

7 Tage
für mehr
berufliche
Klarheit



Dein Heute-Journal



www.lenabrandt.net
post@lenabrandt.net

Hallo, du!

Du willst dich also tatsächlich auf Entdeckungstour begeben? Herausfinden, wie glücklich dich dein Berufsleben zur Zeit *wirklich* macht? Du wünschst dir Klarheit darüber, was es ist, was dir immer wieder so viel Energie raubt? Und du möchtest herausfinden, was du ändern kannst, um wieder **mehr Freude und Lebensenergie in deinem Berufsleben** zu spüren?

Yeahhhhh!

Das finde ich großartig und freue mich in Gedanken mit dir, weil ich aus Erfahrung eins ganz sicher weiß: Die Entscheidung, dein Leben in die Hand zu nehmen und zum eigenen "Life Designer" zu werden, wird so vieles zum Positiven verändern!

In einiger Zeit kannst du zurückblicken und sagen "Ja, dieses Leben habe ich selbst gestaltet - Es ist eine Maßanfertigung. Ich bin begeistert!"

Der wichtigste Schritt ist der erste. Und den machst du mit deinem "Heute-Journal".

In diesem Sinne -
Viel Freude dabei und alles Liebe,

deine Lena

www.lenabrandt.net
post@lenabrandt.net

Dein Heute-Journal

Um unser Berufsleben zum Positiven verändern zu können, brauchen wir zunächst einmal eins:

Klarheit

Dabei haben wir jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit, Detektiv zu spielen und mehr über uns zu erfahren. Dafür müssen wir nur einen Blick in unseren Alltag werfen: Überall können wir Hinweise und Spuren finden, was uns wichtig ist, was zu uns passt und was nicht.

Je mehr wir unser Berufs-/Leben danach ausrichten, was uns entspricht, desto besser fühlen wir uns damit und desto leichter und erfüllter gehen wir durch den Tag.

Mit dieser Übung wirst du herausfinden, was deine Energiebringer und deine Energiefresser sind.

So funktioniert's:

Nimm dir abends 5 Minuten Zeit und reflektiere:

- Was hat dir heute Energie geschenkt? Dir gut getan, dich erfreut, begeistert, zufrieden oder ausgeglichen gestimmt?
- Was hat dir Energie geraubt? Dich frustriert, genervt oder traurig gemacht?

Trage die entsprechenden Tätigkeiten/Orte/Umwstände in kurzen Stichpunkten in die Liste ein. Notiere dir gerne auch in Stichworten, was genau diesen Moment positiv oder negativ für dich macht.

Beispiel:

Der Weg zur Arbeit:

Lärm, viele Menschen, Hektik, Zeitdruck

Tipp:

Denke generell nicht zu viel nach. Wir wollen wieder hören, was unser Bauch uns zu sagen hat!

Tag 01



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 02



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 03



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 04



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 05



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 06



Energie-Bringer



Energie-Räuber

Tag 07



Energie-Bringer



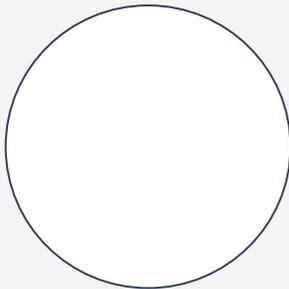
Energie-Räuber

Auswertung

Na, wie ist es dir mit deinem Heute-Journal in den letzten Tagen ergangen? Für viele meiner Coachees ist diese Übung ein wichtiger erster Grundstein für ein tieferes Verständnis dafür, wie es ihnen tatsächlich im Trott des Alltags geht. **Lasse die Erkenntnisse ruhig erst einmal auf dich wirken, um sie dann hier zu reflektieren.**



Wie setzt sich dein
Tag zusammen?



Aus wieviel %
**Energiebringern
und -fressern**
setzt sich dein
Tag im Schnitt
zusammen?
Zeichne ein.



Häufigste Gefühle
im Alltag



Wichtige Erkenntnisse

Love it

Energiebringer - Das tat mir gut

Welche Aktivitäten, Interaktionen, Gedanken usw. haben dir positive Gefühle oder Energie gegeben? Z.B. "Der Spaziergang mittags im Park mit Hannah"



Deine Ressourcen - Werte, Stärken, Eigenschaften...

Was lernst du aus diesen Erkenntnissen über DICH? Z.B. "Natur lässt mich auftanken", "Ich brauche mind. 1 vertrautes Gespräch am Tag"



Ideen für deinen Berufsalltag

Wie kannst du mehr von den oben genannten Punkten in deinen Alltag bringen? Z.B. "1 Mittagspause pro Woche mit Kolleg*in oder telefonierend im Park spazieren gehen."



Change it or leave it

Energieräuber - Das tat mir nicht gut

Sammele hier die Aktivitäten, Umstände usw., die sich als belastend, energieraubend oder unangenehm erwiesen haben. Z.B. "Projekt X mit Mika"



Deine Ressourcen - Werte, Stärken, Eigenschaften...

Was lernst du aus diesen Erkenntnissen über DICH? Z.B. "Ich brauche mehr Eigenverantwortung, um kreativ und zufrieden arbeiten zu können."



Ideen für deinen Berufsalltag

Wie kannst du die negativen Einflüsse zukünftig reduzieren, verändern oder anders mit ihnen umgehen? Z.B. "Mehr autonomes Arbeiten für Projekt X - Mit Mika sprechen"



Und nun?

Was hat deine Detektivarbeit ergeben? Hast du bereits ein klareres Bild über deine aktuelle Situation? Auch wenn du merkst, dass es dir im Alltag zur Zeit oft nicht gut geht - **Hey, du bist jetzt auf dem Weg!** Ich bin sicher, dass alles mit gutem Grund passiert, auch wenn wir diesen meist erst im Nachhinein erkennen. **Wichtig ist jetzt: Schau ehrlich und liebevoll hin und beginne im Kleinen Dinge zu verändern.** Du musst mit der Veränderung nicht warten, bis du einen neuen Beruf gefunden hast, der dir vielleicht mehr entspricht als dein jetziger. Auch Kleinigkeiten können bereits eine große Wirkung haben: Ein Homeoffice-Tag mehr pro Woche, deine Leidenschaft zum Zeichnen in Meetings einbringen, zur Arbeit radeln oder oder oder. **Kreative Berufsgestaltung darf Spaß bringen!**



Diese 3 Dinge möchte ich
als erstes umsetzen



Dieser Gedanke motiviert
mich, am Ball zu bleiben



Offene Fragen



Mehr Inspiration

Wenn du deine Angst vor beruflicher Veränderung überwinden möchtest, schau dir mal diesen Blogbeitrag an.



Starte deine *creative* Berufsgestaltung

Arbeit darf erfüllend sein, Spaß bringen und sich authentisch anfühlen.

DU bist es wert, dass du dir dieses Geschenk machst!

Also? Möchtest du tiefer einsteigen und herausfinden, wie ein Beruf bzw. ein Berufsleben aussehen kann, der/das dich so richtig erfüllt? In dem du dich selbst verwirklichen kannst?

Gestalte dein Berufsleben, das so vielseitig sein kann wie du.

Ich habe einen **2-tägigen Coaching-Workshop** entwickelt, in dem wir gemeinsam erarbeiten, was alles in dir steckt, was du brauchst, um beruflich wirklich erfüllt zu sein und welche Berufe konkret zu dir passen. Für dich maßgeschneidert, kompakt und voller Kreativität!

www.lenabrandt.net

Melde dich gerne. Ich freue mich auf dich!

Alles Liebe,

deine Lena

www.lenabrandt.net
post@lenabrandt.net