



Linda
Jahnke

*Systemisches Coaching für
Job, Ausbildung und
berufliche Orientierung*

Orientierung für den beruflichen Kurs.

Dein persönliches Workbook als kleiner Kompass.

Den eigenen Kurs finden

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass du zu diesem Workbook gefunden hast.

Vielleicht trägst du schon länger den Gedanken mit dir herum, dass sich beruflich etwas verändern sollte. Vielleicht fragst du dich aber auch einfach, warum sich dein Job nicht mehr richtig anfühlt. Viele Menschen glauben, sie müssten ihren Job sofort kündigen. Doch oft ist die eigentliche Frage eine andere: Was genau fehlt mir?

Dieses Workbook ist eine kleine Reise. Sie beginnt mit der Frage „Wo stehe ich gerade?“ und endet bei „Was ist mein erster Schritt?“

Es soll dir dabei helfen, Antworten zu finden – nicht mit fertigen Lösungen, sondern mit Fragen, Übungen und Impulsen, die dich dabei unterstützen, deinen beruflichen Weg zu reflektieren und neue Möglichkeiten zu entdecken.



Ich selbst war einmal in einer ähnlichen Situation. Ich war unglücklich in meinem Job. Gleichzeitig dachte ich: Ich kann doch nicht kündigen. Der Arbeitsplatz im öffentlichen Dienst war sicher, die Rahmenbedingungen gut, und ich hatte Angst, Vorteile aufzugeben, die ich vielleicht nie wieder bekommen würde. Auch Gedanken an die Altersvorsorge hielten mich fest.

Heute weiß ich: Mit der Zeit entfernte sich mein berufliches Umfeld immer weiter von dem, was mir Freude machte. Stellenanzeigen fühlten sich eher entmutigend als motivierend an. Mir wurde nach und nach klar: In diesem Job möchte ich die nächsten 25 Berufsjahre nicht verbringen. Rückblickend war genau das der Anstoß, mich ehrlich zu fragen, was mich wirklich zum Schwingen bringt und was ich brauche, damit Arbeit langfristig zu mir passt..

Vielleicht begegnen dir einige Fragen bekannt vor. Auch ich habe sie mir auf meinem eigenen Weg immer wieder gestellt. Im Laufe der Zeit kamen neue Perspektiven hinzu – durch meine Erfahrungen, meine Weiterbildung zum Systemischen Coach und meine Arbeit als Coach für berufliche Orientierung und Job-Coach.

So ist nach und nach ein Begleiter entstanden, der dich einlädt, deine berufliche Situation mit neuen Augen zu betrachten – ehrlich, neugierig und ohne vorschnelle Entscheidungen treffen zu müssen.

Du musst nicht jede Übung bearbeiten. Manche Fragen kannst du auch später beantworten oder einfach auf dich wirken lassen. Nutze dieses Workbook so, wie es zu dir und deiner aktuellen Situation passt.



Vielleicht findest du Antworten, die schon lange in dir schlummern. Und vielleicht entdeckst du Möglichkeiten, an die du heute noch gar nicht denkst.

Ich freue mich, wenn ich dich mit diesem Workbook ein Stück auf deinem Weg begleiten darf. Jetzt wünsche ich dir Mut, Klarheit und Rückenwind für deine nächsten Schritte.

Herzlichst, Linda

*Die Route im Workbook navigiert Dich
durch sieben Fragen*



Kapitel 1 - Wo stehe ich gerade?

Den eigenen Standort bestimmen.



Kapitel 2 - Was hat mich geprägt?

Die eigene Reise verstehen.



Kapitel 3 - Was gibt mir Wind in die Segel?

Rückenwind erkennen.



Kapitel 4 - Was sind meine Werte?

Den eigenen Anker finden.



Kapitel 5 - Wie möchte ich arbeiten?

Einen neuen Kurs entwerfen.



Kapitel 6 - Was hält mich zurück?

Untiefen und Gegenwind erkennen.



Kapitel 7 - Was ist mein erster Schritt?

Kurs aufnehmen.

Kapitel 1 – Wo stehe ich gerade?



Nimm dir einen Moment Zeit. Antworte spontan – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Beruf?

😊 1 ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ 😊 10

Wie hoch ist dein Stresslevel?

😓 1 ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ 😓 10

Wie viel Energie hast du nach Feierabend?

😴 1 ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ ⚡ 10

Würdest du deinen Job einem guten Freund empfehlen?

- ☐ Ja, sofort
- ☐ Eher ja
- ☐ Ich bin unsicher
- ☐ Eher nicht
- ☐ Auf keinen Fall

Freust du dich am Sonntag auf Montag?

😞 1 ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ — ○ 😊 10

Wo spürst du den größten Veränderungswunsch?



Was müsste passieren, damit du in einem Jahr sagst: *Es hat sich gelohnt.*



Überrascht dich etwas an deinen Antworten? Wenn ja, was?





Kapitel 1 – Wo stehe ich gerade?

Kurskorrektur

Was möchtest Du reduzieren, gar nicht mehr tun, mehr haben oder völlig neu in Deinem Berufseben?

<i>Weniger von</i>	<i>Gar nicht mehr</i>
<i>Mehr davon</i>	<i>Völlig neu</i>





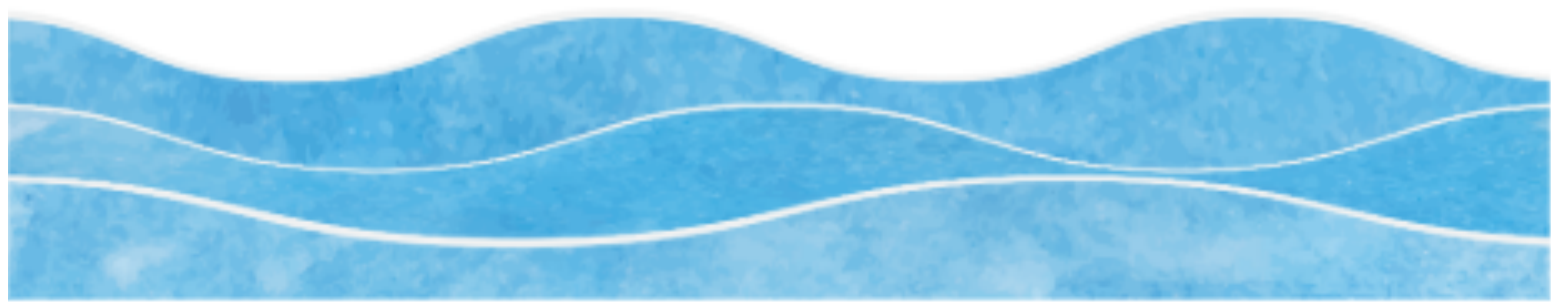
Kapitel 2 – Was hat mich geprägt?



Deine Schlüsselmomente

Welches sind Deine Schlüsselmomente? Notiere max. 7 Schlüsselmomente aus Deinem Berufsleben und was Du Positives darüber erkannt oder gelernt hast.

<i>Notiere max. 7 wichtige Schlüsselmomente</i>	<i>Was habe ich dabei Positives über mich erkannt oder gelernt?</i>



Dein beruflicher Lebensweg



Jeder berufliche Weg erzählt eine Geschichte. Nicht nur darüber, **was** du gemacht hast, sondern auch darüber, **wer** du geworden bist.

Wenn du deinen Weg einmal vollständig betrachtest, erkennst du oft Zusammenhänge, die im Alltag verborgen bleiben. Vielleicht ziehen sich bestimmte Themen wie ein roter Faden durch dein Berufsleben. Vielleicht entdeckst du aber auch Fähigkeiten, Erfolge oder Wünsche, die dir bisher gar nicht bewusst waren.

Nimm dir Zeit für diese Übung. Es geht nicht darum, einen perfekten Lebenslauf zu erstellen, sondern deinen eigenen Weg besser zu verstehen.

Schritt 1 - Zeichne deinen Zeitstrahl, am besten auf einem A3-Blatt, quer.

Ausbildung ————— Heute

Schritt 2 - Trage alle beruflichen Stationen ein - auch Praktika, Nebenjobs, Elternzeit, Weiterbildungen oder Phasen der Arbeitslosigkeit.

Schritt 3 - Markiere deine Höhen und Tiefen und schreibe (oder skizziere) an die jeweiligen Punkte, was in diesen Zeiten für dich wichtig war und was passiert ist. An jeder Station kannst du z.B. ein kleines Kästchen ausfüllen mit relevanten Fakten, wie:

- Arbeitgeber / Tätigkeit
- Aufgaben
- Diese Menschen haben mich geprägt
- Warum habe ich die Stelle verlassen?
- Das habe ich über mich gelernt

Unter dem Zeitstrahl kannst zum Beispiel folgende Symbole verwenden:

★ Höhepunkte

↑ Erfolg

♥ Begegnungen

⚡ Wendepunkte

↓ Krisen

! Überraschungen

Dein beruflicher Lebensweg

Schritt 4 - Reflexion

Welche Situationen haben sich wiederholt?



Mit welchen Menschen hast du besonders gerne zusammengearbeitet?

Welche Eigenschaften hatten sie?



Welche Führungskräfte haben dir gutgetan?

Was genau haben sie getan?



Wann warst du besonders motiviert?

Was war damals anders?



Was fällt dir heute zum ersten Mal auf?



*Wann in deinem Berufsleben konntest du einfach du selbst sein –
ohne dich verstellen zu müssen?*



Impuls

*Vielleicht liegt die Ursache deiner
Unzufriedenheit gar nicht in deinem
Beruf sondern in bestimmten
Rahmenbedingungen, Führungsstile
oder Aufgaben, die sich immer
wiederholen.*