

# Ist eine **berufliche Veränderung** das Richtige für mich?

HÖR AUF DIE STIMME DEINES HERZENS



[www.norathies.com](http://www.norathies.com)



**Herzlich willkommen.**

**Ich bin Dr. Nora Thies,**

Zertif. *Life Coach* und *Expertin* für  
die berufliche Veränderung mit  
nachhaltigem Erfolg.

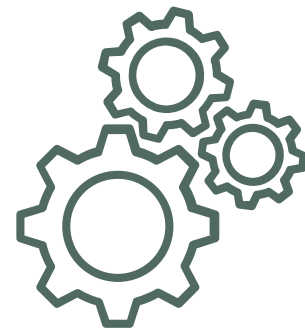


Über Dr. Nora Thies



Irgendwie kann es so nicht weiter gehen.  
Aber ob es gleiche eine berufliche Veränderung sein muss, weißt  
Du auch nicht.

Schön, dass Du da bist.  
Wir schauen uns das jetzt gemeinsam an.  
Denn: Es gibt viele Stellschrauben,  
an denen wir drehen können.



**Erster Schritt zu einer positiven Veränderung:** Die  
Situation unter die Lupe nehmen und die Unzufriedenheit  
verstehen.

**Danach:** Kommt die passende Lösung und weiter geht`s  
mit mehr Leichtigkeit, Freude und Erfüllung.

*Let's go.*





## 2 Deep Dive

Jetzt tauchen wir tiefer ein. Im Folgenden schauen wir uns 6 Kategorien an, die nachweislich zu einem erfüllten Berufsleben beitragen.

### Rahmenbedingungen

#### Wie geht es Dir mit den Rahmenbedingung in Deinem Job?

- Arbeitszeiten
- Home-Office-Möglichkeiten
- Urlaubstage
- Gehalt
- Arbeitsweg

#### Wie zufrieden bist Du hier?

#### Welche Möglichkeiten der Veränderung gibt es für Dich? Was kannst Du tun?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Tipp:** Sollte es Spielraum geben, kann hier mit guten Verhandlungs-Skills viel erreicht werden.

**Grundlage für erfolgreiche Verhandlungen:** Vorbereitung, ein roter Gesprächsfaden, ein gestärktes Mindset und Selbstbild, gezielte Einwandbehandlungen.

**Hier ist Coaching sehr hilfreich.**

## Soziales Umfeld

Wie geht es Dir mit Deinen sozialen Beziehungen? (Kolleg\*innen; Vorgesetzte Personen, Mitarbeiter\*innen, Kund\*innen, usw.)

Wie wohl fühlst Du Dich? Wie sind der Umgang untereinander, die Zusammenarbeit, der Zusammenhalt, die Feedback-Kultur?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Tipp:** Wir können unseren Gegenüber nicht verändern. Was wir ändern können: uns selbst, unsere Einstellung, unser Verhalten, unsere Gedanken, Gefühle, Reaktionen.

**So kann Coaching helfen:** Konflikte lösen, Trigger verstehen, eigene Gefühle verstehen und einen Umgang damit finden, Kommunikationsskills verbessern, Grenzen setzen, eigene Bedürfnisse erkennen & kommunizieren, Resilienz steigern, Selbstbewusstsein steigern und vieles mehr.

## Inhalt Deiner Tätigkeiten

Gehe einmal gedanklich durch Deinen Tag: Was gehört alles zu Deinen Aufgaben? Wie groß ist der Anteil der Aufgaben, die Du positiv bewertest? Wie hoch ist die gefühlte Sinnhaftigkeit Deiner Aufgaben?

---

---

---

---

---

---

---



**Tipp:** Wenn Dir die Sinnhaftigkeit Deiner Aufgaben nicht ganz klar ist, versuch mit Vorgesetzten und Kolleg:innen oder anderen Abteilungen zu kommunizieren und das große Ganze etwas besser zu verstehen. (Und eventuell Arbeitsabläufe anzupassen)

**So kann Coaching helfen:** Antworten auf die Fragen finden: “Was brauche ich vom Berufsleben, um mich rundum wohl zu fühlen? Was sind meine Werte, was motiviert mich? Was sind meine Stärken und welche Aufgaben passen dazu? Was treibt mich von Innen heraus an? Was hebt mich von anderen ab?”

## Entwicklungsmöglichkeiten

Inwieweit passen die Entwicklungsmöglichkeiten in Deinem Job zu Deinen Vorstellungen? Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es? Welche Aufstiegsmöglichkeiten?

Wohin möchtest Du Dich entwickeln? Bist Du Dir Deiner Ziele bewusst? Passt das alles noch zu Dir?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Tipp:** Je klarer wir uns dessen sind, was wir wollen und je klarer wir das kommunizieren, desto besser kann sich unser Umfeld darauf einstellen. Unser Fokus schärft sich und wir nehmen Chancen besser wahr.

**So kann Coaching helfen:** Persönlich hoch attraktive Ziele und Visionen entwickeln. Erfolgsmindset kreieren.

## Work-Life-Balance

Spielt das Thema “Überstunden” eine Rolle bei Dir? Wenn ja: Sind Überstunden eher die Ausnahme, oder die Regel? Was kannst Du tun, um an Deiner Situation etwas zu verändern?

Home-Office/ Remote Arbeit: Welchen Stellenwert hat die zeitliche und örtliche Flexibilität bei Dir? Wie zufrieden bist Du hier?

---

---

---

---

---

---

---

---



**Tip:** Überstunden können belastend sein und langfristig zu Erschöpfung und Burnout führen. Wichtige Entwicklungsfelder sind hier:

- Kommunikation und Grenzen setzen
- Prioritäten und Zeitmanagement
- Delegation und Unterstützung suchen
- Selbstfürsorge und Ausgleich schaffen

**So kann Coaching helfen:** Erkennen und Transformieren von Mindset-Themen: Inner Antreiber, innerer Druck, Selbstverleugnung, Helfersyndrom, fehlende Abgrenzung, Ängste & Zweifel. Aufdecken von Blindspots.



## Dein Wohlbefinden

Was liegt Dir noch auf dem Herzen? Fühlst Du Dich gesehen und gewertschätzt? Hast Du einen guten Zugang zu Deinen Bedürfnissen? Hast Du genügend Erfolgserlebnisse und kannst Dich gut einbringen? Kannst Du Dich mit dem, was Du tust gut identifizieren? Kannst Du mit Stolz und Freude über Deine Arbeit sprechen? Kannst Du Deine Lebenszeit genießen?

Schreib alles runter, was Dich noch bewegt:

---

---

---

---

---

---



### **Tip: Persönlichkeitsentwicklung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Warum?**

Wir lernen uns, unsere Gedanken und Gefühle zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten. Wir lernen Unzufriedenheiten und andere Zeichen unseres Körpers zu verstehen und in Lösungen umzuwandeln. Dadurch werden wir selbstsicherer, gelassener, resilienter und können besser mit Herausforderungen, Stress und Widerständen umgehen. Wir gehen besser mit Veränderungen um. UND: Wir finden und erkennen unseren Lebenssinn.

**So kann Coaching helfen: Coaching bedeutet Persönlichkeitsentwicklung. Wir lernen Methoden kennen, um uns selbst und unsere Gedanken & Gefühle zu verstehen. Wir entwickeln neue Sichtweisen, erkenne neue Freiheiten und Möglichkeiten und meistern Veränderungen.**

## 3 Dein Fazit

Lass Deine Gedanken zu den einzelnen Punkten mal auf Dich wirken.  
Was geht Dir durch den Kopf? Wie ist Dein Eindruck?

Welche Stellschrauben hast Du für Dich erkannt?  
Was sind Deine nächsten Schritte?

---

---

---

---

---

---

### Tipp: Folge dem Motto “Love it - Change it - Leave it.”



#### **Love it: Versuch Deine Einstellung zu verändern.**

Unsere Gedanken und Gefühle steuern unsere Handlungen, unsere Außenwirkung, unsere Entscheidungen und unsere Erfahrungen. Wir haben viel mehr in der Hand, als wir uns vorstellen können. Unser Mindset ist oft der Schlüssel. **Mach heute den ersten Schritt!**  
Klicke hier und erfahre mehr: [Mindfuck Coaching](#)

#### **Change it: Versuch aktiv eine Veränderung anzustoßen.**

Du weißt nun, wo der Schuh drückt. Jetzt stehen Handlungen an: Geh ins Gespräch, terminiere die Verhandlung, setz Dich ein für neue Projekte, grenz Dich ab, sag “nein”, usw. Was steht bei Dir jetzt an? **Mache heute den ersten Schritt!**

#### **Leave it: Wenn alles nichts bringt: Verlasse Deine Situation.**

Wir müssen in keiner ausweglosen Situation verharren. Wir haben unzählige Möglichkeiten, uns ein Wohlfühl-Leben zu erschaffen. Wir müssen nur genau wissen, was wir wollen, dann haben wir genug Motivation und Energie, für eine positive Veränderung loszugehen. **Mach heute den ersten Schritt!**

**So kann Coaching helfen:** Finde absolute Klarheit, kreierte Deine begeisternde Berufs- und Lebensvision, richte Dein Mindset auf Erfolg aus, leg blockierende Gedankenkreisel ab, komme mit einem klarem Handlungsplan in die Umsetzung.

## 4 Wie geht es weiter?

### Option 1:

Du hast ein paar Stellschrauben erkannt und möchtest gern ein paar zusätzliche Impulse von mir bekommen, mir Deine Fragen stellen, oder in einem **Kurz-Coaching** unterstützt werden?



**--> Jetzt Kennenlerntermin sichern**



### Option 2 Dein Extra-Bonus:

Du möchtest wissen, wie eine berufliche Veränderung gelingen kann, auch wenn Du aktuell noch gar keine Ahnung hast, was Du eigentlich möchtest? - Dann schau Dir hier meine **kostenfreie Online-Schulung** an:



**--> Für kurze Zeit: Jetzt Video sichern.**



### Option 3:

Du möchtest in Kontakt bleiben? - Dann folge mir auf Instagram und werde **Teil meiner Community**. Dort bekommst du regelmäßig wertvolle Impulse.



**--> Jetzt folgen: Dr. Nora Thies**

