



Sichtfeld Horizonte

SICHTFELD-HORIZONTE

MEIN ERSTER STIMMIGER SCHRITT

Eine geführte Auszeit für mehr Klarheit über deine berufliche Situation.

Du musst heute noch nicht wissen, wohin dein gesamter beruflicher Weg führt.

Diese Auszeit beginnt an einer anderen Stelle: bei dem, was du wahrnimmst, bei dem, was dir fehlt, und bei einem ersten Schritt, der heute zu dir passt.

ARBEITSHEFT
5-SEITEN-VORSCHAU

Eine Angebotslinie von


SICHTFELDCOACHING

BEGRÜSSUNG

Willkommen zu deiner beruflichen Auszeit

Bevor du das erste Audio öffnest: Deine digitale Begleitung ist über deinen aktivierten Zugang freigeschaltet. Melde dich auf dem Gerät, mit dem du die Links oder QR-Codes öffnest, in deinem Kundenkonto an. Falls du deinen Zugang noch nicht aktiviert hast, nutze den Code auf der beiliegenden Karte; die Anleitung findest du dort. Ab Aktivierung hast du 365 Tage Zugang zur digitalen Arbeitsfassung, zu den sieben Audioimpulsen und zur Orientierungslandkarte.



BEGRÜSSUNGSAUDIO ANHÖREN

QR-Code scannen oder digital anklicken

Vielleicht trägst du deine beruflichen Gedanken schon eine ganze Weile mit dir herum.

Möglicherweise spürst du, dass etwas nicht mehr richtig passt. Vielleicht denkst du immer wieder über Veränderung nach, kommst dabei aber zu keinem klaren Ergebnis. Oder du hast viele einzelne Gedanken, die sich noch nicht zu einer Richtung verbinden.

Dieses Arbeitsheft will dir nicht sagen, was du tun sollst. Es verspricht dir auch nicht, dass du am Ende deinen neuen Beruf, deine Berufung oder den gesamten weiteren Weg kennst.

IMPULS

Du musst heute nicht deinen ganzen Weg kennen. Aber du darfst beginnen, einen wichtigen Gedanken ernst zu nehmen.

Es begleitet dich auf eine andere Weise. Du wirst deine berufliche Situation aus verschiedenen Blickrichtungen betrachten. Du wirst dich erinnern, vergleichen, dir Situationen vorstellen, Abstand gewinnen und Gedanken ernst nehmen, die im Alltag vielleicht schnell wieder untergehen.

Dabei kann etwas sichtbar werden, das bisher nur als Gefühl vorhanden war.

Im Verlauf dieser Auszeit kannst du fünf persönliche Aussagen über deine berufliche Situation entwickeln. Sie können dir helfen, einen ersten Schritt zu finden. Auch wenn zunächst eine Frage offenbleibt, darf das ein hilfreiches Ergebnis sein.



Arbeite in deinem Tempo. Es geht nicht um perfekte Antworten.

ÜBERSICHT

Dein Weg durch die fünf Stationen

Diese berufliche Auszeit führt dich nicht direkt zu einer großen Entscheidung. Sie beginnt mit dem, was heute da ist, und entwickelt daraus Schritt für Schritt einen ersten machbaren Anfang.

 1 • WAHRNEHMEN <i>Was ist beruflich nicht mehr stimmig?</i> Du erkennst, was du nicht länger übergehen möchtest.	 2 • VERSTEHEN <i>Was fehlt mir und wonach sehne ich mich? – Du erkennst, wovon du dir mehr wünschst.</i>	 3 • ZÖGERN ERKENNEN <i>Was lässt mich bisher zögern?</i> Du erkennst, was auf deinem Weg Beachtung braucht.	 4 • AUSWÄHLEN <i>Was ist für mich jetzt wirklich dran?</i> Du wählst das Thema, das jetzt Aufmerksamkeit verdient.	 5 • BEGINNEN <i>Mein erster stimmiger Schritt</i> Du findest eine kleine, realistische erste Bewegung.
--	---	---	--	--

Deine fünf Kernsätze

- Das möchte ich beruflich nicht länger übergehen.
- Davon wünsche ich mir in meinem Arbeitsleben mehr.
- Das darf ich bei meinem weiteren Weg berücksichtigen.
- Darauf richte ich jetzt meinen Blick.
- Damit beginne ich.

	Im Arbeitsheft darf alles entstehen. In deiner Orientierungslandkarte bleibt das Wesentliche.
---	--

AUSGANGSPUNKT

Wo stehst du heute?

Bevor du durch die fünf Stationen gehst, halte kurz fest, wo du heute stehst.

Du musst deine berufliche Situation noch nicht erklären oder ordnen. Es geht lediglich darum, deinen Ausgangspunkt sichtbar zu machen. Am Ende des Arbeitshefts wirst du noch einmal auf diese Seite zurückkommen.

Ich bin hier, weil ... – Was hat dich zu dieser beruflichen Auszeit geführt?

Meine berufliche Situation heute – Drei bis fünf Wörter oder kurze Sätze genügen.

Im Moment denke ich häufig darüber nach, dass ...

Ein gutes Ergebnis dieser Auszeit wäre für mich ... – Was möchtest du danach etwas klarer sehen oder besser verstehen?

IMPULS

Vielleicht zeigt sich erst unterwegs, welche Frage für dich wirklich wichtig ist.

STATION 2 · VERGLEICH

Zwei Arbeitstage – und was sie unterscheidet

Denke an zwei unterschiedliche Arbeitstage oder Situationen. Der erste Moment sollte einer sein, in dem du dich deiner Arbeit näher oder stärker verbunden gefühlt hast. Der zweite Moment darf eine Situation sein, in der dir etwas gefehlt hat.

Ein Moment, der sich vergleichsweise stimmig angefühlt hat

Was war vorhanden? – Zum Beispiel Ruhe, Austausch, Gestaltung, Klarheit, Anerkennung, Sinn, Abwechslung oder Selbstständigkeit.

Wie war ich in diesem Moment?

Ein Moment, in dem mir etwas gefehlt hat

Was war nicht oder zu wenig vorhanden?

Wie war ich in diesem Moment?

Wenn ich beide Situationen vergleiche, fällt mir auf:

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Das vollständige Arbeitsheft geht weiter.

Im hochwertigen Hardcover-Arbeitsheft begleiten dich fünf aufeinander aufbauende Stationen dabei, deine berufliche Situation genauer wahrzunehmen, wichtige Zusammenhänge zu verstehen und einen ersten Schritt zu finden, der für dich tatsächlich machbar und stimmig ist.

Das erwartet dich im vollständigen Angebot

Rund 60 Seiten

ruhig geführte Reflexion und konkrete Übungen

5 Stationen

Wahrnehmen · Verstehen · Zögern erkennen · Auswählen · Beginnen

7 Audioimpulse

zur Einstimmung, Vertiefung und zum Abschluss

Orientierungslandkarte

interaktiv für deine fünf persönlichen Kernsätze

365 Tage

digitale Begleitung ab Aktivierung

29,90 € zzgl. 1,99 € Versand innerhalb Deutschlands

MEINEN ERSTEN STIMMIGEN SCHRITT BEGINNEN

Eine Angebotslinie von


SICHTFELDCOACHING