# Workbook

# Job Creation Challenge

**Entfalte dein Potenzial und kreiere damit den Job, der zu dir passt.**

Dein Weg
COACHING

# Unsere Reise


3 **WILLKOMMEN**
Schön, dass du da bist!

4 **TAG 1**
Erst wünschen, dann finden

9 **TAG 2**
Deine Stärken und "Schwächen"

13 **TAG 3**
Der Job, der wirklich passt

17 **TAG 4**
Mit Strategie zum Ziel

20 **UMSETZUNG**
Finde raus, was du willst und tu es!

# Hey, ich bin Kathrin,

deine Expertin für ein erfülltes Berufsleben. Mit der Job Creation Challenge zeige ich dir in 4 Tagen, wie du deine **berufliche Wünsche und Träume in ein machbares Ziel** verwandelst und wie du **konkrete Schritte planst**, um dieses Ziel zu erreichen.

Als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich in 8 Jahren und unzähligen Zusammenarbeiten erlebt, **wie wichtig es ist, einen Job zu haben, in dem wir nicht nur wir selbst sein, sondern auch wachsen und unsere Stärken sinnvoll einbringen** können. Auch ich selbst habe erfahren, welche Zweifel einen plagen, weil man irgendwie "nicht reinpasst". Oder den Frust, wenn man Ideen hat und die Umstände es einfach nicht erlauben, sie umzusetzen. Durch diesen Weg und zahlreiche Praxistests habe ich deshalb eine **4 -tägige Challenge** entwickelt, durch die auch **du rausfindest, was du willst** und dir einen **eigenen Fahrplan erstellst, um dein berufliches Wunschziel zu erreichen.**

# Tag 1

## Erst wünschen dann finden

Bei der Suche nach dem passenden Job gehen es die meisten so an:

- Sie schauen sich ihre aktuelle Situation an und überlegen, was sie NICHT mehr wollen.
- Sie blicken auf ihre Ausbildung, auf ihre Stärken und auf ihre Referenzen.
- Sie klicken sich durch Stellenanzeigen und wägen ab, ob dieser Job zu ihrem Ausbildungsweg und ihren Stärken passt und ob er ihre aktuelle Situation verbessert.

Kurz:
Sie suchen im AUSSEN nach etwas, was sie vielleicht doch ganz zufällig "anspringt".

Oft beginnen dann die Zweifel: "Reichen meine Qualifikationen?" - "Bin ich zu alt/ zu jung?" - "Kann ich das?" Um diese Zweifel zu überwinden, suchen sie wiederum nach Bestätigung im AUSSEN.

Die Suche nach dem passenden Job rührt aber von einer Sehnsucht im INNEN her. Beginne deine Suche also mit deinem Blick nach innen. Mit den folgenden Übungen wirst du sehen, wie groß der Unterschied ist.

# Tag 1

## Was sind deine größten Zweifel?

# Tag 1

## Was dein Traumjob bieten muss

# Tag 1

## Was du deinem Traumjob bietest

# Tag 1

## Deine Vision

Notiere deine Vision in einem Satz.

# Tag 2

## Deine Stärken und "Schwächen"

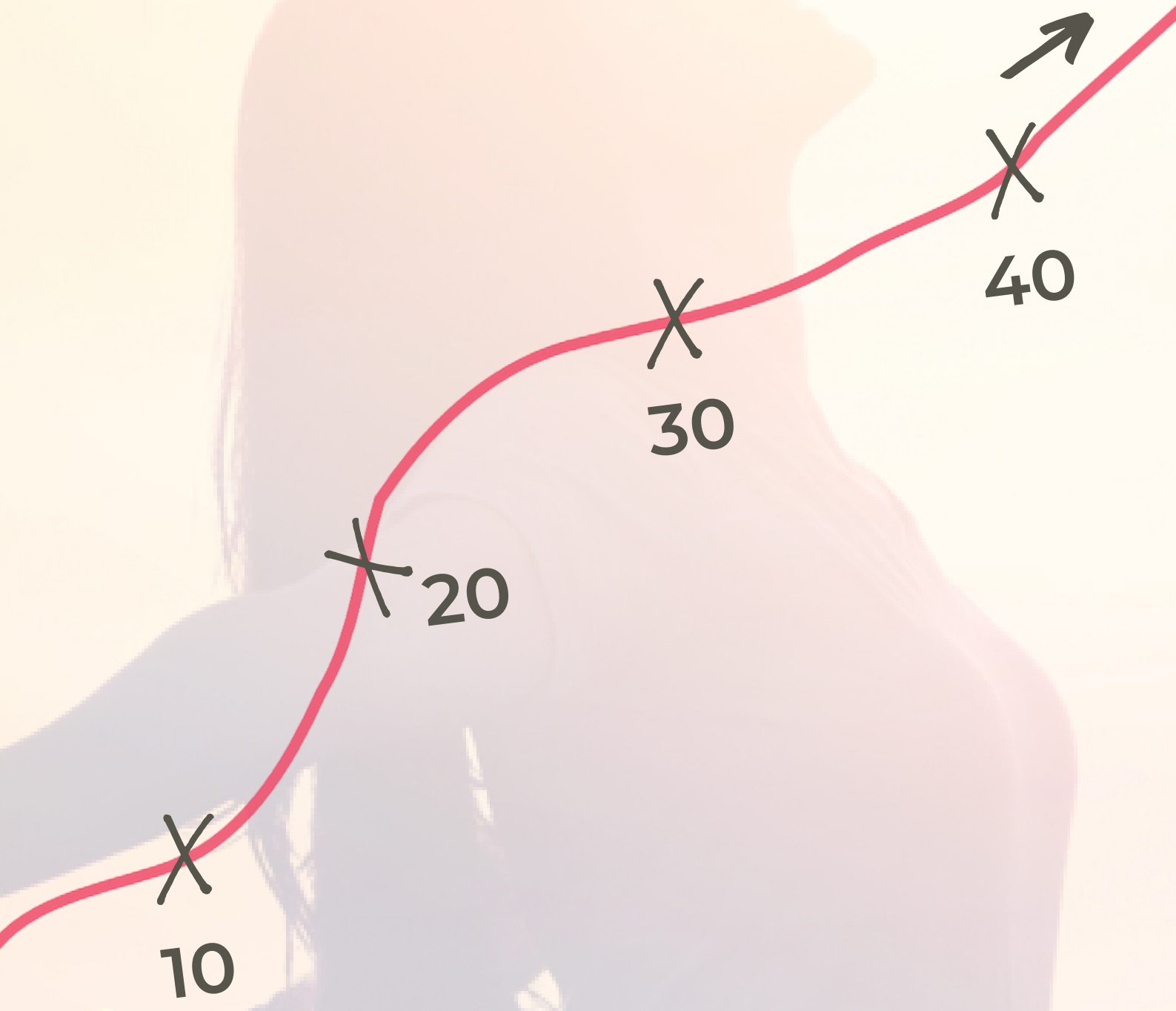
Das Wissen über unsere Stärken und vermeintlichen Schwächen erhalten wir durch Feedback von außen. Das ist auch wichtig, denn als soziale Wesen erleben wir uns selbst immer auch im Miteinander mit anderen. Deine Stärken findest du durch:

- Feedback deiner Mitmenschen ("das kannst echt gut")
- Tests (Schule, Persönlichkeitstests etc.)
- Ergebnisse (etwas gelingt dir/ fällt dir leicht)

Dasselbe gilt für vermeintliche Schwächen. Beides ist aber nur ein Teil dessen, was deine Stärken und Fähigkeiten ausmacht. Wir blicken wieder auf deinen "inneren Kern": Was macht dich aus? Wodurch wirst du wirklich du?

# Tag 2

## Du hast alles, was du brauchst.



# Tag 2

## Die Stärken in den "Schwächen"

# Tag 2

## Was ist total dein Ding?

Schreibe alles auf, was dir einfällt, was dir richtig Freude bereitet, was dir leichtfällt, was du stundenlang oder immer wieder tun könntest.

# Tag 3

## Der Job, der wirklich passt

Der Blick ins Innere zeigt das auf, was dein authentisches Selbst ausmacht. Deine Wünsche, Sehnsüchte, Werte, Überzeugungen, deine individuelle Geschichte.

Deine Wünsche und Sehnsüchte sind verbunden mit Gefühlen. Und Gefühle lassen sich auf vielfältige Weise ausdrücken. Um schließlich im Außen dafür den passenden Job zu finden, werden wir an Tag 3 konkreter: Was ist dein Ding? Was gehört für dich unbedingt zu einem erfüllten Leben dazu? Was muss in einem Job, der wirklich zu dir passt, auf jeden Fall dabeisein? Und welche konkreten Tätigkeitsfelder passen dazu?

# Tag 3

## Dein(e) Ding(e) ganz konkret:

# Tag 3

## Was noch dein Ding ist, ohne, dass du es merkst

# Tag 3

## Was machst du damit?

1. _____

2. _____

3. _____

**Finde drei Berufsfelder, die zu dem, was dich ausmacht, passen.**

Wenn du Hilfe bei konkreten Berufsbezeichnungen und -beschreibungen brauchst, nutze gerne auch die Seite:

https://berufenet.arbeitsagentur.de/

# Tag 4

## Mit Strategie zum Ziel

Dich zu trauen, dir deine Wünsche und Sehnsüchte wirklich bewusst zu machen und dich auf den Weg zu machen, diese Wünsche konkret in einem selbstbestimmten, erfüllten Berufsleben umzusetzen, ist kein einfacher Jobwechsel. Es ist eine Transformation zu einem besseren, energiegeladeneren, selbst-bewussteren Lebensgefühl. Du trittst in Kontakt mit DIR und richtest die Grundlagen für deine zukünftigen Entscheidungen neu aus. Was du davon hast? Die Freiheit, so zu sein, wie du wirklich bist, Gelassenheit und Lebensfreude.

Um diese Transformation zu vollenden, begibst du dich in einen Prozess - einen Prozess, den DU bestimmst, weil DU weißt, wo deine Reise hingehen soll. Dafür entwickelst du deine persönliche Strategie und sammelst alles, was du dafür brauchst.

# Tag 4

## Innere Widerstände aufdecken

Was kann schlimmsten-falls passieren, wenn ich...

...es nicht schaffe

...es schaffe

Was kann bestenfalls passieren, wenn ich...

...es nicht schaffe

...es schaffe

# Tag 4

## Äußere Hindernisse überwinden

### Wissen

### Zeitmanagement

### Strategie

### Motivation

Gemeinsam den Weg gehen

# FINDE DAS, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT UND TU ES

In meinem Coaching-Programm findest du raus,

- was der rote Faden in deinem Leben ist
- was du beruflich wirklich damit tun willst
- was dich bisher daran gehindert hat
- wie du diese Hindernisse überwindest, um
- das zu tun, was du wirklich willst

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 Oktober werden die Türen zu meinem **Coaching Programm** wieder geöffnet. Buche dir jetzt den Termin für ein **kostenloses Infogespräch**:

**JETZT TERMIN BUCHEN**

In der dunkelsten Stunde meiner Berufslaufbahn entdeckte ich Kathrins Coaching, 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.

Durch deine sichere, gelassene und kompetente Begleitung ist es mir wirklich leicht gefallen, die bereits vorhandenen "Informationen, Fäden und Themen" zu sortieren und einen nächsten Schritt in Richtung berufliche Veränderung zu gehen. Deine Fragen und Anregungen haben wirklich zu "Aha-Momenten" geführt. Ann-Christin H.

Die Arbeit mit Kathrin hat mir geholfen meine zahllosen Ideen zu strukturieren. Ich weiß nun, was ich wann und in welcher Reihenfolge in den nächsten Monaten umsetze. Ich habe mich für Kathrin entschieden, weil sie sympathisch, sehr strukturiert ist und das Gehörte auf den Punkt bringt. Mit ihrer ruhigen Ausstrahlung gibt sie sehr viel Raum zur Reflexion. Sabina H.

## SIE KONNTEN ES, ALSO KANNST DU ES AUCH

**JETZT TERMIN BUCHEN**