



Standort- bestimmung

Finde heraus,
ob mein Angebot
das richtige für dich ist!

▶ **Arbeitsbuch**

Für dich ist sicher der Arbeitsplatz auch der Ort, an dem du einen Großteil deines Tages verbringst, soziale Kontakte pflegst, dich geistig und körperlich einbringst und wahrscheinlich auch dein Selbstwertgefühl pflegst. Das eigene Können einsetzen, angemessen Geld verdienen, Sinnvolles tun und Bestätigung finden, Entwicklungsmöglichkeiten haben – das sind alles wichtige und sinnvolle Ziele für unser Berufsleben.

Doch nicht immer klappt das so, wie man sich das wünscht. Und wenn etwas nicht stimmt im Job, dann quält uns oft erst ein diffuses Gefühl von Erschöpfung und Verwirrung. Wir wissen schlicht nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Und irgendwann wissen wir auch nicht mehr weiter. Es muss etwas geschehen. Aber was?

Wenn es bei dir im Job nicht rund läuft, du einfach nicht weiterweißt und dir Klarheit und Orientierung fehlt, dann bist du hier genau richtig. Wir finden gemeinsam viele gute Möglichkeiten und Lösungen mit dem für dich passenden Weg dorthin!

Mit meinem zweitägigem Live Online Job Coaching startest du im Team mit bis zu 18 Teilnehmern so richtig durch und findest mit uns zusammen den besten Weg zu dem Arbeitsleben, das genau zu dir passt und das du langfristig lieben wirst.

Um zu sehen, ob mein Angebot für dich genau das Richtige ist, ist ein erster wichtiger Schritt eine Standortbestimmung vorzunehmen, zu reflektieren, dir die eigene Lage in Ruhe bewusst zu machen und danach neue Ziele und Prioritäten ins Auge zu fassen. Dabei möchte ich dir helfen.

Bitte beantworte dazu die nachfolgenden Reflexionsfragen. Damit verschaffst du dir einen Überblick, welche Schritte für dich jetzt anstehen und welche Fragen dabei wichtig sind. Du wirst sehen, dass diese Zeit sehr gut investiert ist und auch eine gute Entscheidungsgrundlage für mein Coachingangebot ist.

So, jetzt geht es los.
Starte bitte auf Seite 2 mit Schritt 1!

Beruflich unzufrieden?

Denke als erstes an einen normalen Arbeitstag. Welche Gefühle und Gedanken entstehen bei dir, wenn du dich mit deinem Joballtag beschäftigst?

Kreuze alle der folgenden Aussagen an, die auf dich zutreffen:

- Ich habe eigentlich einen guten Job, aber irgendwie bin ich unzufrieden.
- Ich weiß häufig nicht mehr, wo mir der Kopf steht.
- Ich bin erschöpft, ausgelaugt und fertig.
- Ich sehne mich nach neuen Aufgaben, die mich mehr fordern und erfüllen und würde gern zu neuen Ufern aufbrechen.
- Ich fühle mich mehr und mehr überfordert von den vielen Veränderungen im Job.
- Es fällt mir schwer, Konflikte im Job frühzeitig anzusprechen und zu klären.



- Ich finde, dass die Firmenkultur sich verändert und nicht mehr gut zu mir passt.
- Es fällt mir schwer, mit Stresssituationen angemessen umzugehen.
- Ich mache mir Sorgen über meine Zukunft im Job.
- Ich reagiere oft zu emotional und würde in solchen Situationen gerne meine Gefühle regulieren können und souveräner handeln.
- Ich bin mir unsicher, wo meine Stärken und Potenziale liegen und welcher Job genau zu mir passt.
- Oft schiebe ich wichtige Dinge auf oder blockiere mich selbst und weiß nicht, wie ich diese inneren Hindernisse überwinden kann.



Beruflich unzufrieden?

Hast du zwei oder mehrere Aussagen angekreuzt?
Dann schreibe nun ein paar Sätze zu folgenden Fragen auf:



Was belastet mich konkret?

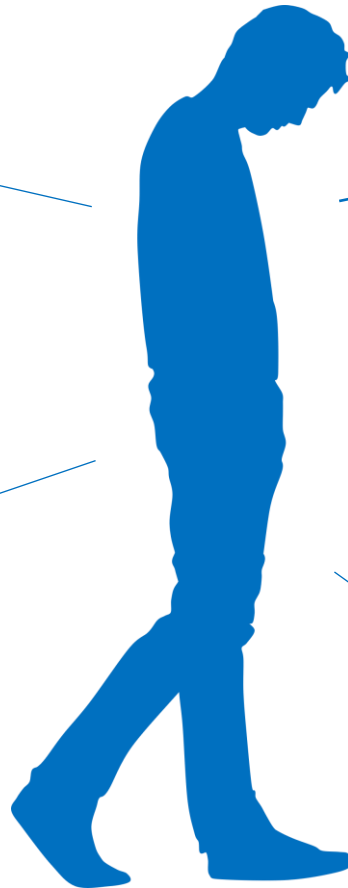
Was ist
bloß los?

Was will ich ändern?

**Welche positiven Ansätze sehe ich
bereits in meinem aktuellen Job?**

**Welche Situationen
sind für mich schwierig?**

Wovon hätte ich gern mehr?



Äußere Faktoren und/oder persönliche Entwicklungswünsche?



Beim Arbeiten geht es nicht primär um persönliche Erfüllung, sondern darum, angemessen mit äußeren Anforderungen umzugehen.

Überlege daher: Haben deine Fragen eher mit äußeren Faktoren, mit persönlichen Entwicklungswünschen oder mit beidem zu tun?

Um welche äußeren Schwierigkeiten in Firma, Abteilung oder Team handelt es sich?

Um welche inneren Entwicklungsfragen (bspw. „Was sind meine Stärken?“) geht es?



Was folgt daraus für mich?

Welche Coachings helfen dir am besten weiter?



Du hast jetzt näher bestimmt, was aktuell für dich im Job wichtig, herausfordernd bzw. belastend ist. Wähle nun aus, welche meiner sechs Coachingthemen dir bei deinen aktuellen Herausforderungen am besten weiterhelfen können:



Mit diesem Coaching prüfst du deine Veränderungskompetenz und lernst, wie du flexibel bleibst und den ständigen Neuerungen in deinem Job gut begegnen kannst. Du lernst, dich auf bevorstehende Veränderungen einzustellen und diese auch deinen Bedürfnissen entsprechend mitzugestalten – ohne dich dabei zu verausgaben.



Mit diesem Coaching findest du heraus, ob du mit Differenzen im Job geschickt und angemessen umgehst. Und wie du deine Fähigkeiten zur Konfliktlösung und zur Klärung von Streitigkeiten noch verbessern kannst. Du lernst, wie du mit anderen von Anfang an in einem konstruktiven Modus kommunizierst und auch im Konfliktfall fair und kompetent umgehst.



Mit diesem Coaching bekommst du Klarheit über deine Potenziale, Bedürfnisse und Ziele und findest heraus, welcher Job, mit welchen Menschen, in welchem Umfeld gut zu dir passt und wie du ihn passend machst.



Mit diesem Coaching findest du heraus, welche Blockaden und für deine Ziele hinderlichen Einstellungen du aufgebaut hast und wie du diese inneren Hindernisse überwinden und zu positiveren Einstellungen findest.



Mit diesem Coaching prüfst Du, wie angemessen Du mit deinen Gefühlen umgehst. Du lernst deine Gefühle zu regulieren – positive Gefühle zu fördern und belastende Gefühle einzudämmen – und souverän zu handeln.



Mit diesem Coaching findest du heraus, ob du dein Arbeitsleben sinnerfüllt gestaltest und ob dir das überhaupt wichtig ist. Du lernst, Sinn gezielt in dein Arbeitsleben einzubauen und genauer herauszufinden, was für dich persönlich erfüllend ist. Du lernst, dich im Job mehr an deinen eigenen Werten und Vorstellungen zu orientieren – ohne dabei gleich das ganze Leben umzukrempeln.

Blick in die Zukunft

Nachdem du jetzt die Coachingthemen ausgesucht hast, die dir bei deinen aktuellen Herausforderungen am besten weiterhelfen können, wage hier abschließend einen Blick in die Zukunft:



Woran würdest du merken, dass das Coaching bzw. die Arbeit an diesem Thema geholfen hat? Was wäre dann anders?

Woran würdest du merken, dass alles beim Alten geblieben ist und sich nichts verändert hat?

JOB COACHING

So geht's mir gut im Job!

1.000 +
erfolgreiche
Coachings



Dr. Stephan Roth
Experte für Job Coaching

▶ [Zum Beratungsgespräch ...](#)

So, das war eine erste kurze Standortbestimmung für dich.

Habe ich damit dein Interesse für mein Job Coaching geweckt?
Das freut mich! Dann führe doch jetzt am besten ein kostenfreies Beratungsgespräch mit mir
oder melde dich direkt zum Job Coaching an und starte mit uns erfolgreich durch.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und auf deinem Weg zu unterstützen.
Bis dahin wünsche ich dir alles Gute!