt,
- wo deine Stärken liegen und
- was du tun kannst, damit du wieder Freude an deiner Arbeit hast.

Durch **einfache Tools und Methoden** erlangst du die **Klarheit** und das **Selbstbewusstsein**, das du brauchst, um für dich einzustehen und deine berufliche Situation so zu gestalten, wie du sie dir wünschst.

Im April werden die Türen zu "**Wieder glücklich im Job**" wieder geöffnet.
Bewirb dich jetzt für ein **kostenloses Erstgespräch**:

**JETZT
BEWERBEN**





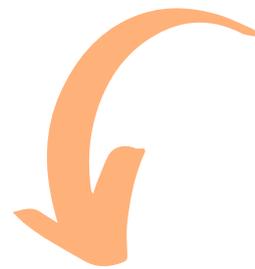
In der dunkelsten Stunde meiner Berufslaufbahn entdeckte ich Kathrins Coaching Programm, als würde es nach mir rufen. Nach jahrelanger Unzufriedenheit im Job und dadurch entstandener gesundheitlicher Probleme wusste ich, es muss sich etwas ändern. Kathrin hat mir geholfen, neue Ziele zu setzen. Durch ihre empathische und einfühlsame Art, wusste sie immer genau welche Fragen sie stellen muss um mich in meinem Denken voranzubringen.

Natalia R.

Ich möchte mich ganz herzlich bedanken! Vor allem die Erkenntnis, dass ich mich nicht selbstständig machen muss, hat mir sehr geholfen. Durch deine Hilfe habe ich jetzt einen Schritt-für-Schritt-Plan, so dass ich voll durchstarten kann! **Nessa B.**

Das Coaching hat mich wachgerüttelt. Im Großen und Ganzen passt mein Job ja, aber durch das Coaching wurde mir bewusst, dass es nicht ganz das war, was ich eigentlich wollte. Das hatte ich zwar vorher schon irgendwie gespürt, aber ich konnte es nicht konkretisieren. Dank Kathrins aufschlussreicher Hilfestellung bin ich einen wesentlichen Schritt weitergekommen. **Anja H.**

**SIE KONNTEN
ES, ALSO
KANNST DU ES
AUCH**



**JETZT
BEWERBEN**

