

Der Entscheidungskompass

Bin ich bereit für eine berufliche Veränderung?

Ein praktischer Leitfaden mit 3 Übungen,
die dir Klarheit verschaffen

Amy Lang
Coaching & Wandlung

Warum dieser Guide?

Du spürst es schon eine Weile: Etwas stimmt nicht mehr. Dein Job fühlt sich nicht mehr richtig an. Die Vorstellung an Montag macht dich müde. Du träumst heimlich von etwas anderem – aber du weißt nicht genau, was.

Vielleicht fragst du dich: *Bin ich nur unzufrieden? Oder ist es Zeit für eine echte Veränderung?*

Dieser Guide hilft dir, genau das herauszufinden.

In den nächsten Seiten wirst du:

- Herausfinden, ob du wirklich bereit für Veränderung bist
- 3 konkrete Übungen machen, die dir Klarheit verschaffen
- Verstehen, was dein nächster Schritt ist

Du brauchst dafür: 20-30 Minuten Zeit, ein leeres Blatt Papier und Ehrlichkeit mit dir selbst.

Die Bereitschafts-Checkliste

Bevor wir in die Übungen gehen, lass uns ehrlich sein: Bist du wirklich bereit für Veränderung?

Lies die folgenden Aussagen und mache bei jeder, die auf dich zutrifft, einen Haken:

- Ich denke mehrmals pro Woche daran, etwas in meinem Job zu verändern
- Sonntagabend spüre ich ein schweres Gefühl bei der Vorstellung an Montag
- Ich recherchiere heimlich Alternativen (Stellenanzeigen, Umschulungen, etc.)
- Ich lebe hauptsächlich für das Wochenende
- Die Frage "Was machst du beruflich?" vermeide ich oder beantworte sie ungern
- Ich habe das Gefühl, dass mehr in mir steckt
- Ich frage mich: "Ist das alles?"
- Ich bin bereit, zwischen den Coaching-Sitzungen aktiv zu werden
- Ich will nicht nur reden, sondern konkrete Schritte gehen
- Ich bin offen für ehrliches Feedback, auch wenn es unbequem ist

Auswertung:

7-10 Haken: Du bist bereit. Die Zeichen sind deutlich. Es ist Zeit, aktiv zu werden.

4-6 Haken: Du bist auf dem Weg. Mach die folgenden Übungen, um Klarheit zu gewinnen.

0-3 Haken: Du bist noch nicht bereit – oder du brauchst etwas anderes (z.B. Therapie statt Coaching).

Übung 1: Die 3-Uhr-nachts-Frage

Die machtvollste Übung, um herauszufinden, was du WIRKLICH willst.

So geht's:

Stell dir vor, es ist 3 Uhr nachts. Du bist allein. Niemand schaut zu. Niemand wird jemals erfahren, was du denkst. Keine Konsequenzen. Keine Bewertung.

Schritt 1: Nimm ein leeres Blatt Papier. Schreib ganz oben:

"Wenn niemand zusehen würde, würde ich..."

Schritt 2: Schreib. Schnell. Ohne nachzudenken. Ohne zu zensieren. Lass den Stift einfach über das Papier fließen.

Schritt 3: Lies es. Atme. Das ist deine Antwort.

"Die erste Antwort ist meist die richtige – bevor dein Verstand eingreift und korrigiert."

Wichtig:

Falls du denkst "Das kann ich doch niemals...": **Das ist nicht die Aufgabe dieser Übung.** Es geht nicht darum, ob es realistisch ist. Es geht darum, ehrlich zu sein mit dem, was in dir ist.

Was diese Übung dir zeigt:

Die Antwort, die du aufgeschrieben hast, zeigt dir die *Richtung*. Nicht das konkrete Ziel – aber die Richtung, in die dein Herz ziehen will.

Übung 2: Das Körpersignal

Dein Körper lügt nicht. Er weiß, was richtig ist, lange bevor dein Kopf es akzeptiert.

So geht's:

Diese Übung dauert nur 5 Minuten, aber sie kann alles verändern.

Schritt 1: Setz dich bequem hin. Schließe die Augen. Atme 3x tief ein und aus.

Schritt 2: Denk an eine Entscheidung, die du treffen musst. Sag laut (ja, wirklich laut):
"Ich bleibe, wo ich bin."

Spüre in deinen Körper. Was passiert? Wo spürst du etwas? Wird es eng in der Brust?
Schwer im Bauch? Oder entspannt?

Schritt 3: Jetzt sag laut: *"Ich verändere etwas."*

Wieder: Was passiert in deinem Körper? Angst? Erleichterung? Aufregung? Panik?

Der entscheidende Unterschied:

Beide Optionen können Angst auslösen. Aber nur eine Angst fühlt sich "richtig" an. Die andere fühlt sich an wie Resignation.

Angst vor Veränderung: aufgeregt, lebendig, "Ja, aber..."

Angst vor dem Bleiben: schwer, dumpf, "Nicht schon wieder..."

Notiere dir: Welche Option fühlte sich "richtiger" an? Auch wenn sie beängstigend war?

Übung 3: Die 5-Jahre-Projektion

Diese Übung zeigt dir, was du wirklich willst – durch das, was du NICHT willst.

So geht's:

Szenario A – Du bleibst:

Stell dir vor: Es ist 5 Jahre in der Zukunft. Du hast **nichts verändert**. Du bist noch an derselben Stelle. Machst dasselbe. Fühlst dasselbe.

Wie fühlt sich das an?

- Erleichterung?
- Oder wie ein verlorenes halbes Jahrzehnt?

Schreib auf, was du fühlst. Sei brutal ehrlich.

Szenario B – Du hast dich verändert:

Jetzt stell dir vor: Du **hast** etwas verändert. Du hast den Schritt gewagt. Es war schwierig. Es gab Momente des Zweifels. Aber du hast es getan.

Wie fühlt sich das an?

- Stolz?
- Erleichterung?
- "Endlich!"?

Schreib auch das auf.

Die Antwort liegt im Kontrast:

Welches Szenario lässt dich aufatmen? In welchem fühlst du dich lebendiger? **Das** ist die Richtung, in die du gehen solltest.

Was deine Antworten bedeuten

Du hast jetzt 3 Übungen gemacht. Lass uns schauen, was sie dir sagen.

Wenn du bei allen 3 Übungen dasselbe Gefühl hattest:

Du weißt es bereits. Die Antwort ist klar. Du brauchst jetzt keine weitere Klarheit – du brauchst den Mut, den ersten Schritt zu gehen.

Wenn die Antworten unterschiedlich waren:

Das ist normal. Dein Kopf und dein Herz sind noch nicht auf einer Linie. Gib dir Zeit. Mach die Übungen in 1-2 Wochen nochmal.

Wenn du dich immer noch unsicher fühlst:

Vielleicht ist jetzt einfach nicht der richtige Zeitpunkt. Oder du brauchst jemanden, der dich begleitet, während du Klarheit gewinnst. Beides ist okay.

"Die meisten Menschen wissen, was sie wollen. Sie haben nur Angst, es sich einzugestehen."

Dein nächster Schritt

Du hast Klarheit gewonnen. Gut. Aber Klarheit allein verändert nichts. Jetzt geht es darum: **Was machst du damit?**

Der erste mutige Schritt ist kein großer Sprung.

Es ist ein ehrliches Gespräch. Mit dir selbst. Und dann mit jemandem, dem du vertraust.

1. Schreib deine Antwort auf

Nimm ein neues Blatt Papier. Schreib oben: *"Ich will eigentlich..."*
Dann schreib. Komplett. Ungefiltert. Das ist deine Wahrheit.

2. Sag es laut

Vor dem Spiegel. Auch wenn es sich absurd anfühlt. Hör dir selbst zu, wie du deine Wahrheit aussprichst. Sobald du es laut aussprichst, wird es real.

3. Erzähl es jemandem

Wähl eine Person, die dich nicht bewertet. Die nicht sofort Lösungen vorschlägt. Sag ihr: *"Ich muss dir etwas sagen. Ich brauche keine Ratschläge. Ich muss es nur aussprechen."*

4. Ein konkreter nächster Schritt

Nicht "Ich kündige morgen" oder "Ich ziehe aus". Sondern:

- Ein Gespräch, das du führen musst
- Eine Information, die du brauchst
- Ein kleiner Test: Was passiert, wenn ich in diese Richtung gehe?

Beispiele für erste Schritte:

- "Ich spreche mit meinem Partner über meine Unzufriedenheit – ohne sofort Lösungen zu präsentieren"
- "Ich recherchiere, was eine Umschulung kosten würde – nur zur Information"
- "Ich probiere aus, wie es sich anfühlt, 'Nein' zu sagen – einmal"
- "Ich buche ein Erstgespräch mit einem Coach – ohne mich zu verpflichten"

Wenn du bereit bist für Begleitung

Vielleicht hast du durch diesen Guide Klarheit gewonnen. Vielleicht weißt du jetzt, dass du bereit bist für Veränderung.

Aber Klarheit ist nur der erste Schritt. **Der nächste Schritt ist: TUN.**

Wobei ich dir helfen kann:

- Von der vagen Idee zum konkreten Plan kommen
- Die nächsten Schritte definieren – ohne Überforderung
- Hindernisse erkennen und überwinden
- Dranbleiben – auch wenn es schwierig wird
- Ehrliches Feedback bekommen – auch wenn es unbequem ist

Mein Ansatz:

Ich arbeite strukturiert, pragmatisch und mit Tiefe. Ich sehe, was in dir steckt – und ich helfe dir, es in die Realität zu bringen. Nicht nur zu reden. Nicht nur zu planen. Sondern konkret Schritte zu gehen.

"Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst. Mut ist: Angst haben und trotzdem den ersten Schritt machen."

Bereit für den nächsten Schritt?

Buche ein kostenloses Erstgespräch (20 Min). Wir klären, ob wir zusammenpassen und wie ich dich am besten unterstützen kann.

Kontakt:

Amy Lang

E-Mail: amylan@ik.me

WhatsApp: +43 681 20283291

Web: amyfabijenna.github.io/wandlung

Schreib mir einfach: *"Ich bin bereit"*