



WORKBOOK

BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG MIT SINN

Fahrplan zu Klarheit und einer starken Vision

BY SILKE FERNÁNDEZ

Dein Job passt nicht mehr zu deinem Leben?

Wahrscheinlich hattest du in der Vergangenheit das Gefühl, im richtigen Job unterwegs zu sein. Doch deine **Bedürfnisse haben sich verändert** und du spürst dieses tiefe Verlangen nach mehr. Du möchtest deine **Lebenszeit nutzen** und **etwas Sinnvolles tun, etwas bewirken** - so selbstbestimmt wie möglich.

Ideen schwirren dir im Kopf herum, aber der klare Fokus fehlt dir. Du sehnst dich nach innerer Sicherheit bezüglich dem, was dich wirklich glücklich macht und nach Klarheit statt Nebel.

Ich kenne die Situation.

Einige Zeit habe ich meinen beruflichen Traum gelebt, war in Lateinamerika unterwegs, habe Märkte entwickelt und Beziehungen aufgebaut – genau das, was ich nach meinem BWL-Studium machen wollte.

Doch irgendwann kam in mir die Sinnfrage auf und kurze Zeit später meine Tochter auf die Welt. Ich entschied mich, dies als Chance zu nutzen, mich beruflich neu zu erfinden. Heute unterstütze ich Menschen bei ihrer Berufungs- und Sinnfindung.

Es war ein Weg mit Stolpersteinen und Umwegen, aber lohnenswert. Ich weiß, es braucht Mut, Vertrauen und Klarheit, um seinen Weg zu gehen.

Deine Silke



Die Herausforderung für viele Menschen ist, nicht zu wissen, was sie wirklich wollen bzw. sich keine Zeit zu nehmen, dies zu reflektieren.

Erkennst du dich da wieder? **Wenn du nicht weißt, wie ein erfülltes Berufsleben für dich aussieht, ist es schwer, ein solches zu verwirklichen.**

Die Tatsache, dass du hier gelandet bist, zeigt, dass du *deinem Weg* auf die Spur kommen möchtest. Ein Weg, bei dem du nicht nur funktionierst, sondern in deinem Element und in der Freude bist und das Gefühl hast, etwas sinnvolles zu tun.

Ziel dieses Workbooks ist es, **dass du dich selbst ein Stück besser kennen lernst**, damit auf neue Ideen kommst und eine Vision für dich formulieren kannst.



Mein Tipp für ein gutes Ergebnis:

Beantworte die Fragen am besten in einer **entspannten Situation** und **handschriftlich**, da im Schreiben Ideen entstehen.

Es ist gut möglich, dass du den Fragen in einer ähnlichen Form schon mal begegnet bist. Entscheidend ist, mit welcher Ernsthaftigkeit du sie beantwortest und welches Gesamtbild sich daraus ergibt.

Beantworte die Fragen **intuitiv**. Du darfst hier die verrücktesten Ideen notieren und **deiner Fantasie freien Lauf lassen**.

INHALT



01 Deine Motivation

02 Innere Bestandsaufnahme

03 Ideensammlung

04 Deine Vision

Ready to start?

01 DEINE MOTIVATION

Angenommen, du tust etwas, das dich erfüllt, mit dem du ganz in deinem Element bist. Was ist dann anders und wie fühlst du dich?

Bisherige Kundinnen haben dazu beispielsweise geantwortet, dass sie sich dann energiegeladen fühlen oder gebraucht, dass sie ihren Kindern ein Vorbild sein können. Notiere, was *dich* motiviert:



“Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.”

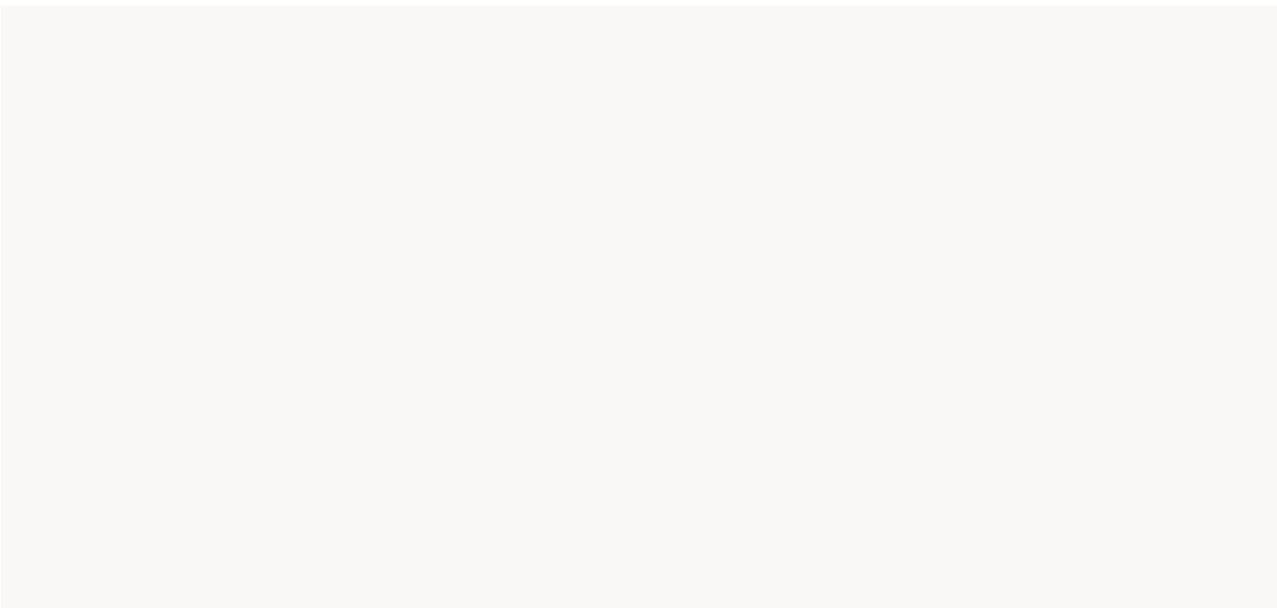
(Henry David Thoreau)

I. Deine Wünsche & Träume

1. Welches Projekt, welche Idee würdest du realisieren, wenn es keine Regeln und kein Scheitern gäbe und du ausreichend finanzielle Mittel zur Verfügung hättest?



2. Was würdest du tun, wenn für deinen Lebensunterhalt gesorgt wäre?



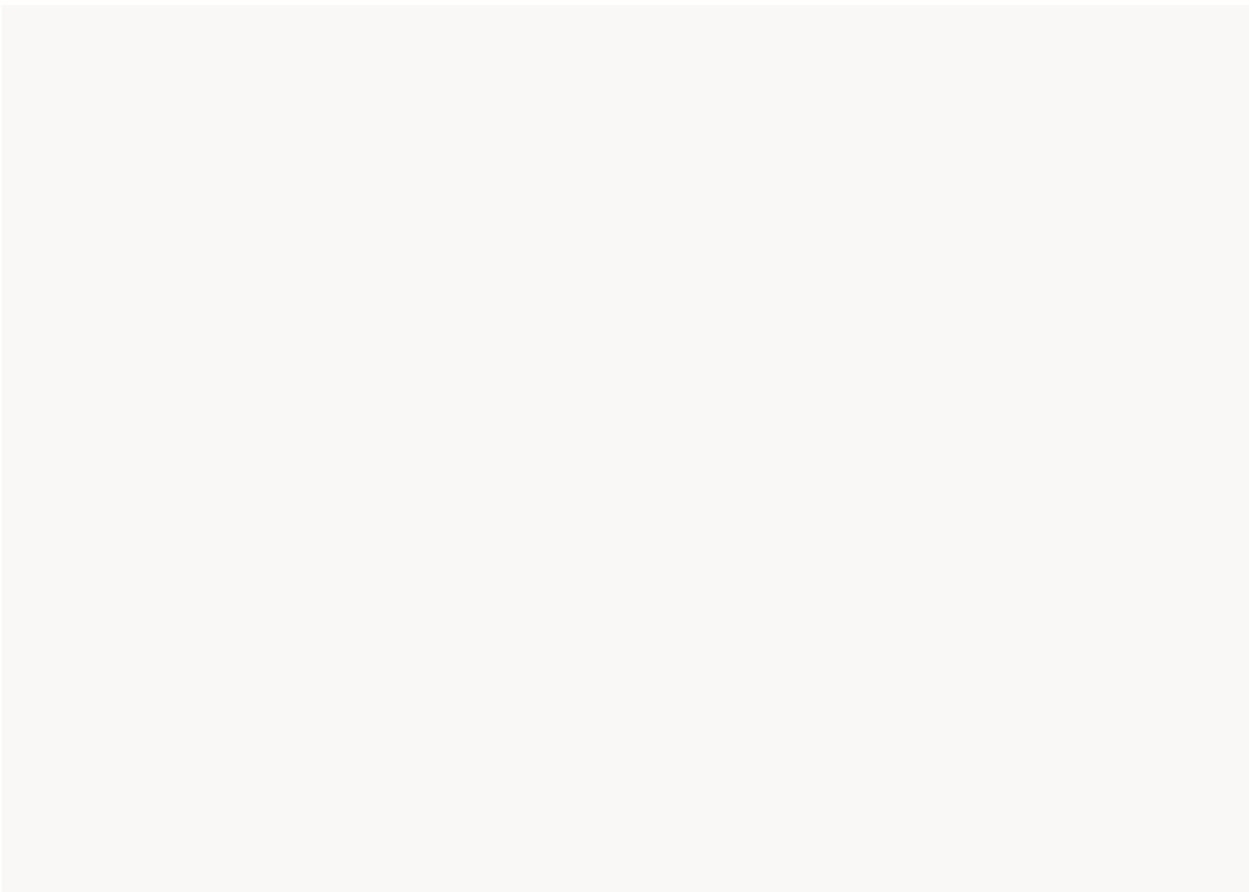
II. Deine Fähigkeiten & Eigenschaften

Das allerwichtigste ist, dass du **Freude** empfindest beim Einsatz deiner Fähigkeiten und Eigenschaften!

Wenn du dich nur auf das typische “was kann ich gut” konzentrierst, besteht die Gefahr, dass sich Fähigkeiten einschleichen, die dir überhaupt keinen Spaß machen.

Notiere alles, was dir zu den folgenden Fragen in den Sinn kommt:

- Bei welchen Tätigkeiten vergisst du Zeit und wann fühlst du dich energiegeladener und einfach du selbst?
- Was geht dir leicht von der Hand, wo andere Schwierigkeiten haben?
- Was hat dir in deinen Jobs/ Praktiken oder Hobbys am meisten Freude bereitet? Welche Fähigkeiten & Eigenschaften hast du dabei eingesetzt?
- Welche positiven Eigenschaften hast du, mit denen du anderen helfen kannst?



02 INNERE BESTANDSAUFNAHME

*“Alles, was ich mit Begeisterung tue,
mache ich gerne und was ich gerne
mache, mach' ich auch gut!”*

(Silke Weigand)



***Bonus-Tipp*:**

Sinn im Tun empfinden wir, wenn wir unsere Fähigkeiten mit dem verbinden, was uns wirklich am Herzen liegt.

Dazu kannst du dir die Frage stellen, was dich in deiner Freizeit interessiert und womit du dich gerne beschäftigst. Welche **Themen** sind das?

Vielleicht hattest du Herausforderungen in deinem Leben, die du gemeistert hast und wodurch du etwas weitergeben kannst? Auch das ist etwas, was Sinn gibt.

III. Dein Wunsch-Lebensstil

Inwiefern hast du dir schon mal überlegt, wie dein bestes Leben aussieht, wie du arbeiten und leben möchtest?

Erst wenn du weißt, wie du dir dein Leben mit beruflicher Tätigkeit und Freizeit (meines Erachtens sollte es diese Trennung überhaupt nicht geben müssen) vorstellst, kannst du dich danach ausrichten und in die Umsetzung gehen.

Stell' dir vor, besser *träume*, wie du dir deinen idealen Arbeits(all)tag vorstellst.

Vielleicht hilft es dir zu überlegen, was dir an deinem jetzigen Arbeitsalltag gefällt und was dir fehlt? Was würdest du gerne integrieren?

Notiere dir alles, was dir dazu einfällt. Verrückt oder weniger verrückt, es gibt keine Regeln!

Bonus-Tipp:

Orientiere dich als Inspiration an Personen, die du für ihren Beruf und ihr Leben bewunderst, vielleicht auch nur Aspekte daraus. Bekannt, unbekannt, ganz egal.

Deine Zusammenfassung

Fasse hier das Wichtigste aus den Übungen I-III zusammen, um ein besseres Bild von dir und deinen Bedürfnissen zu bekommen:

I. Wünsche & Träume

Hinweis auf das, was dich ruft.

II. Fähigkeiten & Eigenschaften

In passenden beruflichen Tätigkeiten setzt du das ein, was dir Freude bereitet.

III. Dein Wunsch-Lebensstil

Hinweis auf die Art und Weise, wie du leben und arbeiten möchtest.



Ideensammlung

Wenn du den ersten Schritt und eine innere Bestandsaufnahme gemacht hast, kannst du jetzt Ideen zur beruflichen Verwirklichung sammeln, die sich die nächste Zeit entwickeln dürfen.

Oftmals hilft es, sich dazu mit anderen Menschen auszutauschen, um außerhalb der eigenen Box zu denken.

In welchem Beruf/Business könntest du deine Fähigkeiten & Eigenschaften einsetzen? Wie kannst du sie mit deinen Interessen verbinden? Notiere deine Ideen:

Bonus Tipps

Denke bei der Ideensammlung auch an völlig **neue Modelle des Arbeitens**, außerhalb vom typischen 9-5 Angestellten Verhältnis. In einer Portfolio-Karriere beispielsweise kommen deine Einkünfte aus verschiedenen Quellen zu *einem* Thema. Angestellt oder selbstständig.

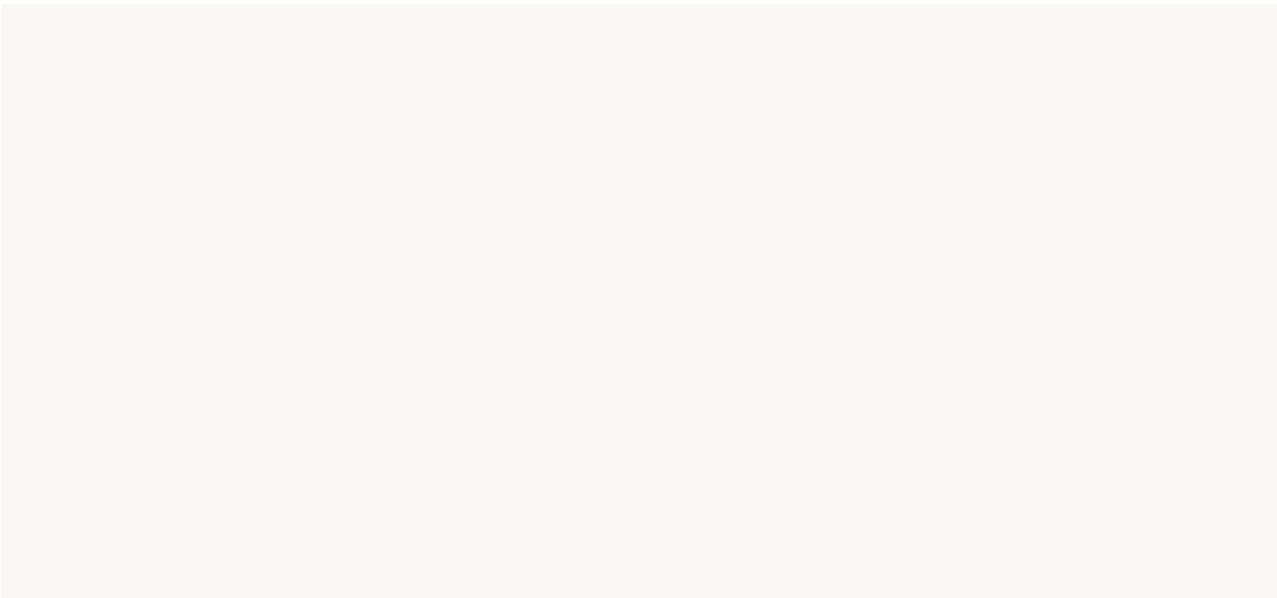
Wenn du magst, nutze **Künstliche Intelligenz** für deine Ideensammlung und zur Inspiration.

04 VISION

Deine starke Vision - Wie möchtest du leben und arbeiten?

Formuliere deine Vision in der Gegenwart. So, dass du dich in deine Zukunftsversion einfühlen kannst.

Eine **starke Vision** ist es dann, wenn sie dich **inspiriert und motiviert**, wenn sie dein Herz hüpfen lässt. Genau deshalb ist es so wichtig, dass du dir vorher klar bist, was du *wirklich* willst. Eine starke Vision **fordert dich aus deiner Komfortzone** und sie ist dein Leitfaden für Entscheidungen.



Bonus Tipp

Du könntest die Vision in Form einer Bildercollage erstellen, um sie noch lebendiger zu machen. Dein Unterbewusstsein liebt Bilder. :)

RESÜMEE

Das war meine Inspiration, mein Fahrplan, für dich, damit du dich auf den Weg zu einer beruflichen Neuorientierung mit Sinn machst.

Herzlichen Glückwunsch, dass du dir die Zeit genommen hast zu reflektieren. Mein Wunsch ist, dass du dich dadurch ein bisschen besser kennen gelernt hast. Damit kannst du einfacher Entscheidungen treffen, die zu dir passen und mit denen du dich gut fühlst.

Meine abschließenden Worte für dich:

Folge deiner Freude

Der Ausdruck deiner Berufung ist die Freude. Wir empfinden Erfüllung und Sinn, wenn wir unsere Gaben und unser Potenzial mit Freude einsetzen. Rückblickend können wir feststellen, dass es eine Richtung im Leben gibt, eine Art roter Faden wie beispielsweise "Menschen inspirieren" oder "neue Technologien in die Welt bringen".

Suche bitte nicht nach der einen Sache

Suche bitte nicht nach *dem einen* Traumjob oder *dem* Traumbusiness. Das schafft Druck.

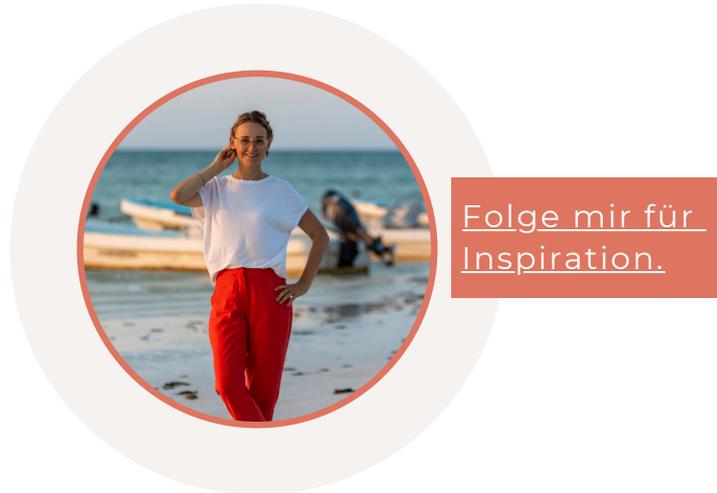
Es gibt sicher eine Richtung in deinem Leben, wie oben beschrieben, es muss jedoch nicht *den* einen Job geben. Du kannst deine Berufung in unterschiedlichen Tätigkeiten leben.

Fragen? Feedback?

Ich freue mich, wenn du mir schreibst, inwiefern dir das Workbook geholfen hat oder wo du möglicherweise noch Fragen hast:

info@silkefernandez.com.

WIE GEHT ES FÜR DICH WEITER?



Du wünschst dir jemand, der mit dir zusammen **deinen roten Berufungs-Faden erkennt, deine Stärken** definiert? Jemand, der mit dir Ideen sammelt und strukturiert, dir hilft, eine **starke Vision** zu formulieren und beim Losgehen unterstützt?

Such' dir gerne einen Termin in meinem Kalender aus.
Unverbindlich, no costs. ;)

KENNENLERN-AUSTAUSCH

*Ich wünsche dir von Herzen, dass es dir gelingt,
immer mehr du selbst zu sein.
Deine Silke*