












ERFOLG durch KLARHEIT

Für alle, die noch auf der Suche sind

Nicole Strohe

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	4
	Kapitel 1: Grundbedürfnisse	14
	Kapitel 2: Vision	23
	Kapitel 3: Motivation	36
	Kapitel 4: Fähigkeiten	48
	Kapitel 5: Aktivitäten	57
	Kapitel 6: Interessen	64
	Kapitel 7: Berufserfahrung	74
	Kapitel 8: Rahmenbedingungen	82
	Kapitel 9: Ziele	90
	Nächste Schritte & Checkliste	99



VORWORT

Über mich



Nicole Strohe,
Karrierecoach in Köln,
geb. 1976 in Berlin

Als es mit 16 Jahren um die Berufswahl ging, schien das Ziel, meinen einen Traumjob zu finden, schier unmöglich! Ich fand alles spannend und konnte mich nicht entscheiden.

Dies führte dazu, dass ich vieles ausprobierte und im ständigen Wandel war – mein stetiger Begleiter war immer die Frage:
Wie finde ich meinen Traumjob, der zu 100 % zu mir passt?

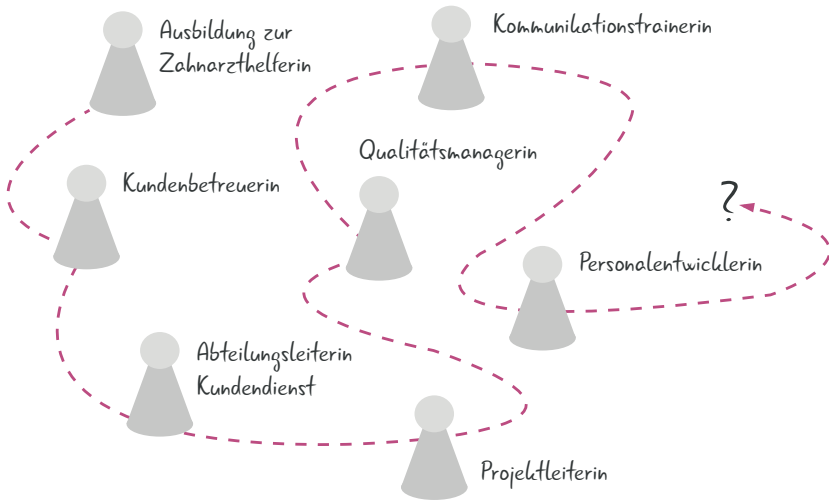
Wenn man sich heute meinen Lebenslauf anschaut, sieht man keinen in sich logisch aufgebauten Karriereweg. Ich habe die Chancen immer so genutzt, wie sie auf mich zukamen. Ich hatte keine konkreten Vorstellungen von meinem Traumjob, merkte aber immer schnell, dass es der jeweils aktuelle Job nicht war. Nach 24 Jahren Berufserfahrung und unzähligen Fortbildungen kann ich eindeutig sagen: Es gibt für mich nicht den einen Traumjob.

Aber stattdessen gibt es für mich einen idealen Karriereweg mit einer beruflichen Vision. Daraus ergeben sich mehrere berufliche Optionen plus der Klarheit in den anderen Bereichen, wie z.B. den passenden Rahmenbedingungen, die zu meiner Persönlichkeit passen, oder meinen Fähigkeiten, die ich gerne und mit Leichtigkeit einsetze. Das Ganze zusammen ergibt meinen idealen Karriereweg.

Ein Weg, der mir das Leben ermöglicht, das ich Leben möchte.

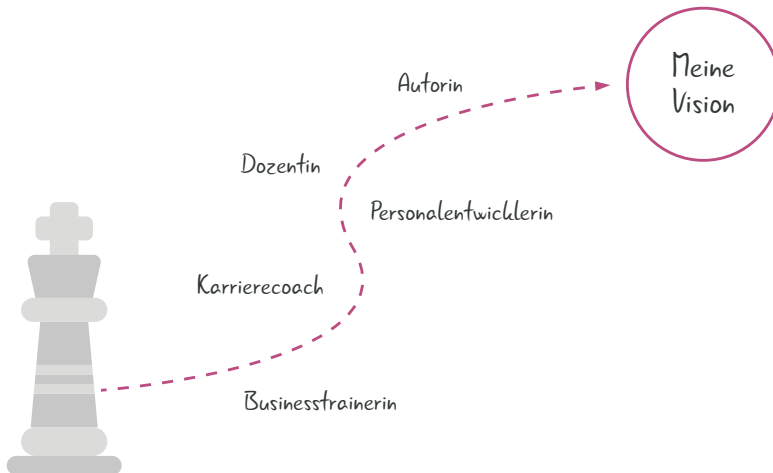
Mein bisheriger Weg

„Ich nehme es, wie es kommt.“



Mein neuer Weg

„Ich weiß genau, wie, warum und wozu ich arbeiten möchte.“



Wie ist mir das gelungen?

- ➔ Ich habe mich stetig **weiterentwickelt**, fortgebildet und **nicht aufgegeben**, den für mich idealen Karriereweg zu finden.
- ➔ Ich habe mir **Klarheit** über die wichtigsten Erfolgsfaktoren für meinen idealen Karriereweg verschafft.
 - ✓ Ich weiß, **wozu** ich arbeiten möchte.
 - ✓ Ich weiß, was mich **motiviert**.
 - ✓ Ich weiß, was meine **optimalen Rahmenbedingungen** sind, damit ich langfristig Spaß bei der Arbeit habe und gesund bleibe.
 - ✓ Ich weiß, welche **Fähigkeiten** ich beruflich nutzen möchte.
 - ✓ Ich weiß, welche **Interessen** beruflich eine Rolle spielen sollen.
 - ✓ Ich weiß, welche **Aktivitäten** die für mich passenden sind. Ich habe **kraftvolle** berufliche und private **Ziele**.

Warum schreibe ich dieses Buch?

Dieses Buch schreibe ich, weil ich fest davon überzeugt bin, dass es für jeden Menschen den passenden Karriereweg gibt.

Jeder kann einen Sinn bei seiner Arbeit verspüren und jeden Tag aufs Neue motiviert sein. Jeder sollte Kraft aus seiner Arbeit schöpfen und sich nicht durch seine Arbeit verbrennen lassen. Es gibt natürlich immer Teilaspekte einer Arbeit, die einem vielleicht weniger Spaß machen oder auch kraftraubend sind. Das wird sich häufig nicht vermeiden lassen.

Wichtig ist nur, dass der überwiegende Teil der Arbeit Kraft gibt, und die kräftezehrenden Aufgaben sollte man als Selbstständiger outsourcen oder als Angestellter so gering wie möglich halten.

Mit ausreichend Klarheit findet jeder den für sich passenden Karriereweg. Was macht mich da so sicher?

Zum einen weil ich diese Klarheit habe und den für mich passenden Karriereweg gefunden habe. Und zum anderen aus den Erfahrungen, die ich mit meinen Klienten gemacht habe. Die Menschen, die sich an mich als Karrierecoach wenden, kommen zu 90 % mit dem gleichen Anliegen und entsprechenden Aussagen. Das Hauptanliegen ist: „Ich möchte wieder Spaß bei der Arbeit haben und einen Sinn verspüren.“ Oder: „Meine Arbeit laugt mich aus.“ Auf die Frage, wie sie zu ihrem aktuellen Job gekommen sind, antworten die meisten: „Das hat sich einfach so ergeben“ oder „Meine Eltern meinten, das wäre der beste Beruf für mich“. Hinter diesen Aussagen stecken eindeutig die fehlende Klarheit und fehlende kraftvolle Ziele, wo die Reise hingehen soll. Das sind natürlich keine optimalen Bedingungen für einen erfolgreichen und erfüllten Karriereweg. Aber warum geht es oft erst einmal lange gut?

Unser Wertesystem ist mit Anfang 20 ein noch ganz anderes als Jahre später. Es geht erst einmal um das Geldverdienen. Der Spaß und der Sinn werden häufig noch nicht vermisst. Doch Jahre später ist uns Menschen das Geld meist nicht mehr so wichtig und Sinn und Spaß treten in den Vordergrund. Und das ist auch ganz einfach zu erklären.

Wenn unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, also zum Beispiel die finanzielle Sicherheit, dann steigt das Bedürfnis der Selbstverwirklichung. Und dafür reicht ein gutes Gehalt nicht mehr aus. Sie wollen nun auch Sinn und Spaß bei der Arbeit spüren.

Wenn Sie also auch zu den Menschen gehören, denen die nötige Klarheit für einen erfüllten Karriereweg fehlt, dann sollten Sie jetzt direkt damit anfangen, diese Klarheit zu erlangen. Denn für einen erfüllten Karriereweg ist es nie zu spät.

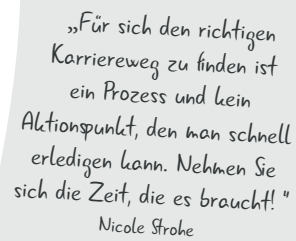
Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, Schritt für Schritt mehr Klarheit für sich und Ihren weiteren Karriereweg zu erlangen.

Was all meinen Klienten bisher fehlte, war KLARHEIT. Klarheit darüber, was man will und warum man es will und im besten Fall wie man erreicht, was man will.

Man kann die Erfolgsformel in einem Satz zusammenfassen: Wenn ich weiß, was ich will, warum ich es will und wie ich es erreiche, dann werde ich einen Karriereweg gehen, der mich langfristig erfüllt und mir Freude macht.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude auf dem Weg zu mehr Klarheit!

**Ihr Karrierecoach in Köln
Nicole Strohe**



„Für sich den richtigen Karriereweg zu finden ist ein Prozess und kein Aktionspunkt, den man schnell erledigen kann. Nehmen Sie sich die Zeit, die es braucht!“
Nicole Strohe

Erfolgsfaktoren für einen idealen Karriereweg

Ein idealer Karriereweg ist ein Weg, der Ihnen das Leben ermöglicht, das Sie privat und beruflich Leben möchten. Ich habe für mich den idealen Karriereweg gefunden, indem ich mir zunächst die Frage gestellt habe, was alles erfüllt sein muss, damit meine Grundbedürfnisse befriedigt sind. Das ist meiner Meinung nach die Basis für jede Karriereplanung. Denn erst wenn meine Grundbedürfnisse, wie zum Beispiel finanzielle Sicherheit, befriedigt sind, erst dann habe ich den Antrieb, mich zu verändern. Nachdem ich wusste, wann und wie meine Grundbedürfnisse befriedigt sind, habe ich mich mit den weiteren acht Erfolgsfaktoren auseinandergesetzt, bei denen es Klarheit braucht, um den idealen Karriereweg finden zu können.

In welchen Bereichen braucht es Klarheit?

1. Wann sind Ihre **Grundbedürfnisse** erfüllt?
2. Was ist Ihre berufliche **Vision**?
3. Was sind Ihre **Motivationsfaktoren**?
4. Welche **Fähigkeiten** oder Kompetenzen möchten Sie beruflich nutzen?
5. Was möchten Sie beruflich hauptsächlich **tun**?
6. Mit welchen **Themen/Interessen** möchten Sie sich beruflich auseinandersetzen?
7. Unter welchen **Rahmenbedingungen** möchten Sie arbeiten?
8. Welche **Berufserfahrungen** möchten Sie zukünftig machen oder bereits vorhandene nutzen?
9. Was haben Sie für berufliche und private **Ziele**, die Sie auf Ihrem Karriereweg berücksichtigen möchten?

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Kurzer Input – Praktische Übung – Checkliste zur Übersicht

Jeder Erfolgsfaktor ist zum Anfang jeden Kapitels kurz beschrieben, um Ihnen einen ersten Überblick zum Thema zu geben. Im Anschluss können Sie zu jedem Thema eine oder mehrere Übungen durchführen, um mehr Klarheit zu dem Thema zu erlangen. Nehmen Sie sich für alle Übungen ausreichend Zeit und Ruhe, sodass Sie bestmögliche Ergebnisse erzielen.

Tragen Sie Ihre Übungsergebnisse handschriftlich direkt in das Buch ein oder bestellen Sie zusätzlich das praktische Ringbuch im DIN A4 Format mit allen Arbeitsblättern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie in der Karrierelounge unter:

www.karrierecoach-koeln.de

Die Checkliste

Diese wird Ihnen am Ende einen Gesamtüberblick zu allen Erfolgsfaktoren geben und Ihnen ein Bild für Ihren idealen Karriereweg aufzeigen. Die Checkliste können Sie zukünftig für alle weiteren beruflichen Entscheidungen nutzen, indem Sie bei jeder beruflichen Option überprüfen, wie sehr diese Option Ihrer Persönlichkeit entspricht.

In der Karrierelounge unter www.karrierecoach-koeln.de können Sie sich kostenfrei eine Vorlage für Ihre Checkliste downloaden.

Bitte haben Sie keine Angst davor, eine Übung falsch zu machen oder falsche Ergebnisse zu erzielen.

Sie können nichts falsch machen!

Jedes Ergebnis kommt von Ihnen und wird Sie zu mehr Klarheit führen. Es ist nicht wichtig, dass Sie die Übungen zu 100 % so umsetzen, wie ich es mir gedacht habe.

Bevor es losgeht, beantworten Sie sich noch folgende Frage:

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie viel Klarheit haben Sie aktuell über Ihre berufliche Zukunft?



A horizontal scale consisting of ten pink circles, each containing a number from 1 to 10. The circles are connected by a thin pink line, forming a continuous scale.

Sind Sie bereit für mehr Klarheit?

Los geht's!



IHRE CHECKLISTE

Meine Checkliste

1. Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Punkte?

Tragen Sie die entsprechende Zahl 1-10 in die Spalte ein.
 1 = nicht so wichtig
 10 = zwingend erforderlich

2. Tragen Sie Ihre zwei möglichen beruflichen Optionen in die Spalte A und B ein.

3. Stellen Sie sich nun Zeile für Zeile die Frage: Zu wie viel % ist dieser Punkt bei der beruflichen Option gegeben?

4. Multiplizieren Sie die % Zahl mit Ihrer Priorität und tragen Sie diese Zahl in die Spalte A oder B ein.

Grundbedürfnisse	PRIO 1-10	A	B
-------------------------	------------------	----------	----------

Was sind meine Grundbedürfnisse?

Meine Checkliste

Vision

Wozu möchte ich für mich und/oder für andere arbeiten?

Motivation

Was motiviert mich, um Leistung zu erbringen?

Meine Checkliste

Fähigkeiten

Welche Fähigkeiten möchte ich beruflich zukünftig nutzen und zu wie viel Prozent?

Aktivitäten

Was möchte ich in welchem Umfang konkret tun, wenn ich arbeite?
