

Katharina Niesche

Mein erster Schritt zur Berufung



DEIN WORKBOOK ZUR BERUFLICHEN ERFÜLLUNG



Hello Gorgeous,

herzlich Willkommen zu deinem persönlichen **Workbook Dein erster Schritt zur Berufung!**

Ich freue mich so sehr, dass du dir die Zeit nimmst, an deinem **Weg zur beruflichen Erfüllung** und einem sinnerfüllten Leben zu arbeiten.

Mein Name ist Katharina, und ich bin dein **Transformations- und Erfolgscoach** für deine **berufliche Erfüllung**. Mein eigener Weg begann nach einem prägenden Erlebnis: ein **schwerer Motorradunfall**, der mich dazu brachte, mein **Leben** von Grund auf **neu zu gestalten**. In diesem **Prozess** habe ich gelernt, meine **Berufung zu finden** und meiner **inneren Stimme zu vertrauen**. Heute ist es **meine Mission**, andere dabei zu unterstützen, ihre eigene **Berufung** zu entdecken – die Schnittstelle aus **Sinn, Freude und beruflicher Erfüllung**.

Ich habe dieses Workbook **speziell** dafür entwickelt, dir einen **ersten Einblick** zu geben, wie du **Klarheit** über deinen **beruflichen Weg** gewinnst und mehr **Erfüllung** in dein **Leben** bringst. Gemeinsam machen wir den **ersten Schritt** ein **Leben voller Sinn zu gestalten**. Du bist hier genau richtig – lass uns loslegen!

“Es ist nie zu spät, der Mensch zu sein, der du hättest sein können.” –

George Eliot

Wie du mit diesem Workbook arbeitest

Dieses Workbook ist dein **persönlicher Begleiter** auf dem **Weg zu mehr Klarheit über deine Berufung**. Es hilft dir, deine **Gedanken zu sortieren**, tief in dich hineinzuhören und **erste Erkenntnisse** über das zu gewinnen, was dich wirklich erfüllt.

So nutzt du es am besten:

- ✓ **Nimm dir bewusst Zeit:** Plane dir ruhige Momente ein, in denen du dich ganz auf die Übungen konzentrieren kannst – ohne Ablenkungen.
- ✓ **Schreibe alles auf:** Deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse sind wertvoll. Notiere alles, was in dir aufkommt, auch wenn es auf den ersten Blick unwichtig erscheint.
- ✓ **Sei ehrlich zu dir selbst:** Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Erlaube dir, frei zu reflektieren und dich von deinen Antworten überraschen zu lassen.
- ✓ **Nutze den Austausch:** Sprich gerne mit Familie oder Freunden über deine Antworten – manchmal helfen Außenperspektiven, neue Erkenntnisse zu gewinnen.
- ✓ **Habe Spaß dabei!** Dein Weg zur Berufung darf leicht sein. Sieh dieses Workbook als spannende Entdeckungsreise zu dir selbst.

MODULE IM ÜBERBLICK:

O1

MEIN ENERGIE-KOMPASS – WAS GIBT MIR KRAFT, WAS ZIEHT MIR ENERGIE?

O2

MEINE INNEREN WERTE – WAS IST MIR WIRKLICH WICHTIG?

O3

MEINE VERBORGENEN TALENTE – WAS STECKT IN MIR?

O4

MEINE ZUKUNFT RUFT – WAS WÄRE, WENN ALLES MÖGLICH IST?

A woman with long brown hair is sitting at a desk, looking down at a tablet device. She is wearing a white blouse and a dark skirt. On her wrists are several thin metal bracelets. Her hands are resting on the desk; one hand holds a small glass of water. The desk is covered with various items, including a keyboard, a mouse, and some papers.

„DAS LEBEN IST ZU KURZ,
UM ETWAS ZU TUN, WAS
DU NICHT LIEBST.“

- Steve Jobs



O1

Modul 1

**MEIN ENERGIE-KOMPASS – WAS GIBT
MIR KRAFT, WAS ZIEHT MIR
ENERGIE?**

OJ

Modul 1

MEIN ENERGIE-KOMPASS – WAS GIBT MIR KRAFT, WAS ZIEHT MIR ENERGIE?

Jeden Tag investieren wir Zeit und Energie in verschiedene Aufgaben, Menschen und Situationen. Doch nicht alles, womit wir uns beschäftigen, tut uns wirklich gut. **Manche Dinge geben uns Kraft** und lassen uns aufblühen, **während andere uns auslaugen** und erschöpfen.

Wenn du deiner Berufung näherkommen möchtest, ist es wichtig, ein **Bewusstsein dafür zu entwickeln, was dich stärkt und was dich schwächt**. Denn nur wenn du weißt, wo deine Energie hinfließt, kannst du **bewusst mehr von dem in dein Leben holen, was dich erfüllt** – und gleichzeitig das **reduzieren**, was dir Energie raubt.

In diesem Modul wirst du herausfinden:

- ✓ **Welche Tätigkeiten dir Freude machen und dich mit Energie versorgen**
- ✓ **Welche Dinge oder Situationen dich eher erschöpfen**
- ✓ **Wie du erste kleine Veränderungen in deinem Alltag vornehmen kannst**

Nimm dir Zeit für diese Übung und sei ehrlich zu dir selbst. Es geht nicht darum, sofort alles zu verändern, sondern erst einmal zu erkennen, wo du gerade stehst – denn Klarheit ist der erste Schritt in Richtung Veränderung!

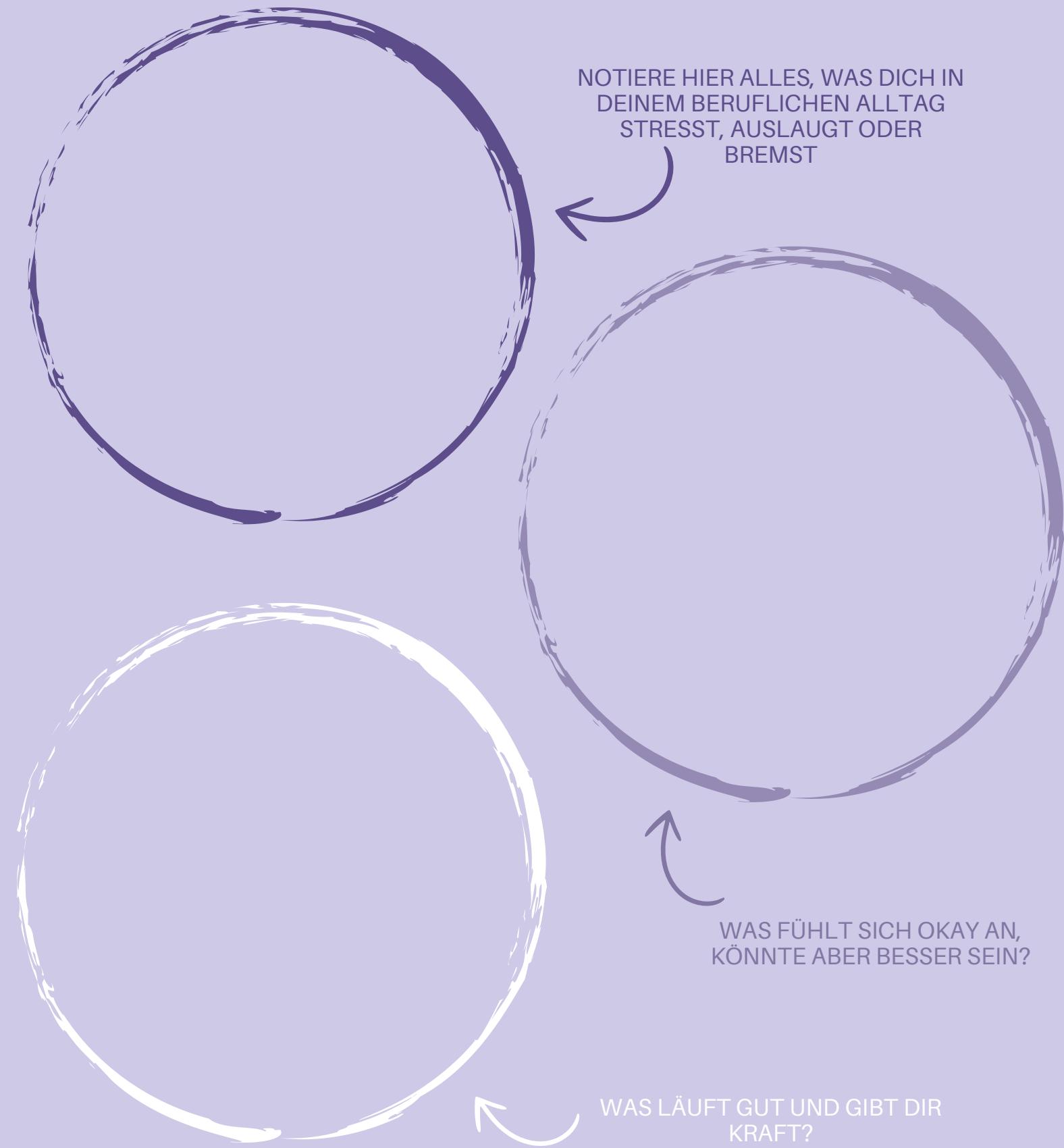
„**DER ERSTE SCHRITT, UM IRGENDWOHIN ZU GELANGEN,**
IST ZU ENTSCHEIDEN, DASS DU NICHT DORT BLEIBEN
WILLST, WO DU BIST.“

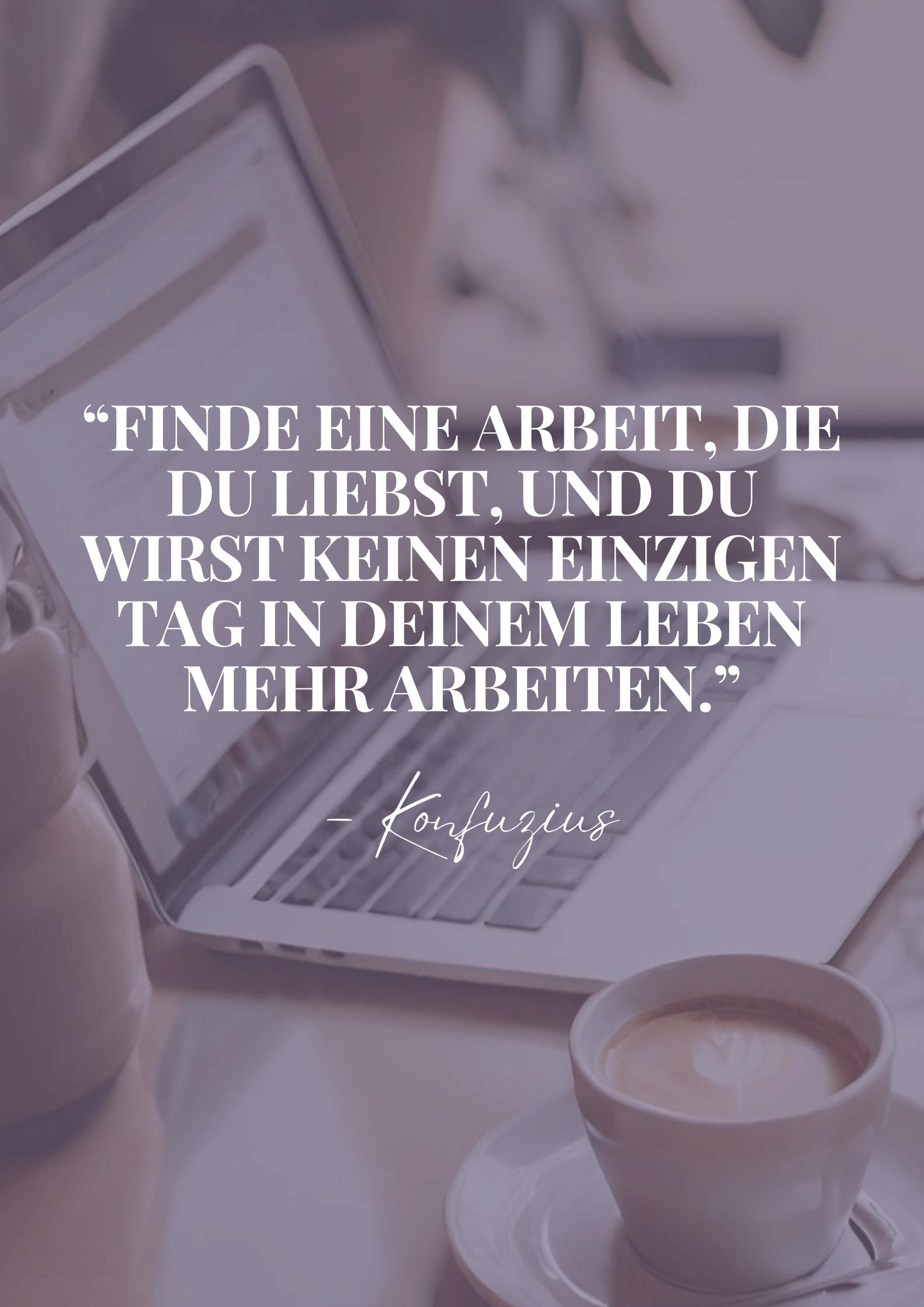
– J.P. MORGAN

01

Die Energie-Ampel

Die Energie-Ampel hilft dir, deine **beruflichen Energiefresser** und **Kraftquellen** klar zu **visualisieren**. Sie zeigt dir, wo du ansetzen kannst, um Veränderungen einzuleiten.





“FINDE EINE ARBEIT, DIE
DU LIEBST, UND DU
WIRST KEINEN EINZIGEN
TAG IN DEINEM LEBEN
MEHR ARBEITEN.”

- Konfuzius

A silhouette illustration of several people climbing a steep, rocky mountain against a backdrop of a warm, cloudy sunset. In the foreground, a person reaches out to help another climb. In the background, two people stand on top of the mountain with their arms raised in triumph.

02

Modul 2

**MEINE INNEREN WERTE – WAS IST
DIR WIRKLICH WICHTIG?**

02

Modul 2

MEIN ENERGIE-KOMPASS – WAS GIBT MIR KRAFT, WAS ZIEHT MIR ENERGIE?

Unsere **Werte** sind wie ein **innerer Kompass** – sie leiten uns in unserem **Denken, Fühlen** und **Handeln**, oft ohne dass wir es bewusst merken. Sie bestimmen, was **uns erfüllt**, **woran wir glauben** und was uns **im Leben wirklich wichtig** ist.

Wenn du deine **Berufung finden** und leben möchtest, ist es entscheidend, deine **tiefsten Werte** zu kennen. Denn nur wenn dein Leben und deine **Arbeit** mit deinen **Werten** im **Einklang** stehen, kannst du echte Erfüllung und Zufriedenheit erleben.

Hast du schon einmal erlebt, dass sich eine Situation oder ein Job irgendwie „nicht richtig“ angefühlt hat, ohne dass du genau sagen konntest, warum? Oft liegt das daran, dass deine Werte nicht mit dem übereinstimmen, was du tust. Umgekehrt fühlen wir uns besonders lebendig und motiviert, wenn unser Alltag und unsere Entscheidungen mit unseren Werten harmonieren.

In diesem Modul wirst du:

- ✓ Herausfinden, welche Werte dich wirklich leiten
- ✓ Erkennen, welche Werte in deinem aktuellen Leben erfüllt sind – und welche nicht
- ✓ Einen klaren Blick darauf bekommen, wie du mehr im Einklang mit deinen Werten leben kannst

Diese Erkenntnis ist kraftvoll – denn wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, kannst du bewusstere Entscheidungen treffen und dein Leben aktiv so gestalten, dass es sich für dich stimmig anfühlt!

„GLÜCK ENTSTEHT, WENN DAS, WAS DU DENKST, WAS DU SAGST UND WAS DU TUST, IN EINKLANG SIND.“

– MAHATMA GANDHI

Meine Werte-Übersicht

In der folgenden Wertetabelle findest du eine Vielzahl an möglichen Werten. Nimm dir einen Moment Zeit, um sie durchzugehen, und spüre in dich hinein: Welche dieser Werte sind dir wirklich wichtig? Welche lösen ein starkes Gefühl in dir aus?

So gehst du vor:

- 1. Markiere zunächst alle Werte, die dich ansprechen – es können ruhig mehrere sein.**
- 2. Wähle dann die 5 Werte aus, die dir am wichtigsten sind.**

Freiheit	Teamarbeit	Gerechtigkeit
Authentizität	Wertschätzung	Authentizität
Kreativität	Vertrauen	Nachhaltigkeit
Selbstverwirklichung	Kollegialität	Erfolg
Resilienz	Integrität	Verantwortung
Achtsamkeit	Kommunikation	Leidenschaft
Mut	Respekt	Einfluss
Disziplin	Kooperation	Innovation
Neugier	Verantwortung	Ehrgeiz
Vertrauen	Fairness	Sinnhaftigkeit

02 Reflexion

**Wie sehr werden deine wichtigsten Werte aktuell in deinem Leben gelebt?
(Auf einer Skala von 1-10 - wo stehst du?)**

In welchen Momenten oder Lebensbereichen fühlst du dich besonders erfüllt und warum? Welche deiner Werte sind dort präsent?

Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du deine Werte häufiger übergehst oder nicht genug Raum gibst? Was macht das mit dir?

Welche kleine Veränderung könntest du ab heute vornehmen, um mehr im Einklang mit deinen Werten zu leben?

A woman with long brown hair is standing in a bright room, possibly a bathroom or a sunroom, with large windows in the background. She is wearing a white t-shirt and light-colored pants. Her arms are raised wide, and she is looking upwards. The scene is softly lit, creating a peaceful and positive atmosphere.

„ERFOLG IST, WENN DU
MORGENS AUFWACHST
UND KEINE ANGST DAVOR
HAST, ZUR ARBEIT ZU
GEHEN.“

- Oprah Winfrey



03

Modul 3

**MEINE VERBORGENEN TALENTE –
WAS STECKT IN MIR?**

03

Modul 3

MEINE VERBORGENEN TALENTE – WAS STECKT IN MIR?

Jeder Mensch besitzt **einzigartige Talente und Fähigkeiten** – doch oft nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. Manche Dinge fallen uns so leicht, dass wir sie für **selbstverständlich halten**. Andere zeigen sich erst, wenn wir **uns trauen, neue Wege zu gehen**.

Wenn du deine Berufung finden möchtest, ist es wichtig, deine **Talente zu erkennen und wertzuschätzen**. Denn oft liegt genau darin der **Schlüssel zu einem erfüllten Leben**. Deine Stärken sind kein Zufall – sie sind **Hinweise** darauf, **wofür du gemacht bist!**

In diesem Modul wirst du:

- ✓ Herausfinden, welche Talente und Fähigkeiten in dir schlummern
- ✓ Erkennen, was dir spielerisch leichtfällt und dich erfüllt
- ✓ Verstehen, wie du deine Stärken bewusster nutzen kannst

Manchmal haben andere einen klareren Blick auf unsere Talente als wir selbst. Deshalb lohnt es sich, nicht nur in dich hineinzuspüren, sondern auch mit Menschen aus deinem Umfeld ins Gespräch zu gehen. Vielleicht wartet eine wertvolle Erkenntnis genau dort, wo du sie nicht erwartet hättest!

„JEDER MENSCH HAT EIN GENIE IN SICH. DOCH
WENN DU EINEN FISCH DANACH BEURTEILST,
OB ER AUF EINEN BAUM KLETTERN KANN, WIRD
ER SEIN GANZES LEBEN GLAUBEN, DASS ER
DUMM IST.“

– ALBERT EINSTEIN

03 Reflexion

Welcher deiner Gipfel war für dich am herausforderndsten - und warum?

Welche Stärken haben dich auf deinem Weg nach oben begleitet?

Gibt es ein Muster in deinen Erfolgen? Welche Fähigkeiten ziehen sich durch alle Gipfel?

Wenn dein nächster Gipfel für ein zukünftiges Ziel steht - was könnte das sein? Welche deiner Stärken wirst du nutzen, um dorthin zu gelangen?

(Zusatz) Frage an eine dir sehr vertraute Person:
„Welche meiner Stärken helfen mir am meisten, meine Ziele zu erreichen?“
- Gibt es Parallelen zu dem, was du selbst erkannt hast?



„BERUFUNG IST NICHT,
WAS DU TUST, SONDERN
WAS DU WIRST, WENN DU
DAS TUST.“

- Tony Robbins



O4

Modul 4

MEINE ZUKUNFT RUFT – WAS WÄRE,
WENN ALLES MÖGLICH IST?

04

Modul 4

MEINE ZUKUNFT RUFT – WAS WÄRE, WENN ALLES MÖGLICH IST?

„DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENEN, DIE AN DIE WAHRHAFTIGKEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.“

– ELEANOR ROOSEVELT

Stell dir vor, es gäbe keine Grenzen. Keine Zweifel, keine Ängste, keine „Aber“. Was würdest du tun? Wer würdest du sein? Dieses Modul lädt dich dazu ein, **groß zu träumen** und dich mit deiner **Zukunftsvision** zu verbinden.

Oft **begrenzen** wir uns **unbewusst** durch **alte Glaubenssätze** oder **gesellschaftliche Erwartungen**. Doch **Klarheit entsteht nicht durch Einschränkungen, sondern durch Möglichkeiten**. Je freier du denken kannst, desto deutlicher wird dein innerer Kompass.

In diesem Modul wirst du:

- ✓ Deine eigene Zukunftsvision entwickeln und spüren, was dich wirklich erfüllt
- ✓ Erkennen, welche Werte und Wünsche deine Zukunft bestimmen sollen
- ✓ Den ersten Schritt wagen, um deine Vision Realität werden zu lassen

Diese Übung hilft dir, eine **Vision** für dein **zukünftiges Ich** zu entwickeln – eine Zukunft, die nicht nur möglich, sondern auch erfüllend ist. Denn **Veränderung beginnt immer mit einer Idee**, mit einem ersten Bild davon, wie dein **Leben aussehen** könnte. Und das Beste? **Alles beginnt mit einem Gedanken**.

Bist du bereit, deine Zukunft willkommen zu heißen?

04 Reflexion

Welche drei Dinge haben deinen Tag besonders erfüllend gemacht?

Welche Tätigkeiten geben dir das Gefühl, wirklich in deinem Element zu sein?

Wie möchtest du dich während und nach deiner Arbeit fühlen?

04 Reflexion

Welche Werte spiegeln sich in deinem Arbeitsalltag wider?

Was unterscheidet dein ideales Arbeitsleben von dem, das du aktuell führst?

Welche erste kleine Veränderung kannst du jetzt schon in deinen Alltag integrieren, um dieser Vision näherzukommen?



„DIE EINZIGE GRENZE
FÜR DIE
VERWIRKLICHUNG VON
MORGEN IST UNSERE
ZWEIFEL VON HEUTE.“

- Franklin D. Roosevelt

Herzlichen Glückwunsch

– Du hast dir selbst dieses Geschenk gemacht!

Du hast etwas getan, das nicht selbstverständlich ist. Du hast dich hingesetzt, dich dir selbst gestellt und begonnen, dich auf einer tieferen Ebene kennenzulernen. Das erfordert Mut – und genau dieser Mut ist es, der dich weiterbringen wird.

Vielleicht hast du in den letzten Tagen neue Erkenntnisse über dich gewonnen. Vielleicht hast du gespürt, dass da noch mehr auf dich wartet – dass in dir ein Potenzial schlummert, das endlich gelebt werden möchte. Dieses Workbook war nur ein kleiner Funke, eine erste Tür, die du geöffnet hast. Aber was wäre, wenn du diesen Weg jetzt wirklich weitergehst?

Denn Klarheit über deine Berufung zu finden, bedeutet so viel mehr, als nur einen neuen Job oder eine neue Richtung zu wählen. Es bedeutet, ein Leben zu führen, das dich erfüllt, das Sinn macht, das dir Energie gibt – statt sie zu rauben.

Genau dabei unterstütze ich Frauen und Männer in meinem **1:1 Coaching-Programm “Live Your Calling”**. Gemeinsam erarbeiten wir die Klarheit, die du dir so sehr wünschst:

- ✓ Was erfüllt mich wirklich und gibt meinem Leben Sinn?
- ✓ Bei welcher Tätigkeit verliere ich mich und vergesse die Zeit?
- ✓ Wie kann ich meine einzigartigen Talente so einsetzen, dass ich einen echten Mehrwert in die Welt bringe?
- ✓ Welche konkreten Schritte helfen mir, meine Berufung in meinem Leben zu verwirklichen?

Diese Fragen haben keine einfachen Antworten – aber sie sind der Schlüssel zu einem Leben, das sich wirklich nach deinem Leben anfühlt. Und du musst sie nicht allein beantworten.

Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

Dann lade ich dich herzlich zu einem kostenfreien Coffee Talk per Zoom ein. In entspannter Atmosphäre finden wir gemeinsam heraus, ob und wie ich dich dabei unterstützen kann, deine wahre Berufung zu entdecken und sie in die Realität zu bringen.

Buche dir ganz unkompliziert deinen kostenfreien Termin auf.
www.katharinaniesche.de/kontakt

Auf der nächsten Seite findest du nochmal die wichtigsten FACTS zum Programm im Überblick.





Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- 16 Wochen intensive 1:1 Zusammenarbeit
- 12 gemeinsame 90-minütige Calls
- Worksheets und Aufgaben für Klarheit und Unterstützung
- Konkreter Plan und Schritte zur beruflichen Erfüllung
- Nachhaltige Routinen für langfristige Zufriedenheit
- 16 Wochen voller WhatsApp-Support zwischen den Calls

Live Your Calling

1:1 COACHING PROGRAMM

Das Coaching, das dich dabei unterstützt, deine **wahre Berufung zu entdecken** und sie in die **Realität** zu bringen. Gemeinsam entwickeln wir **klare Schritte**, mit denen du dein **Leben so gestaltest**, dass es dich **wirklich erfüllt – beruflich und persönlich**.



Danke, dass du diese Reise mit mir gegangen bist!

Ich hoffe, dass dieses Workbook dir wertvolle Erkenntnisse und neue Klarheit gebracht hat. Doch dein Weg endet hier nicht – im Gegenteil, er beginnt gerade erst! Wenn du weiter in deine persönliche Entwicklung eintauchen und noch mehr Impulse rund um Selbstliebe, berufliche Erfüllung und persönliches Wachstum erhalten möchtest, dann begleite mich auch auf meinen anderen Plattformen:

Instagram: @katharinaniesche

- Hier teile ich regelmäßig Inspirationen, Tipps und Einblicke in meine Arbeit.

Website: katharinaniesche.de

- Erfahre mehr über mich, meine Coaching-Angebote und wie ich dich unterstützen kann.

Video Podcast: Love Yourself, Speak Yourself

- Dein Podcast für Selbstliebe, persönliches Wachstum und ein erfülltes Leben. Höre rein und lass dich inspirieren!

Ich freue mich, wenn wir in Verbindung bleiben und du deine Reise voller Klarheit, Sinn und Freude weitergehst.

Schön, dass es dich gibt!

Deine Katharina