



HAPPINESS AT WORK
THEMA: JOBWECHSEL

WORKBOOK



Willkommen ICH BIN MELANIE!

HAND AUF'S HERZ!

Wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden, wenn Du alles wüsstest, was es zu wissen gibt und Scheitern keine Option wäre – was würdest Du tun? Würdest Du Deinen Job behalten, weil Du ihn liebst oder würdest Du am liebsten etwas ganz anderes machen. Vielleicht willst Du auf Reisen gehen, dich weiterbilden, eigenes Gemüse und Obst anbauen, Dich selbständig machen oder ein eigenes kleines oder großes Unternehmen gründen. Was auch immer es ist: Du hast nur ein Leben, um all das zu verwirklichen!

**Hör damit auf, Deine Zeit zu verschwenden und
kreiere ein Leben nach Deinen Regeln, das Dich erfüllt!**

**GEH DEN 1. SCHRITT:
BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN FÜR DICH.**

01 INNERE KLARHEIT

Wie zufrieden bist du auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) mit deinem aktuellen Job?

Wenn du die Zahl hast, frage dich: Ist mir das genug?

Welchen Wert auf dieser Skala willst du erreichen?

Wenn du das, was du aktuell hast, nicht willst, was willst du stattdessen?

Was ist der erste Schritt, den du gehen kannst, um dorthin zu kommen?

Frage dich: Wenn ich mit 80 im Schaukelstuhl sitze, welche Geschichte möchte ich meinen Enkeln über mein Leben erzählen?

02 GEWINN UND PREIS

Was gewinnst du durch einen neuen Job? Brainstorme und schreibe alle Ideen auf.

Welchen Preis bist du bereit zu zahlen bzw. welchen Kompromiss bist du bereit einzugehen?

Welchen Kompromiss willst du auf gar keinen Fall eingehen?

03 UMGANG MIT ÄNGSTEN

Frage dich: Wovor habe ich genau Angst? Notiere deine Ängste.

Was wäre das Schlimmste, das passieren kann? Schreibe auf, wovor du Angst hast.

Auf einer Skala von 1 (unwahrscheinlich) bis 10 (sehr wahrscheinlich), wie wahrscheinlich ist es, dass der schlimmste Fall eintritt?

Frage dich: Was wäre, wenn meine schlimmsten Befürchtungen wahr werden?

Wie würdest du damit umgehen?

Was würdest du einem / einer Freund/in in diesem Fall raten?

04 GELD SPAREN UND DAZU VERDIENEN

Wie viel Geld brauchst du monatlich für deinen Lebensunterhalt?

Wie hoch sind deine Fixkosten im Monat? Was kannst du tun, um sie zu reduzieren?

Welche variablen Ausgaben hast du? Wie kannst du diese senken?

Welche Wertgegenstände kannst du verkaufen?

Welche Abos und Verträge kannst du kündigen oder neu verhandeln?

Wie kannst du etwas dazu verdienen bzw. dein Einkommen erhöhen?

05 PRIORITÄTEN SETZEN & ZEIT GEWINNEN

Was sind aktuell deine Prioritäten?

Welche Verpflichtungen hast du? Erstelle eine Liste.

Welche Verpflichtungen passen nicht zu deinen Prioritäten? Streiche sie!

Welche Aufgaben und Verpflichtungen kannst du abgeben und an wen?

Was ist der kleinstmögliche Schritt, den du dir aktuell vorstellen kannst zu gehen?

Danach frage dich: Was kann ich jetzt konkret tun?

06 VORBILDER FRAGEN

Spreche mit Menschen, die bereits dort sind, wo du hinmöchtest. Lade sie auf einen Kaffee oder ein Essen ein und stelle ihnen folgende Fragen zu ihrem Job:

Wie sieht dein Arbeitsalltag in diesem Job aus?

Was macht dir an deinem Job Spaß?

Wie fühlt es sich an, in diesem Job zu arbeiten?

Was hast du genau getan, um zu diesem Job zu gelangen?

Welche Herausforderungen gab es auf deinem Weg und wie hast du sie überwunden?

Was würdest du mir aus deiner jetzigen Perspektive raten?



GUT GEMACHT!

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan und der ist der Schwierigste. **Aber was nun?**

Vielleicht fühlst Du Dich inspiriert, aber weißt nicht, wie Du all deine Ideen umsetzen sollst?

Warum werfen wir nicht einfach gemeinsam einen Blick auf Deine Auswertung und ich helfe Dir dabei, nächste Schritte festzulegen. Hast Du Lust?

BUCHE DEIN KOSTENLOSES IMPULS-COACHING

1. Scanne den QR-Code ein.
2. Buche einen Termin Deiner Wahl, unverbindlich und kostenfrei.
3. Wir sprechen 15 Minuten über Deine Ergebnisse & definieren nächste Schritte.



Du hast Fragen? Schicke mir gerne eine E-Mail.



ml@melanielirk.com