



JULIA GARRELFS
COACHING UND BERATUNG

Workbook

NEUER JOB - NEUES GLÜCK

4 Impulse für Deine Jobsuche, um Beruf und Familie endlich unter einen Hut zu bekommen



Herzlich Willkommen!

Hi, ich bin Julia und als systemischer Business Coach begleite ich Mütter auf ihrem Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Berufs- und Familienleben. Denn mit der Geburt eines Kindes verändert sich nicht nur die Anzahl an Familienmitgliedern – Prioritäten verändern sich, Werte verschieben sich und manchmal passt der bisherige Job einfach nicht mehr zu der neuen familiären Situation.

Wie schön, dass Du daran jetzt etwas ändern möchtest und Dir endlich einen Job wünschst, der zu Dir und Deiner Familie passt! Dieses Workbook habe ich gestaltet, um Dich ein Stück Deines Weges in Richtung Deines neuen Jobs zu begleiten und Dir Mut zu machen. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass Du einen Beruf finden wirst, der Dir entspricht und den Bedürfnissen Deiner Familie gerecht wird. Schließlich durfte ich schon viele Mütter auf diesem Weg begleiten und hautnah miterleben, wie viel Energie sie plötzlich haben, wenn sie endlich ihren beruflichen Weg gefunden haben.

Das Leben ist zu kurz für Kompromisse, die Dich nicht glücklich machen und Dir Zeit und Energie rauben!

In diesem Workbook gebe ich Dir 4 Impulse an die Hand, die Dich dabei unterstützen, Deinen neuen Beruf von Anfang an an Eure Bedürfnisse als Familie anzupassen. Bearbeite das Workbook nach Deinen Bedürfnissen und in Deinem Tempo. Verstehe die Arbeit damit als eine Investition in Deine Zukunft und nimm' Dir bewusst Zeit dafür. Verbinde sie doch mit einem kleinen Ritual, das Dir Freude bereitet. Vielleicht machst Du Dir Deine Lieblingsmusik an, zündest eine Kerze an oder genießt eine Tasse Tee (oder ein Glas Wein 😊) dabei.

Sollten zwischendurch Fragen zu einer der Übungen aufkommen, schreibe mir gerne eine email an info@julia-garrelfs.com.

Jetzt wünsche ich Dir aber erstmal ganz viel Freude mit dem Workbook!

Deine Julia





1. Mein warum

Im ersten Schritt möchte ich Dich einladen, Dir einmal Gedanken zu machen, warum Du (wieder) arbeiten möchtest und Beruf und Familie in Einklang miteinander leben möchtest. Denn, wenn Du Dir Deiner Motivation dahinter bewusst bist, fällt es Dir leichter, durch schwierigere Situationen zwischen Beruf und Familie – die nunmal dazu gehören – zu navigieren.

Vielleicht geht es Dir um Deine finanzielle Unabhängigkeit oder darum, Deinen Kindern ein Vorbild zu sein. Was ist Dein innerer Antrieb, der Dich motiviert, Beruf und Familie miteinander zu leben?

Mein großes warum ist z.B., dass ich mir für die Generation meiner Töchter eine Welt wünsche, in der keine Frau mehr das Gefühl hat, sich zwischen Kindern und Karriere entscheiden zu müssen.

Warum möchtest Du (wieder) arbeiten?

Welche positiven Effekte wird es auf Dich und Deine Familie haben, wenn Du einen Job hast, der Dich erfüllt und zu Deiner Familie passt?

2. Was bereitet mir Freude?

Als nächstes wollen wir herausfinden, welche Tätigkeiten Dir Freude bereiten und Dich so richtig aufblühen lassen. Versuche bei dieser Übung bitte, Dich nicht zu verkopfen. Welche Antwort kommt Dir beim Durchlesen der Frage intuitiv in den Sinn?

Bei welchen Tätigkeiten (berufl. & privat) vergisst Du die Zeit und könntest ewig weitermachen?

Welcher Aspekt an der Tätigkeit lässt Dich die Zeit vergessen?

Welche Tätigkeiten (berufl. & privat) geben Dir Energie?

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

Was bedeutet Erfolg für Dich?

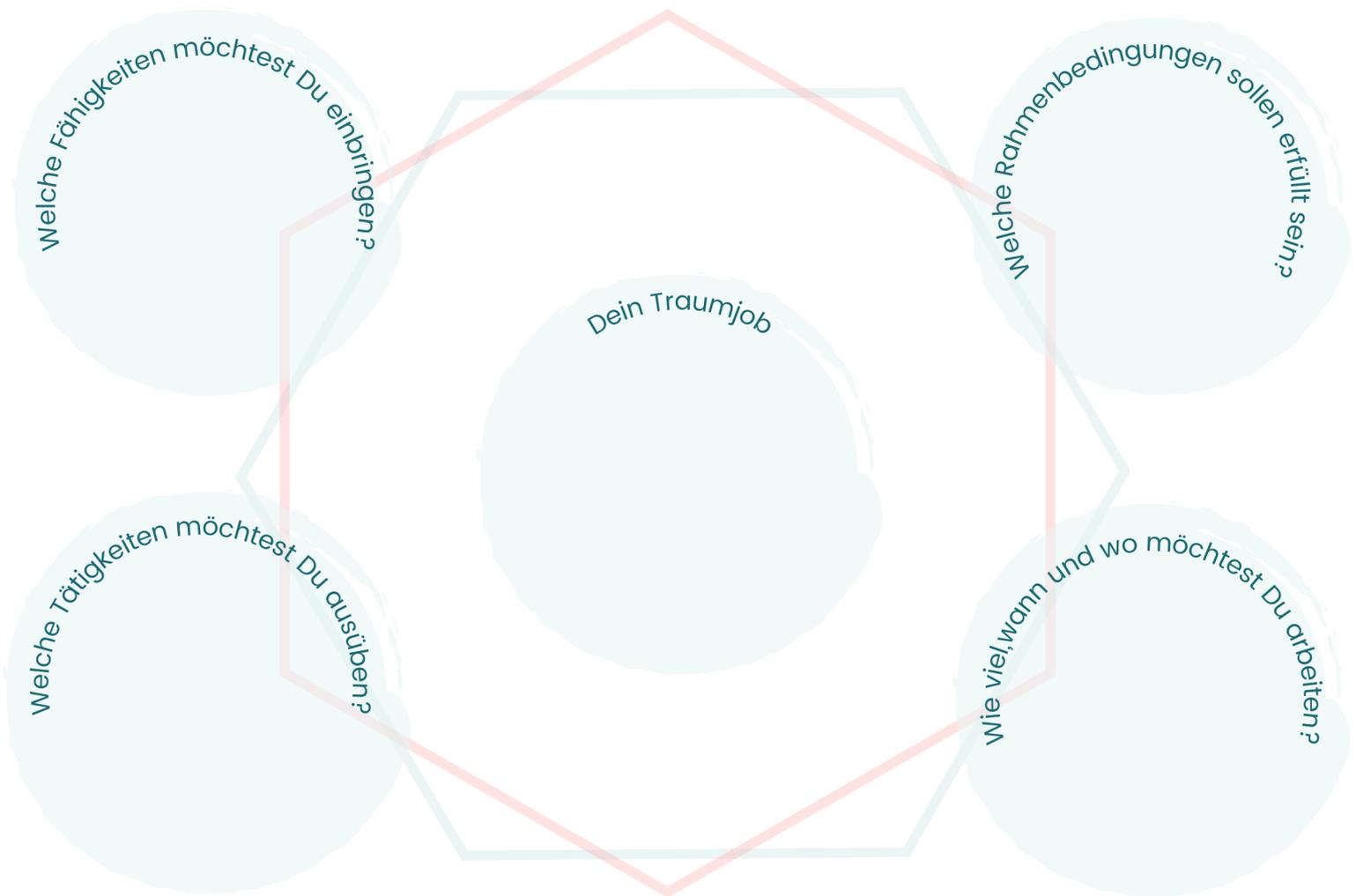
Was möchtest Du am Ende Deines Lebens über Dein Leben
zwischen Beruf und Familie sagen?

Lass Deine o.s. Antworten noch einmal bewusst auf Dich wirken. Welche Erkenntnisse ziehst Du daraus? Gibt es ein Thema, das sich wie ein roter Faden durch alle Antworten zieht?



3. Rahmenbedingungen für den neuen Job

Nun wollen wir uns der Fragestellung widmen, was Dein neuer Job mitbringen sollte und welche Rahmenbedingungen für Dich persönlich und für Euch als Familie wichtig sind. Denn neben den Tätigkeiten, die Du darin ausüben möchtest, spielen auch Rahmenbedingungen eine Rolle, die für Euch als Familie wichtig sind (z.B. Pendelzeit, Kinderbetreuungszeiten etc).





4. Anforderungen an die Vereinbarkeit von Beruf & Familie

Nun ist es an der Zeit, Euch als Eltern einmal zusammen zu setzen und Euch ein paar Gedanken zu machen, welche Aufgaben nach Deiner Eltern- bzw. Familienzeit neu verteilt werden müssen und was Ihr braucht, damit Du gut wieder arbeiten kannst.

Dieser Aspekt wird leider häufig total unterschätzt bzw. mit "ach, das regeln wir dann schon" abgetan, was dazu führen kann, dass zu viele Aufgaben auf den Schultern der Mütter lasten (Stichwort Mental Load).

Setzt Euch lieber jetzt gemeinsam hin und besprecht, wie Ihr es zukünftig haben wollt.

Kinderbetreuung

Welche Form der Kinderbetreuung braucht Ihr? Reichen die regulären Öffnungszeiten der Einrichtung oder besteht darüber hinaus Bedarf?



Haushalt

Welche Aufgaben fallen im Haushalt an und wer übernimmt was?
Besteht darüber hinaus Unterstützungsbedarf?



Zeit für mich

Wann planst Du Dir Zeit für Dich ein in der Du weder arbeitest,
noch Dich um Kind/er oder Haushalt kümmerst?



Zeit als Familie und zu zweit

Wann plant Ihr Zeit als Familie und als Paar?





Wie geht es jetzt weiter?

Ich hoffe, die Arbeit mit meinem Workbook hat Dir Freude bereitet und Du konntest viele wertvolle Erkenntnisse für Dich mitnehmen. Du kannst die einzelnen Puzzleteile nun wunderbar nutzen, um Stellenanzeigen mit Deinen erarbeiteten Erkenntnissen abzugleichen und zu schauen, ob beides zusammen passt.

In diesem Workbook habe ich allgemeine Impulse mit Dir geteilt, die Dir auf Deinem Weg der beruflichen Neuausrichtung Orientierung geben sollen.

Als Ergänzung zu diesem Workbook habe ich mir eine kleine Überraschung für Dich überlegt. Ich biete Dir an, einmal einen Blick auf Deine persönliche Situation zu werfen. Anschließend gebe ich Dir 3 konkrete nächste Schritte, wie Du jetzt weitermachen kannst, um endlich Deinen Traumjob zu finden - natürlich kostenlos!

Beantworte hierfür den folgenden kurzen Fragebogen und ich melde mich i.d.R. innerhalb von 72 Stunden mit 3 konkreten Empfehlungen für Deine nächsten Schritte bei Dir:

[https://julia-garrelfs.com/bonusfragebogen.](https://julia-garrelfs.com/bonusfragebogen)



Bis gleich!

Deine Julia

