



# WORKBOOK

## BERUFUNG STATT NUR NEUER JOB

Dein Fahrplan zu innerer Klarheit und einer Vision, die dich motiviert.

BY SILKE FERNÁNDEZ

### *Dein Berufsleben fühlt sich nicht mehr stimmig an?*

Du hast Sehnsucht nach einer Tätigkeit, die dir sinnvoll erscheint und die zu deinen Bedürfnissen passt. Möglicherweise hast du bereits den Job gewechselt, aber die erhoffte Erfüllung blieb aus. Oder du stehst an einem Wendepunkt in deinem Leben und möchtest dich neu orientieren und **mehr bei dir ankommen. Dein Leben mehr nach deinen Bedürfnissen gestalten.**

Du verspürst den Wunsch, herauszufinden, was dich tief in deinem Inneren antreibt und begeistert. Vermutlich hast du bereits Ideen, doch **dir fehlt die Klarheit und Sicherheit, wohin dein Weg führen soll.**

Ich kenne das Gefühl, tiefer tauchen zu wollen – meinem Kern näherzukommen und mein Leben nach meinen Bedürfnissen zu gestalten.

Eine Zeit lang lebte ich meinen beruflichen Traum: Ich reiste durch Lateinamerika, entwickelte Märkte und baute Beziehungen auf – genau das, was ich mir nach dem BWL-Studium vorgestellt hatte.

Der Wendepunkt kam mit der Geburt meiner Tochter: Meine Bedürfnisse veränderten sich, und ich nutzte die Chance, meiner Berufung zu folgen.

Ich erkannte: Berufung zeigt sich nicht in einem bestimmten Job, sondern in einer Spur, die unserer Einzigartigkeit Ausdruck verleiht – in ganz unterschiedlichen Rollen.

Ich möchte dich dabei unterstützen, deine Spur zu entdecken und herauszufinden, was jetzt für dich ansteht.



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

**Wenn du weißt, wie ein erfülltes Leben und Wirken für dich aussieht, wenn du eine Vision hast, ist es viel einfacher, die passenden Entscheidungen zu treffen und umzusetzen.**

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- Warum du losgehst

02 Innere Bestandsaufnahme - Was dich antreibt

03 Ideensammlung - Neuer Spielraum

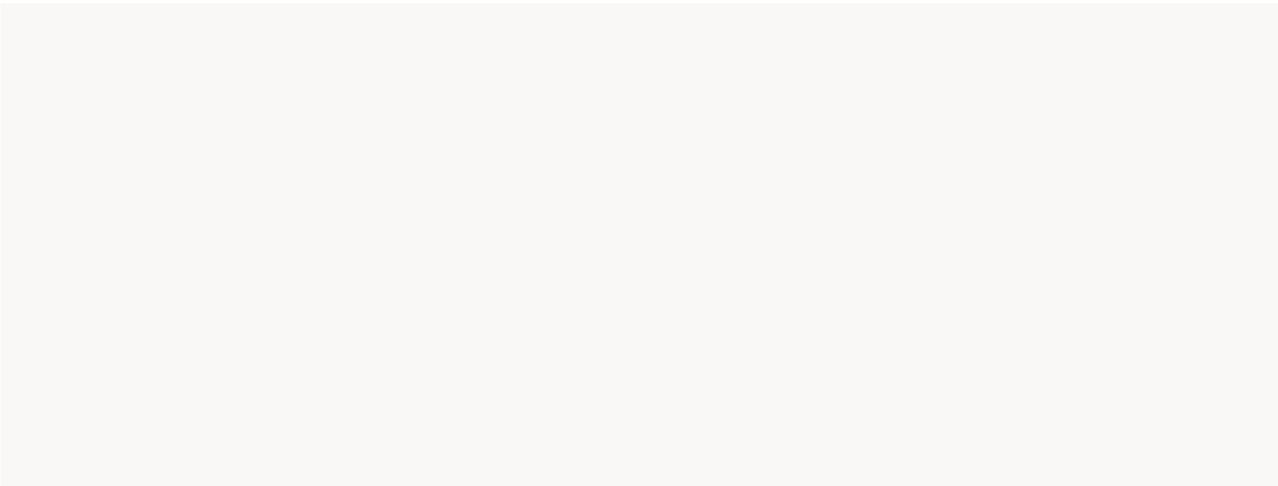
04 Deine Vision - Deine Richtung

*Ready to start?*

# 01 DEINE MOTIVATION

**Angenommen, du tust etwas, mit dem du ganz in deinem Element bist, und du lebst so wie es dir entspricht. Was ist dann anders und wie fühlst du dich?**

Bisherige Kund:innen haben dazu beispielsweise geantwortet, dass sie sich dann energiegeladener fühlen oder dass sie ihren Kindern dadurch ein Vorbild sind. 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.”*

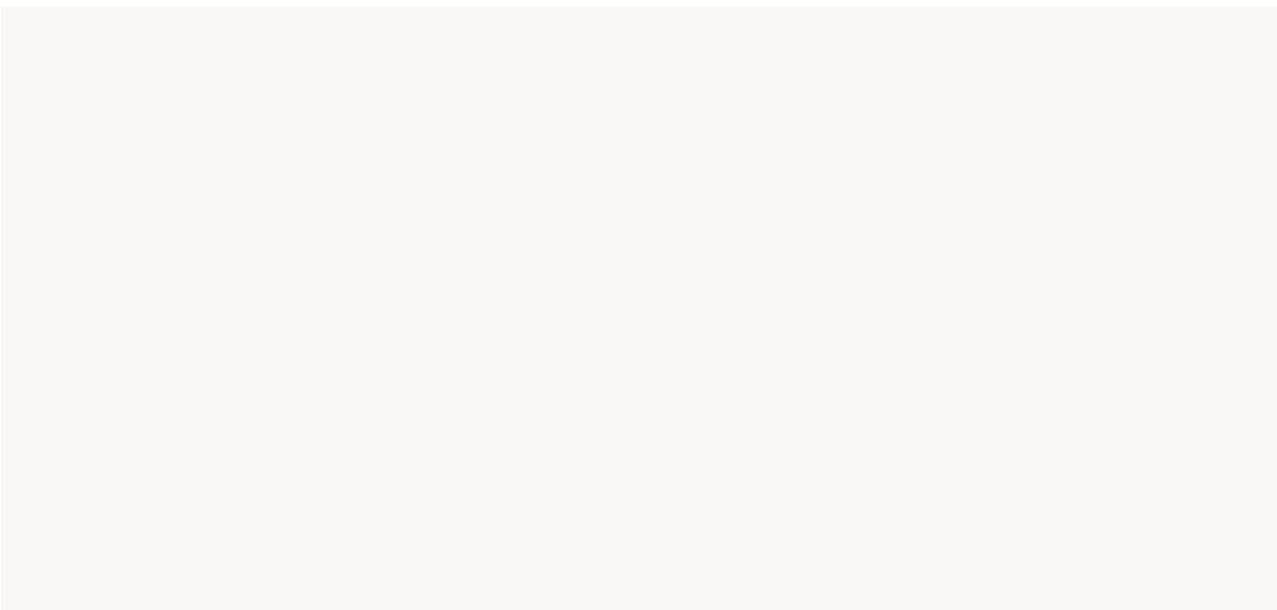
(Henry David Thoreau)

## 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 und wie würdest du leben, 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 einfacher 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?

Oft ist es so, dass wir das, was uns leicht fällt, als nicht wertvoll erachten. Bedenke, dass es *dir* leicht fällt und dass es etwas Besonderes ist.

## 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\*:**

**Was interessiert dich?** 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 als Wegweiser

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.**

Wenn alles möglich wäre, wie würdest du deinen Tag gestalten? Vielleicht hilft es dir zu überlegen, was dir an deinem jetzigen Arbeitsalltag gefällt und was dir fehlt?

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.

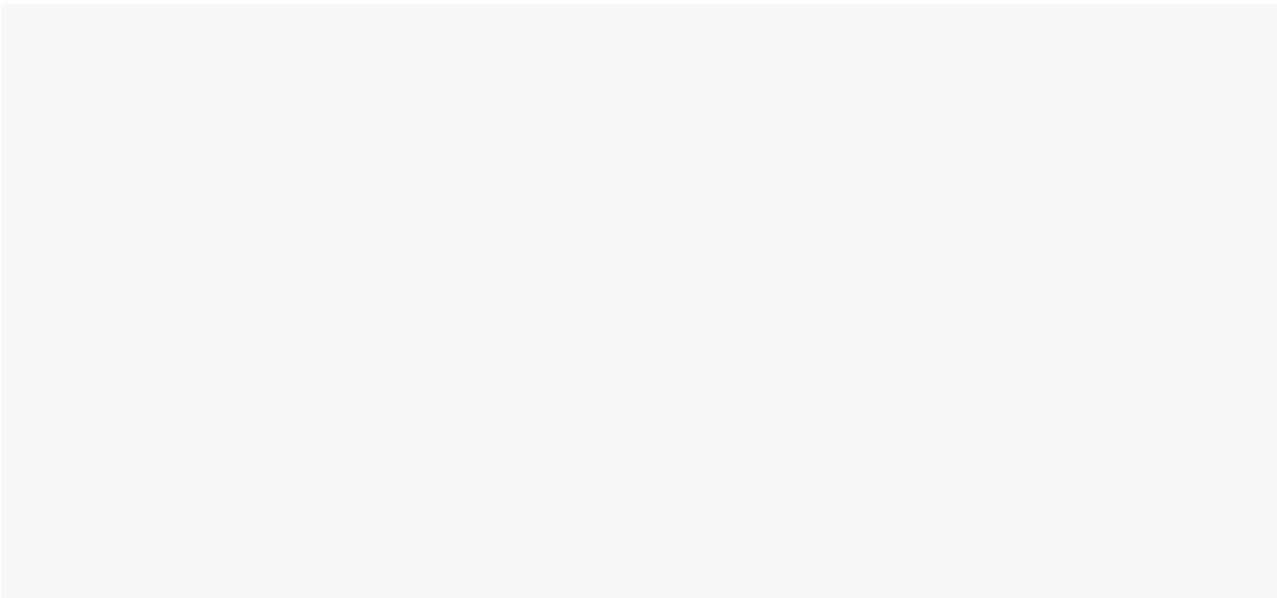
# 04 VISION

## Deine starke Vision - Wie möchtest du leben und arbeiten?

Dein bestes Leben beginnt mit einer Vision.

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

**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.

Ich möchte dir das auf deinen Weg mitgeben:

## **Folge deiner Freude**

Der Ausdruck deiner Berufung ist die Freude. Du wirst feststellen, wenn du lernst, auf deine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen, dann bist du in deiner Freude und im Fluß.

## **Nimm' Druck raus - suche bitte nicht nach der einen Sache**

Suche bitte nicht nach *dem einen* Traumjob oder *dem* Traumbusiness. Das schafft Druck. Deine Berufung ist etwas, das du in dir spürst und je mehr du dir selbst näher kommst, desto mehr lebst du deine Berufung.

## **Folge deinem Ruf - mutig in kleinen Schritten**

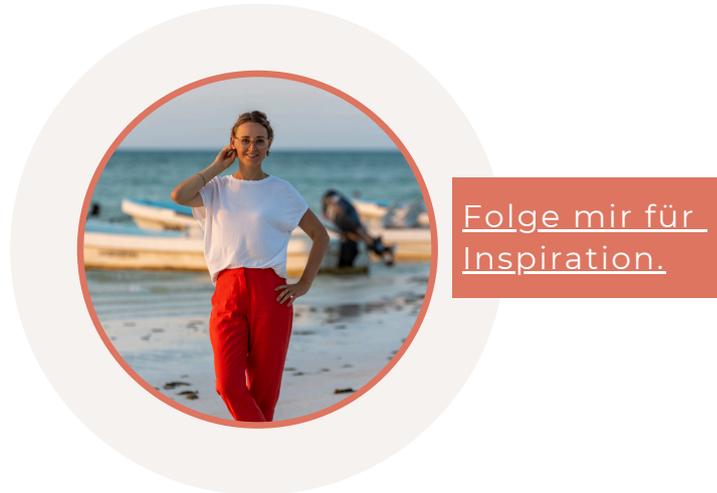
Ein wertvolles Bild, wenn es um die Umsetzung geht: Große Ziele erreicht man Schritt für Schritt – oder, wie es heißt: „There is only one way to eat an elephant: one bite at a time.“ Deine Vision soll kein unerreichbares Luftschloss sein. Indem du in kleinen Schritten vorangehst, behältst du deine Richtung im Blick – und lebst deine Berufung jeden Tag ein Stück mehr. Starte klein und unperfekt – aber starte.

*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 die ersten Schritte erarbeitet?

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*