JULIA GARRELFS
COACHING UND BERATUNG

Workbook

Starte beruflich nochmal durch

– In Einklang mit Deiner Familie

Herzlich Willkommen!

Mein Name ist Julia Garrelfs und als systemischer Business Coach und Mutter ist es mir eine Herzensangelegenheit, berufstätige Eltern dabei zu unterstützen, beruflich UND privat erfüllt zu sein und in beiden Lebensbereichen ihr volles Potential zu leben.

Wie schön, dass Du zu mir gefunden hast und Deine berufliche Zukunft in die Hand nehmen möchtest! Aus eigener Erfahrung als berufstätige Mutter weiß ich, dass dies oft mit Zweifeln und Ängsten einhergeht. Ich weiß aber auch, wie lohnenswert es ist, diese Zweifel für einen Moment beiseite zu schieben, denn es geht um Deine berufliche Zukunft!

Dieses Workbook habe ich für Dich gestaltet, um Dich ein Stück Deines Weges in Richtung Deiner beruflichen Zukunft zu begleiten. Es ist so gedacht, dass Du es nach Deinen Bedürfnissen und in Deinem Tempo bearbeiten kannst. Lass' Dir so viel Zeit wie Du brauchst zum Bearbeiten der Coachingaufgaben und zum Reflektieren der Fragen.
Manchmal arbeiten die Themen auch im Hintergrund und unterbewusst und werden uns erst nach und nach bewusst. Bitte schaue Dir immer das kurze Video an, bevor Du die jeweilige Aufgabe bearbeitest.

Ich lade Dich ein, die Arbeit mit Deinem Workbook als eine Investition in Deine Zukunft zu verstehen und Dir bewusst Zeit dafür zu nehmen. Verbinde sie doch mit einem kleinen Ritual, das Dir Freude bereitet. Vielleicht machst Du Dir dabei schöne Musik an, zündest eine Kerze an oder genießt eine Tasse Tee (oder ein Glas Wein☺) dabei.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude dabei!

Deine Julia

ICH BIN FEST DAVON ÜBERZEUGT, DASS ES FÜR JEDE LEBENSPHASE DEN PASSENDEN BERUF GIBT - LASS' UNS DEINEN FINDEN!

Auf dieser Seite habe ich Dir alle Erklärvideos zu den Aufgaben zusammengestellt. Bevor Du die jeweilige Aufgabe bearbeitest, schaue Dir bitte das kurze Video dazu an. Scanne hierfür einfach den QR-Code ein (mit Deiner Handykamera oder einer QR-Code Scan App) und los geht's!

1 meine bisherige berufliche Laufbahn

2 Was bereitet mir Freude?

3 Meine Stärken

4 Wünsch' Dir was

5 Was brauche ich?

1. Meine bisherige berufliche Laufbahn

Wir beginnen heute mit einer kleinen Schreibübung. Bitte schreibe auf dieser Seite alles auf, was Du bisher gemacht hast. Hast Du eine Ausbildung oder ein Studium absolviert? Welche Praktika hast Du währenddessen gemacht und welche beruflichen Stationen gab es seitdem? Bitte schreibe auch auf, welche Kenntnisse und Fähigkeiten Du jeweils erworben hast.

2. Was bereitet mir Freude?

Bei welchen Tätigkeiten vergisst Du die Zeit?

Welche Tätigkeiten geben Dir Energie?

Was hast Du als Kind gerne getan?

Was würdest Du tun, wenn Du nicht des Geldes wegen arbeiten würdest?

Was bedeutet Erfolg für Dich?

Was möchtest Du am Ende Deines Lebens über Dein Leben sagen?

3. Meine Stärken

Heute werden wir uns Deinen Stärken widmen. Leider unterschätzen wir diese häufig total bzw. nehmen sie garnicht als Stärken wahr, da sie uns leicht von der Hand gehen und wir sie als selbstverständlich ansehen.

Um Deinen Stärken auf die Schliche zu kommen, wollen wir uns heute die Zeit von der Beendigung Deiner Schulzeit bis heute ansehen. Bitte markiere prägende Ereignisse ober- und unterhalb des Zeitstrahls auf der nächsten Seite.
Oberhalb des Zeitstrahls fügst Du Ereignisse bzw. Lebensabschnitte ein, die Du positiv in Erinnerung hast, in denen Du Dein Potential ausleben konntest, Dich gut gefühlt hast und Dir Deine Aufgaben leicht gefallen sind.
Unterhalb des Zeitstrahls notierst Du bitte Ereignisse und Lebensabschnitte, die vielleicht schwieriger waren oder Dich viel Kraft und Anstrengung gekostet haben.

Nun wirf bitte einen Blick auf die jeweiligen Lebensabschnitte und stelle Dir die folgenden Fragen:

- Was ist mir in den einzelnen Lebensabschnitten leicht gefallen?
- Welche meiner Fähigkeiten/Stärken konnte ich dabei einsetzen bzw. entwickeln?
- Welche Eigenschaft hat mir geholfen, die schwierigeren Lebensabschnitte zu meistern?
- Konnte ich ggf. gestärkt aus den schwierigeren Situationen hervor gehen bzw. dadurch eine neue Stärke entwickeln?

Wenn Du möchtest, kannst Du dich hierzu mit jemandem austauschen - der Blick von außen hilft uns hier häufig, um unser Licht nicht unter den Scheffel zu stellen.

Bitte notiere all Deine Stärken auf der übernächsten Seite.

Bitte nutze für diese Übung ein separates
Blatt Papier oder drucke Dir diese Seite aus.

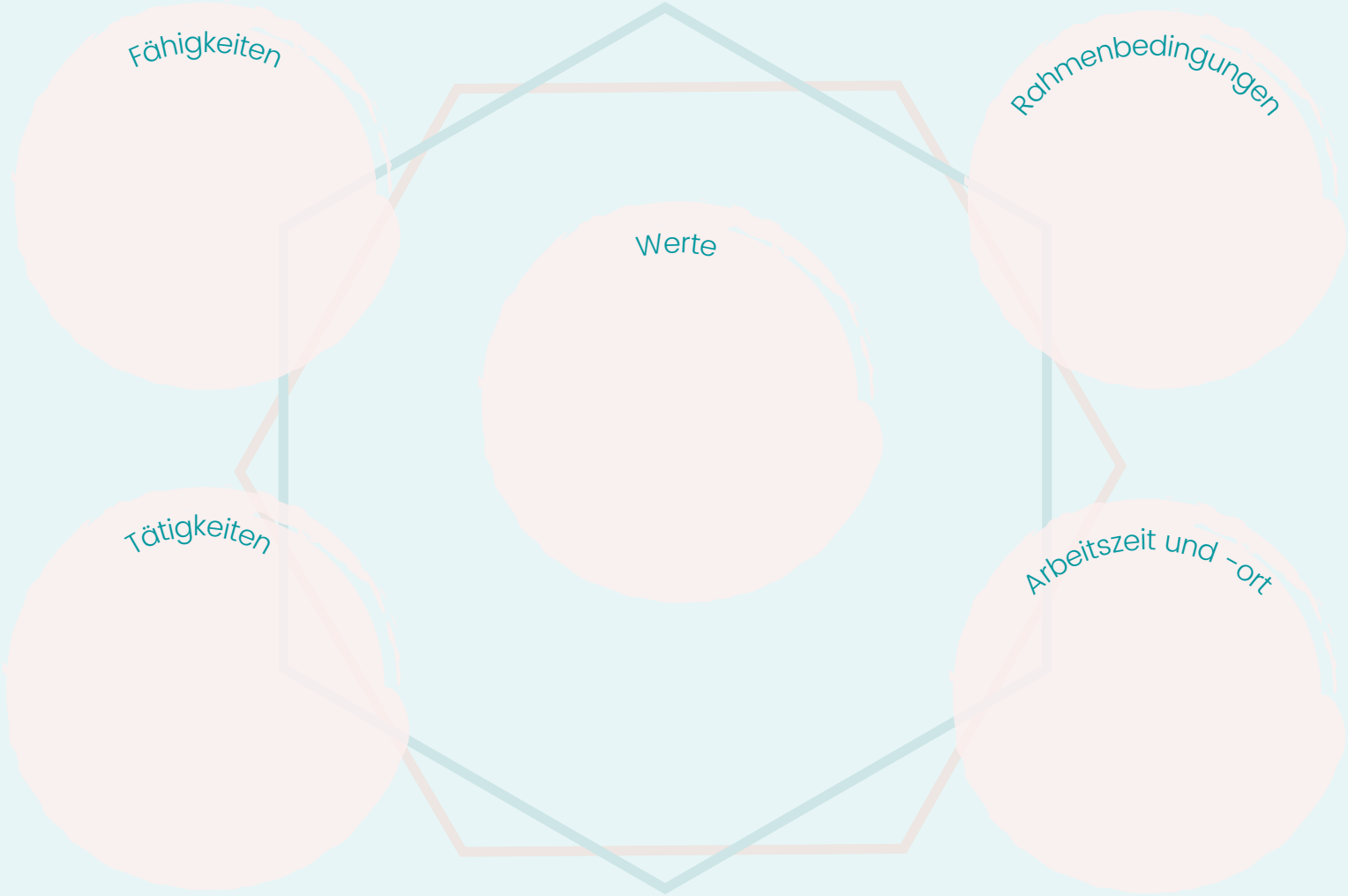
Großartig! Bitte notiere auf dieser Seite all Deine gefundenen Stärken, damit Du sie Dir bei Bedarf immer wieder hervorholen kannst. Und bitte vergiss' nicht, die Stärken einzutragen, die Du als Mutter/Vater "nebenbei" erworben hast!

Der Weg entsteht,
indem man ihn geht

- Konfuzius -

4. Wünsch' Dir was
- Was soll mein neuer Job mitbringen?

Heute widmen wir uns der Fragestellung, was Dein neuer Job mitbringen sollte und welche Rahmenbedingungen für Dich persönlich und für Euch als Familie wichtig sind.



5. Was brauche ich?

Kinderbetreuung

Haushalt

Zeit für mich

Zeit als Familie und zu zweit

Finanzen

Folge Deinem Herzen
- es kennt den Weg!
WWW.JULIA-GARRELFS.COM

Wie geht es jetzt weiter?

Ich hoffe, die Arbeit mit meinem Workbook hat Dir Freude bereitet und Du konntest viele wertvolle Erkenntnisse für Dich daraus ziehen. Sicherlich wird das ein oder andere Thema über die nächsten Wochen in Dir weiterarbeiten. Versuche, die Impulse auf Dich wirken zu lassen und mache Dir keinen Druck, denn das blockiert uns häufig.

Sehr gerne begleite ich Dich über das Workbook hinaus in einem persönlichen Coaching, in dem wir 1:1 an Deiner beruflichen Neuausrichtung weiterarbeiten, die einzelnen Puzzlestücke zusammenfügen und Deine beruflichen Wünsche und Träume Wirklichkeit werden lassen - in Einklang mit Deiner Familie.

Komm' in mein 10-wöchiges exklusives 1:1 Coachingprogramm
"Empowering you to take off for your next career step":

https://www.julia-garrelfs.com/nextcareerstep

Vereinbare gerne direkt einen Termin für ein kostenloses (virtuelles) Kennenlerngespräch mit mir:

https://calendly.com/julia-garrelfs.

Folge mir auf:

https://www.instagram.com/juliagarrelfs_coaching/

https://www.linkedin.com/in/julia-garrelfs/

Ich freue mich auf Dich!

Deine Julia