

WORKBOOK

Aus dem Vollen schöpfen

DER KURS FÜR DEINE BERUFLICHE ENTWICKLUNG



Carola Kleinschmidt

SPEAKERIN · MODERATORIN · AUTORIN

ÜBERSICHT THEMEN

1

LEBEN IST ENTWICKLUNG

Du möchtest dich beruflich verändern. Großartig!

2

HIER STEHE ICH

Eine Bestandsaufnahme

3

DAS MACHT MICH AUS

Meine Fähigkeiten, Stärken und Interessen

4

WIE ICH WURDE, WAS ICH BIN

Mein beruflicher Weg bis heute



5

DA MÖCHTE ICH HIN

Du erkundest deine neuen beruflichen Möglichkeiten

6

HÜRDEN MEISTERN

Konkrete Schritte und der Glaube an sich selbst

7

DEIN WEG ZUM ZIEL

Weitergehen, dranbleiben – so kommst du zum Ziel



**Plus:
Extra Gesundheit**



Herzlich WILLKOMMEN

Ich freue mich, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast. Und ich unterstütze dich mit besten Kräften, all meinem Wissen und meiner Erfahrung, damit du hilfreiche Antworten auf deine Fragen findest.

Dafür habe ich für dich dieses Workbook mit vielen hilfreichen Informationen und einer Fülle von Übungen für deine berufliche Entwicklung geschrieben.

Indem du die einzelnen Kapitel durchgehst, findest du Schritt für Schritt heraus, welche berufliche Entwicklung für dich genau richtig ist – und wie du diese Idee in der Praxis auch umsetzen kannst.

Früher nannte man es Stillarbeit, wenn man allein an seinen Aufgaben tüftelte. Dieses Workbook soll jedoch eine lebendige Arbeit sein, in der es auch Austausch gibt. Deshalb treffen wir uns regelmäßig in einer kleinen Gruppe online. So bleiben wir zusammen dran an deinem Vorhaben. Das ist effektiv und macht Spaß. Versprochen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Kurs.
Deine Carola

 [instagram](#)

 [facebook](#)

 [linkedin](#)

LIEBER MENSCH,

es ist völlig normal, dass wir uns nach einigen Jahren im Beruf fragen, wie es weitergehen kann. Manchmal denken wir selbst: „Das kann doch noch nicht alles gewesen sein!“ Manchmal werfen uns gesundheitliche Probleme zurück auf Los. Manchmal stellen wir aber auch fest, dass die Branche, in der wir arbeiten, sich so sehr verändert, dass wir dort auf Dauer keinen Platz mehr für uns sehen. Die Gründe für die Neuorientierung können also sehr verschieden sein.

Doch wir erfahrenen Beschäftigten haben einiges gemeinsam: Wir haben in den Berufsjahren viel gelernt, sind keine Anfänger mehr im Job. Wir haben schon viel ausprobiert und erlebt. Wir sind älter geworden und haben uns auch persönlich entwickelt. Unser Geschmack und unsere Ansichten sind gereift. Es ist fast logisch, dass auch der Beruf wie ein zu klein gewordener Mantel zwick und zwackt. Die meisten Menschen spüren das mit spätestens Mitte 40. Manche schon viel früher. Doch nur wenige trauen sich, Fragen und Zweifeln wirklich nachzugehen.

Das hat viele Gründe. Man denkt: So schlecht geht es mir doch gar nicht. Oder: Hätte ich mir das nicht früher überlegen müssen? Häufig wissen wir ja auch nicht so recht, welche Veränderung uns zufriedener machen würde.

Wir haben Sorge, alles könnte noch schlimmer kommen, wenn wir die falschen Schritte gehen. Der berühmte Spatz in der Hand kommt uns in den Sinn. Häufig fürchten wir auch, dass es zu anstrengend wird, wenn wir etwas Neues wagen.

Deshalb habe ich diesen Kurs sorgsam so konzipiert, dass er dich inspiriert, aber nicht überfordert. In den Treffen via Zoom gibt es außerdem einen Raum für Fragen und Austausch. Gemeinsam geht vieles leichter.

Ich wünsche dir einen guten Start für deine Entdeckungsreise. Denn das ist es, wenn du dich auf den Weg machst, um herauszufinden, welche berufliche Entwicklung die richtige für dich ist.

GUT ZU WISSEN



- Menschen, die sich beruflich entwickeln, bleiben länger gesund und motiviert.
- Unser Gehirn möchte gefordert sein. Das hält es gesund. Indem du Neues wagst, hältst du es fit.
- Leben ist Entwicklung. Unsere Psyche strebt danach, sich zu entfalten. Wir sind mit 40 nicht mehr dieselben Menschen wie mit 25.

INSPIRATION UND MUT

für deinen Weg

Für jede Veränderung brauchst du zwei recht verschiedene Grundbausteine. Zum einen benötigst du ganz pragmatisch

Informationen und Antworten. Zum Beispiel auf die Frage, in welche Richtung deine berufliche Entwicklung gehen kann. Zum anderen braucht jede Veränderung auch **mental eine feste Basis in Form von Durchhaltevermögen, Mut und Kraft**, damit du deinen neuen Weg beherzt gehen kannst.

In diesem Kurs bekommst du deshalb Unterstützung auf beiden Ebenen. Sowohl in den pragmatischen Themen als auch auf der Mutmacher-Ebene.

PRAGMATISCHE THEMEN:

Berufliche Fähigkeiten: Im Laufe der Zeit hast du dir viele berufliche Fähigkeiten aufgebaut. Du findest heraus, welche das sind – und wie du sie in neuer Art beruflich nutzen kannst, so dass sie dich bereichern.

Interessen und Werte: Du erkundest deine Interessen und Werte und erfährst, wie sie dich zu den Tätigkeiten und Branchen führen, die dir ganz besonders liegen und dich erfüllen.

Persönliche Entwicklung: Du erkennst, wie du gerade mit deiner Erfahrung dafür sorgst, dass du unverwechselbar gut in den Dingen bist, die du anpackst.

Neue berufliche Felder: Du lernst, wie du es ganz praktisch angehst, neue berufliche Felder zu entdecken, die für dich reizvoll sind, und wie du herausfindest, welche Möglichkeiten es dort für dich gibt.

MUTMACHER-THEMEN:

Selbstwertgefühl: Du lernst, wie du an dich glauben und deinen Weg Schritt für Schritt gehen kannst. Schließlich bekommt man von außen auch ganz schön oft Gegenwind, wenn man sich verändern möchte. Und manchmal kommt einem auch das eigene Leben dazwischen, das ja nicht stillsteht, nur weil man sich gerade beruflich neu orientiert.

Energie: Du findest deine Kraftquellen und nutzt sie, um deine Entwicklung zuversichtlich zu gestalten.

Innere Sicherheit: Du gewinnst Zutrauen in deine Erfahrung und deine Fähigkeiten, und kannst beherzt deine beruflichen Ziele anstreben.

Weg & Ziel: Du lernst, wie du Ziele und ein Tempo entwickelst, die für dich genau richtig sind. So dass du gut vorankommst, ohne dich zu stressen.

Mut: Du erfährst, wie du neue Wege beschreitest und auch dranbleibst, wenn der Weg etwas steinig wird.



DEIN WUNSCH AN DIESEN KURS

Notiere eine Frage

Stell dir vor, in einigen Wochen wachst du auf – und dein Problem oder deine Frage hat sich gelöst. Alles ist gut. Was hätte sich vor allem verändert?

Mit diesem Gedankenspiel kommst du dem Kern deines Wunsches und deiner Erwartungen an eine Veränderung ein gutes Stück näher.

Vielleicht fällt dir jetzt nicht sofort eine konkrete Frage oder ein ganz konkretes Problem ein, für das du Antworten suchst. Aber vielleicht erinnerst du dich an den Gedanken oder das Gefühl, das dich neugierig auf diesen Kurs gemacht hast. Oder du hast jemandem davon erzählt, dass du den Kurs machst. Vermutlich hast du dann auch davon erzählt, für welche Frage du gerne eine Lösung finden würdest.

Vielleicht wünschst du dir, dass dein Beruf dir wieder mehr Freude macht und interessanter ist. Vielleicht möchtest du, dass sich deine Arbeit gesünder anfühlt. Du weißt nur nicht genau, wie das gelingen kann. Manche Menschen wünschen sich auch nach einer gesundheitlichen Krise oder beruflichen Auszeit eine berufliche Tätigkeit, die besser zu ihnen passt. Vielleicht suchst du aber auch schon länger Antworten auf Fragen wie diese: Was kann beruflich jetzt noch kommen? Wie finde ich eine Arbeit oder sogar eine Berufung, die zu mir passt, Sinn hat und mich erfüllt? Ist es dafür zu spät – oder vielleicht genau jetzt die richtige Zeit?

FASSE DEINE WICHTIGSTE FRAGE BEREITS HIER KURZ IN EIGENE WORTE:

Modul 1

LEBEN IST ENTWICKLUNG

DU MÖCHTEST DICH BERUFLICH
VERÄNDERN. GROSSARTIG!

THEMA 1

Hier stehe ich –
eine Bestandsaufnahme.
Was mich im Beruf belastet,
was mich interessiert.

THEMA 2

Meine persönliche und
berufliche Entwicklung.

HIER STEHE ICH

Mein Beruf und ich

Wenn wir länger berufstätig sind, haben wir logischerweise eine Menge Erfahrung in bestimmten Tätigkeiten gesammelt. Wir haben eine Expertise entwickelt, sind in manchem richtig gut geworden. Doch oft ist uns dies gar nicht bewusst, weil unsere Meisterschaft sich wie nebenbei entwickelt hat, tagtäglich.

Wenn wir dann darüber nachdenken, uns beruflich zu verändern, fällt uns deshalb nicht als Erstes ein, worin wir richtig gut sind – sondern wir sehen unsere Defizite.

Sehr häufig fühlen wir uns zu alt für einen beruflichen Wechsel. Oder wir bedauern, eine bestimmte Ausbildung oder Zertifizierung nicht früher gemacht zu haben. Oder wir nehmen an, dass unsere Chancen ganz generell schlecht stehen.

Der erste Schritt in die richtige Richtung ist deshalb, dass du dir **ein realistisches Bild davon machst, wo du stehst** und was du kannst. Die folgende Inspiration hilft dir dabei. Auf den nächsten Seiten steigst du noch tiefer in dieses Thema ein.

EIN GEDANKE

Was würde dein jüngeres Ich heute an dir bewundern?

DEINE NOTIZEN
