

15%
Rabatt auf die
Coachings mit
dem Code
OHHHMHHH15



Start Your Path

Das Workbook zur ersten Standort-Bestimmung

Beginne deine berufliche Veränderung!



yeter

Yeter Cetinkilic  Trainerin, Coach, People Lead
www.create-yourself.de



 Inhalt.

01 Start.

02 Wo du herkommst.

03 Wo du heute stehst.

04 Wo du hin möchtest.

05 Ziel.

06 Ausblick.



01  Start.



Schön, dass
du dabei bist!

Hallo und herzlich Willkommen zu deiner ersten Standortbestimmung: „Start Your Path – Beginne deine berufliche Veränderung“!

Dieses Workbook kann der Start zu deiner beruflichen Veränderung sein. Dein Weg zu mehr Klarheit über deine beruflichen Ziele. Ich freue mich sehr, dass ich dich auf diesem Weg begleiten darf.

Warum du dich mit dem Thema auseinandersetzen möchtest, mag die unterschiedlichsten Gründe haben: Vielleicht verspürst du eine gewisse berufliche Unzufriedenheit – oder dein Leidensdruck ist bereits sehr groß, weil dich das Thema schon einige Zeit beschäftigt.

Oder vielleicht hast du dich einfach deshalb angemeldet, weil du neugierig bist, was beruflich noch alles möglich ist. All



01 Start.

diese Gründe, und die vielen Grauschattierungen dazwischen, sind herzlich willkommen. Denn aus welchem Grund auch immer: Sich mit der eigenen beruflichen Zufriedenheit zu beschäftigen und zu reflektieren ist in jedem Fall hilfreich!

Ob daraus nun eine komplette berufliche Veränderung resultiert oder ob du einfach mehr Selbstsicherheit für die nächste Gehaltsverhandlung erlangst, weil du deine Werte kennst und nach ihnen handelst? Alles ist möglich! Im Coaching schauen wir uns gemeinsam an, wo du herkommst, wo du zum jetzigen Zeitpunkt stehst und wo du hinmöchtest.

Speziell für eine erste Standort-Bestimmung habe ich dieses Workbook entwickelt. Es ist dein persönliches Coaching-Tool, das dich bei den ersten Schritten zu deiner beruflichen Weiterentwicklung unterstützt.

Welcher berufliche Weg für dich der „richtige“ ist, kann dir von außen niemand sagen. Dieses Workbook hilft dir, es selbst herauszufinden. Und ich begleite dich dabei.

Mein Tipp: Drucke dir das Workbook aus, um dir die Antworten direkt unter die entsprechenden Übungen zu notieren. Das macht es wesentlich einfacher. Alternativ kannst du natürlich auch ein Notizbuch nutzen oder lose Papiere. Idealerweise hast du noch verschiedenfarbige Stifte, Post-Its und einen Ort, an dem du in Ruhe arbeiten kannst.

Wenn du dich zu der OhhhMhhh Live-Klasse angemeldet hast, dann bitte ich dich, dem Impuls sofort mit den Übungen zu starten, zu widerstehen. **In der Live-Klasse werden wir das Workbook gemeinsam bearbeiten und ich werde noch zusätzliche Coaching-Übungen mitbringen.**

Und es hat seinen besonderen Zauber, wenn wir gemeinsam in der Gruppe arbeiten.

Alles bereit? Na dann, lass uns starten!

Deine



02 ~~~~~

Deine Vergangenheit. Wo du herkommst.

yeter

Yeter Cetinkilic ~~~~~ Trainerin, Coach, People Lead
www.create-yourself.de



02 Wo du herkommst.

„Wenn du wissen willst was dich erfüllt, dann schau dir an, was du als Kind gerne gemacht oder geliebt hast.“ Das sagte mal meine Kollegin Anja zu mir. Und sie hat recht! Denn als Kind beschäftigen wir uns intuitiv mit den Dingen, die uns Freude bereiten, die uns interessieren und unsere Neugier wecken. Kinder haben diesen angeborenen Entdeckungsdrang, wollen sich stetig weiterentwickeln.

Deshalb lade ich dich jetzt ein, den Blick auf deinen bisherigen Weg zu richten. Wenn du dich erinnerst, dich in deine Kindheit zurückversetzt: Was wolltest du früher werden? Und zwar bevor dir ein Erwachsener gesagt hat, was du alles nicht sein kannst. Oder welche Voraussetzungen du brauchst um einen bestimmten Beruf ausüben zu können. Und vor allem bevor du festgestellt hast, dass es bestimmte Berufe gibt, die bei Eltern und anderen Erwachsenen besser ankommen, als andere.

Was war dein erster Berufswunsch? Nimm dir einen Moment Zeit! Wie war das da-

mals? Erinnerst du dich? Wenn du soweit bist, dann male/zeichne deinen Berufswunsch so detailliert wie nur möglich in dein Workbook.

Ja, genau. Ich bitte dich darum, ihn zu malen/zeichnen. Auch dann, wenn du (deiner Meinung nach) nicht zu den Menschen gehörst, die besonders gut zeichnen können. Das ist egal. Mach's einfach! Warum? Durch das Malen bzw. das Zeichnen haben wir einen anderen Zugang zu unseren Gedanken, können Details visualisieren und so erkennen, was uns wirklich wichtig ist. Deshalb male/zeichne auch so detailliert wie nur möglich.

Hier ein paar beispielhafte Fragen zur Inspiration: Wo arbeitest du? Wie sieht deine Arbeitskleidung aus? Welche Arbeitsmittel nutzt du? Wer sind deine Kollegen:innen? Bring alles auf Papier, was du mit deinem Berufswunsch aus Kindertagen verbindest. Genauso, wie du es auch als Kind gemalt hättest: Unvoreingenommen und naiv – ohne das Wissen, das du heute hast.



02  Wo du herkommst.

– Was war dein Berufswunsch als Kind?

Bitte zeichne oder male so detailliert wie möglich.



02 Wo du herkommst.

Sehr gut! Falls du dich noch an weitere Berufswünsche erinnerst, dann ab aufs Papier damit. Je mehr es sind, desto mehr Anhaltspunkte hast du, um deiner beruflichen Weiterentwicklung oder vielleicht auch Neuorientierung ein Stückchen näher zu kommen.

Wenn du verschiedene Berufswünsche aufgemalt hast, dann nimm dir nun deine Kunstwerke zur Hand. Oder hänge deine Werke nebeneinander an eine freie Wand. Mach eine kleine Ausstellung bei dir Zuhause! Jetzt trete einen Schritt zurück und betrachte deine Zeichnungen, ohne sie zu bewerten. Schau genau hin und nimm einfach nur wahr, was du auf dem Papier siehst – mit aufrichtigem Interesse und gleichzeitig mit der nötigen Distanz.

Fällt dir etwas auf? Wenn ja, was genau? Siehst du verbindende Elemente oder steht jede Zeichnung eher für sich und symbolisiert einen anderen Wunsch?

Als nächstes möchte ich nun, mit dir gemeinsam, die Aufmerksamkeit auf deine Werte richten. Werte sind tief verwurzelte Überzeugungen. Das kann z.B. deine

Einstellung zur Arbeit oder allgemein zum Leben sein. Das, was für dich wichtig und wertvoll ist. Werte können, müssen aber nicht, sich im Lauf des Lebens verändern.

Es ist bewiesen, dass wir glücklicher sind, wenn wir entsprechend unserer Werte arbeiten und leben. Alles was wir tun, alle Handlungen, fühlen sich natürlicher und leichter an. Wer die eigenen Werte kennt, der kennt den eigenen Wert!

Wenn wir jedoch entgegen unserer Werte handeln, dann sind wir unzufrieden und alles was wir tun kostet uns mehr Energie.

Liebe, Sicherheit, Spaß, Macht, Ordnung, Toleranz, Glück, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Nächstenliebe, Wohlstand, Freiheit, sinnliche Befriedigung, Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Abenteuer, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, Intimität, innerer Frieden und Harmonie – all das sind Beispiele für Werte.

Betrachte die Bilder in deiner Ausstellung jetzt noch einmal. Fokussiere dich aber dieses Mal auf die Werte.



03 ~~~~~

Deine Gegenwart. Wo du heute stehst.

yeter

Yeter Cetinkilic ~~~~~ Trainerin, Coach, People Lead
www.create-yourself.de



03 Wo du heute stehst.

Dein bisheriger Weg hat dich dorthin geführt, wo du heute stehst. Im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Der Blick in deine Vergangenheit ist wichtig, damit du dich selbst besser verstehst und deine Bedürfnisse erkennst.

Eine konkrete Standortbestimmung hilft, dich entsprechend gezielt ausrichten zu

können. Im folgenden Abschnitt geht es daher um die Frage, was dir im beruflichen Alltag wichtig ist – was für dich wertvoll ist. Ganz unabhängig davon, was dir vielleicht früher einmal wichtig war oder warum du dich beruflich verändern möchtest. Und auch unabhängig davon, ob die Pandemie vielleicht einiges durcheinander gebracht hat.

– Was ist dir zum jetzigen Zeitpunkt beruflich wichtig?

In Beziehungen und emotional

Bspw. Eine freundschaftliche Beziehung zu Kollegen, Spaß bei der Arbeit, Wertschätzung, Verlässlichkeit, etc.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kognitiv, materiell und körperlich

Bspw. Möglichkeit viel zu lernen, gutes Gehalt, großzügige Büroräume, etc.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



03  **Wo du heute stehst.**

Wenn du den Blick auf deine aktuellen Lebensumstände und deine berufliche Situation richtest: Kannst du erkennen, in welchen Punkten du schon im Einklang mit deinen Werten lebst? Welche Aufgaben, Situationen oder Rahmenbedin wider-

sprechen vielleicht deinen Wertvorstellungen? Und gibt es für dich wichtige Werte, die du in deiner aktuellen beruflichen Situation noch nicht ausleben kannst?

– Deine berufliche Situation und deine Werte:

Diese Aspekte deiner beruflichen Situation stehen im Einklang mit deinen Werten und du möchtest sie beibehalten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diese Aspekte deiner beruflichen Situation widersprechen deinen Werten und du möchtest sie ändern:

.....

.....

.....

.....



03  **Wo du heute stehst.**

.....

.....

.....

.....

Diese Werte sind dir wichtig, spielen aber in deiner Arbeit aktuell noch keine Rolle. Du möchtest sie stärker in deinen beruflichen Alltag integrieren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zu wissen, welche Aspekte deiner Arbeit du gerne magst und warum sie dich erfüllen, ist ein wichtiger und entscheidender Schritt in die Zukunft. Eine berufliche Veränderung muss nicht immer radikal in einer Kündigung enden. Manchmal führt es schon zu mehr Zufriedenheit, wenn du eine bestimmte Aufgabe abgibst oder den

nächsten Schritt zu mehr Verantwortung gehst. Oder wenn sich die monetäre oder verbale Wertschätzung hinsichtlich deiner Leistungen verbessert.

All das kannst du umsetzen, wenn du weißt, was dir wichtig ist und was du verändern möchtest.



04 ~~~~~

Deine Zukunft. Wo du hin möchtest.

yeter

Yeter Cetinkilic ~~~~~ Trainerin, Coach, People Lead
www.create-yourself.de



04 Wo du hin möchtest.

In diesem Abschnitt des Einführungs-Coachings möchte ich einen kleinen Zeitsprung mit dir machen.

Stell dir vor, es sind 3 Jahre vergangen. Es ist Sonntagabend und du wirfst einen Blick in deinen Kalender, um dich auf die neue Arbeitswoche vorzubereiten. Der Montag ist ein Arbeitstag – ein ganz gewöhnlicher, perfekter Arbeitstag. Gewöhnlich, weil an diesem Montag die üblichen Aufgaben und Termine anstehen, die, die montags eben so anstehen. Ein perfekter Arbeitstag, weil du ganz alleine entscheidest, was deinen Arbeitstag so perfekt macht – es gibt keine Einschränkungen!

Und nun bin ich gespannt: Was steht da in deinem Kalender? Wie sieht dein ge-

wöhnlicher, perfekter Arbeitstag aus? Wann stehst du auf, wo und mit wem? Wie startest du in den Tag? Was machst du am Morgen? Wann beginnst du mit der Arbeit? Woran, mit wem und wo arbeitest du? Gehst du Mittagessen? Was gibt es zu essen? Was passiert am Nachmittag?

Finden deine Werte ausreichend Platz an diesem gewöhnlichen, perfekten Arbeitstag?

Bitte beschreibe bis zu dem Zeitpunkt, an dem der Tag für dich endet, so detailliert wie möglich, was mit wem, wo und wie passiert. Es ist dein gewöhnlicher, perfekter Arbeitstag. Gestalte ihn dir genauso, wie du ihn dir wünschst!



04  Wo du hin möchtest.

– Dein ganz gewöhnlicher, perfekter Arbeitstag in 3 Jahren

Bitte notiere dir die Uhrzeiten und dazu deine Aktivitäten.



Morgens

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Vormittags

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mittags

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Nachmittags

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Abends

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Nachts

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



05 Ziel.

Super, du hast es geschafft! Ich danke dir, dass du dir die Zeit für das Einführungs-Coaching genommen hast! Dies war ein erster, systematischer Schritt, um über deine beruflichen Ziele Klarheit zu erlangen. Du hast deine persönliche Zufriedenheit in die eigene Hand genommen und dazu gratuliere ich dir von Herzen.

Was wirst du aus dem Einführungs-Coaching mitnehmen? Was sind die Werte, die du für dich identifiziert hast und nach denen du leben und arbeiten möchtest? Was sind deine wichtigsten Erkenntnisse und die Veränderungen, die du jetzt schon umsetzen kannst?

Nimm dir immer wieder mal dieses Workbook zur Hand, damit du deine Ziele auf dem Weg zur Umsetzung nicht aus den Augen verlierst.

Und auch, wenn die Umsetzung zwischendurch ins Stocken geraten sollte, bleib bitte unbedingt dran. :) Das Geheimnis ist nämlich: Einfach weitermachen! Mach wann immer es geht einen nächsten Schritt, auch wenn er noch so klein ist, um deinen Weg zu finden und zu gehen.

Wenn du möchtest, dann begleite ich dich dabei. Mit dem 8-wöchigen Online-Coaching „Create Your Path“ kann ich dich intensiv bei der Suche nach deiner beruflichen Erfüllung unterstützen.

Ich freue mich darauf.

Liebe Grüße,

Deine



06  Ausblick.



Du möchtest intensiver an deinem Karriere-Weg arbeiten und eine Veränderung einleiten?

In meinem Online-Coaching begleite ich dich in der Kleingruppe oder im 1:1-Coaching über einen Zeitraum von 7 Wochen.

Dabei werden wir Woche für Woche ein bestimmtes Thema bearbeiten, das dich auf deinem beruflichen Weg weiter voranbringt:

1. Was sind deine **Stärken und Interessen**?
2. Was sind deine **Werte und Bedürfnisse**?
3. Was ist dein **Purpose**?
4. Definition deiner **beruflichen Ziele**
5. Identifikation deiner **Ressourcen und deines Netzwerkes**.
6. Erkennen möglicher **Stolpersteine** und wie du sie aus dem Weg räumst.
7. Definition deiner **nächsten Schritte** und Start der Umsetzung!

Für alle Infos und die Anmeldung zum Online-Coaching:

www.create-yourself.de



*gültig bis 30.11.2022 für das Gruppen- und Einzelcoaching

yeter

Yeter Cetinkilic
Trainerin, Coach und People Lead
www.create-yourself.de