

Dein Routenplaner & Workbook

für mehr Zufriedenheit, Motivation
und Leichtigkeit im Job



Erfolgreich ABER zunehmend unzufrieden, unmotiviert und die Leichtigkeit ist auch irgendwie weg?

...und dass, obwohl Du eigentlich gerne arbeitest und erfolgreich bist...

Hallo, wie schön, dass Du da bist und Dir den Routenplaner & Workbook für Deine Karriere heruntergeladen hast.

Es erwarten Dich jede Menge konkrete Hilfestellungen bei den verschiedensten Job- und Karrierethemen, Tipps zur Verbesserung Deiner Situation, Impulse und Hintergrundwissen sowie praktische Übungen zur direkten Umsetzung, Reflektionsmöglichkeiten, kostenlose Gesprächsmöglichkeiten mit mir als Karriere Coach, Angebote für eine Zusammenarbeit und das alles in verschiedenen Formaten, je nachdem was Du bevorzugst – Videos, Blogartikel etc.

Du bist beruflich erfolgreich aber fühlst Dich zunehmend unzufrieden, unmotiviert und die einstige Leichtigkeit, mit der Du Deinen Job erledigt hast, wird auch immer weniger? Dabei hast Du immer gerne gearbeitet und bist auch erfolgreich in dem, was Du tust. So langsam fragst Du Dich, ob das vielleicht der Preis ist, den Du für Deinen beruflichen Erfolg zahlen musst. Aber bist Du auch weiterhin bereit dazu?

Glaub mir, das geht vielen Menschen so und egal, mit wem ich spreche, ob in meinen Coachings oder auch im privaten Umfeld – Jeder ist mindestens einmal in seiner beruflichen Laufbahn von derartigen Gedanken und Gefühlen betroffen. Mir ging es vor vielen Jahren ganz genauso.

Vielleicht findest Du Dich hierin genauso gut wieder, wenn Du Montag morgens momentan gut einen Motivationsguru gebrauchen könntest, um aus dem Bett zu kommen und Dich immer öfter ertappst, dass Du Dich von Wochenende zu Wochenende und von Urlaub zu Urlaub hangelst...

Fakt ist, Du möchtest so nicht weitermachen. Aber was sollst Du jetzt ändern? Geht „erfolgreich im Job“ vielleicht auch anders? Ist es vielleicht sogar möglich wirklich ANDERS zu arbeiten?

Ich kenne diese bohrenden Fragen aus eigener Erfahrung und habe sie selbst viel zu lange bei Seite geschoben, anstatt Antworten zu suchen. Bei mir brauchte es 2006 einen echt „harten Nackenschlag“, der in Form eines Burnouts in mein Leben kam. Wenn Du magst, findest Du hier mehr Background zu mir und meiner Geschichte.

Aus meiner eigenen Erfahrung und auch aus der jahrelangen Arbeit mit meinen Klienten heraus, gibt es leider KEINE Abkürzung, keine Zauberformel, kein Rezept, dass Dir den Weg zu DEINEN ganz persönlichen Antworten für die drängenden Job- und Karriere Themen weisen kann.

Die Lösungen zu beruflicher Zufriedenheit, Motivation und Leichtigkeit sind so individuell wie wir als Menschen nun mal sind! Es gibt keine Blaupause. Und das ist auch gut so!

Deshalb ist auch dieser Routenplaner hier kein Allheilmittel und Garant. Er bildet jedoch ab, was mir seiner Zeit geholfen hat und er bildet ab, was vielen meiner Klientinnen und Klienten in den letzten Jahren geholfen hat, ihren Weg zu mehr Zufriedenheit im Job zu gehen. Insofern kann er Dein Startpunkt zum Ziel sein!

Hier hinein ist all meine Erfahrung aus 15 Jahren Arbeit als Personalmanagerin, Prokuristin und Führungskraft in einer Männerdomäne sowie viele Jahre als Karriere Coach für Dich eingeflossen. Und so bitte ich Dich, diesen Routenplaner auch zu betrachten: Als Impulsgeber, als Hilfestellung, als Quick Fix, als Planer und Workbook für Deine nächsten Schritte.

Mit dem Routenplaner kannst Du 15 Minuten oder auch Stunden verbringen. Das liegt ganz bei Dir.

Mein Tipp: Blättere ihn am besten erst einmal durch und schaue, was Dich direkt anspricht. Damit kannst Du beginnen. Danach gehst Du am besten nochmal im Detail durch und nimmst Dir die Zeit, die es für Dich und Deine Karriere braucht.

Bevor wir loslegen, lass mich Dich noch mit zwei Videos auf das Thema Arbeit einstimmen, denn auch, wenn Du gerade ein herausforderndes Job Thema zu bewältigen hast, ist Arbeit ganz elementar für unser aller Leben und viel mehr als nur bloße Existenzsicherung. Zu verstehen, was der Stellenwert der Arbeit für uns Menschen ist und welche Grundbedürfnisse wir damit in unserem Leben befriedigen, kann Dir helfen, die Dinge wieder in einem positiveren Licht erscheinen zu lassen.

Hand aufs Herz - Hast Du schon mal über den **Stellenwert der Arbeit** und die **menschlichen Grundbedürfnisse** nachgedacht? Die meisten von uns fangen erst dann an, sich in der Tiefe mit solchen Dingen zu beschäftigen, wenn etwas „schief“ läuft. Das ist ganz normal und zutiefst menschlich. Unser Gehirn ist eben am liebsten im Überlebens- und Energiesparmodus unterwegs. Warum also Aufwand betreiben, wenn es dazu keinen akuten Anlass gibt? Ich selbst habe mir diese Mühe auch jahrelang nicht gemacht.


Wir wollen das jetzt einmal anders machen – präventiv sozusagen: Also auch wenn Du gerade vielleicht über Deinen Job oder Deinen Arbeitgeber schimpfst oder frustriert bist, ist es wichtig zu verstehen, welche **Grundbedürfnisse** wir in unserem Leben zu befriedigen versuchen – auch und besonders durch unsere Arbeit.

Und es ist außerdem wichtig zu verstehen, welchen **Stellenwert Arbeit** für uns Menschen hat. Sie ist nämlich in den allermeisten viel mehr als bloßer Broterwerb.

Du hast berufliche Fragestellungen und Herausforderungen? Hier findest Du Antworten und Unterstützung.

Ich wünsche Dir jetzt viel Freude mit dem Routenplaner & Workbook.

Solltest Du Fragen haben, melde Dich gerne per Mail via info@angelique-thranberend.com bei uns. Mein Team und ich helfen Dir gerne weiter.

Und wenn Du an irgendeiner Stelle merkst, dass Du persönliche Unterstützung brauchst, dann komm gerne in meinen Karriere Talk. Ein 30minütiges kostenfreies Erstgespräch via Telefon oder **ZOOM** 

Herzliche Grüße

Angélique Thranberend

Die Arbeitsweltverbesserin



Inhaltsverzeichnis

Seite

Teil 1: Start – kurze und knackige Soforthilfe

6

- | | | |
|------|---|----|
| 1a) | Konkrete Tipps für Dich, die sofort helfen | 6 |
| i) | 20 Tipps für mehr Gesundheit im Job | 6 |
| ii) | Die größten Belastungen im Berufsalltag und wie Du damit umgehen kannst | 11 |
| iii) | Unzufrieden im Job – woanders ist das Gras auch nicht grüner | 12 |
| iv) | Authentisch leben und arbeiten – wie geht das? | 12 |
| v) | Endlich nein sagen – was hilft wirklich gegen nervige Chefs und Überstunden | 12 |
| 1b) | Webinar Aufzeichnung: Nach Burnout zurück im Job und nun? | 12 |
| 1c) | Experten Talk: 8 +1 Interviews mit super Tipps für mehr Gesundheit im Job | 12 |
| 1d) | Alles was es für Dich gibt - von gratis bis zum Intensivtag | 13 |
| 1e) | Wo Du noch mehr findest und es „social“ wird – Social Media | 15 |

Teil 2: Tiefer - Nachhaltige Lösungen bei Herausforderung in Job und Karriere

15

- | | | |
|------|--|----|
| 2a) | Die vier wichtigsten Zwischenziele auf Deinem Weg | 15 |
| 2b) | Zum Reflektieren | 17 |
| i) | Wenn Work-Life Balance zum To Do auf Deiner Liste wird | 17 |
| ii) | Erschöpft und keine Work-Life Balance: Ist die Digitalisierung schuld? | 18 |
| iii) | Verbundenheit macht leistungsbereit?! | 18 |
| iv) | Was ist eigentlich Erfolg? | 18 |
| 2c) | „deep dive“ zu Karriere- und Jobthemen: Der monatliche Newsletter | 18 |
| 2d) | Persönliche Beratung: Einladung zur 1:1 Arbeit mit mir | 18 |

Teil 3: Mehr über mich – Dein Karriere Coach zwischen Kummerkasten und Arbeitsweltverbesserung

19

Teil 1: Start - kurze und knackige Soforthilfe

Manchmal „brennt einfach nur die Hütte“ und Du brauchst schnelle Hilfe, die Dir helfen eine stressige Phase im Job zu überstehen oder eine akute Krise zu managen.

1a) Konkrete Tipps für Dich, die sofort helfen

i) Meine 20 besten Tipps für mehr Gesundheit im Job

Nimm Dir am besten 1-3 Tipps zu Beginn vor und probiere so alle der Reihe nach aus. Aber setze mindestens einen um!

Gesund im Beruf – Tipp 1:

Heute nimmst Du Dir ein Thema vor, dass Dir schon seit einiger Zeit negative Gedanken bereitet. Guck es Dir einmal in Ruhe von allen Seiten an – was sind Deine Gedanken und Gefühle dazu? Gibt es nicht doch auch etwas „Gutes“, was Du der Situation abgewinnen kannst?

Schiebe die negativen Gedanken und Gefühle einmal nicht weg, sondern erlaube ihnen einfach zu kommen und zu gehen – wie Wolken, die am Himmel vorüber ziehen...

Gesund im Beruf – Tipp 2:

Bau doch einmal wieder etwas Bewegung in Deinen Tag heute ein. Vielleicht reicht es nicht für die Joggingeinheit am Morgen vor der Arbeit aber vielleicht nach Feierabend? Eventuell magst Du endlich einmal wieder mit dem Rad zur Arbeit fahren. Alternativ nimmst Du heute einmal keine Rolltreppe und keinen Fahrstuhl, sondern JEDE Treppe ist heute DEINE.

Wenn Du Dich bewegst, kommen Dinge in Bewegung. Glaubst Du nicht? Dann probiere es doch mal aus.

Gesund im Beruf – Tipp 3:

Heute möchte ich Dich zu einem Gedankenexperiment einladen. Fährst Du morgens mit dem Bus, der Bahn oder mit dem Auto zur Arbeit? Dann begegnen Dir schon morgens viele verschiedene Menschen. Meistens kommt die Bewertung und Einschätzung eines Gegenübers direkt mit dem Anschauen. Suche Dir heute einmal bewusst jemanden aus, über den Du direkt auf Anhieb eine „schlechte“ Meinung hast und überlege Dir jetzt eine Geschichte zu dieser Person.

Was sind wohl seine Träume, seine Ängste, seine Erfolge, worüber lacht er und worüber weint er – was macht er wohl beruflich und wie lebt er?

Beobachte, wie sich Deine Gedanken bezüglich dieser Person verändern...Du wirst staunen!

Gesund im Beruf – Tipp 4:

Unangenehme Dinge aufzuschieben belastet unsere Gedanken und bindet die damit in Verbindung stehenden negativen Gefühle länger an uns, als es nötig wäre. Wir sind dauerhaft angespannt! Heute lade ich Dich ein, Dich von etwas Unangenehmen zu befreien, das Du schon lange vor Dir herschiebst. Vereinbare noch heute den Termin beim Arzt oder Steuerberater.

Suche das Gespräch mit einer Freundin oder mit einem Familienmitglied, mit der/dem Du Dich zerstritten hast. Du wirst sehen, wie entspannt es sich anfühlt, wenn Du ES endlich aus dem Kopf hast.

Gesund im Beruf – Tipp 5:

Kennst Du die zwei Minuten Regel? Wenn etwas maximal zwei Minuten dauert, schreib es heute gar nicht erst auf Deine To Do Liste – erledige es direkt. Denn in der Zeit, die Du zum Aufschreiben benötigst, hast Du das Ding schon längst erledigt.

Also einfach MACHEN!

Gesund im Beruf – Tipp 6:

Gehörst Du zu den Menschen, die eine To Do Liste haben? Fein! Dann nimm Dir für heute einmal Deine To Do Liste vor und mache eine Not To Do Liste draus.

Entscheide, was heute NICHT erledigt wird, weil Du entweder keine Lust dazu hast oder Dir andere Dinge auf der Liste heute einfach wichtiger sind.

Wie fühlt sich das an?

Gesundheit im Beruf – Tipp 7:

Haderst Du noch mit etwas aus der Vergangenheit und strafst Dich selbst durch Reuegefühle oder Selbstvorwürfe? Führe Dir einen alten Ausrutscher oder etwas Anderes, mit dem Du haderst heute einmal ganz bewusst vor Augen. Verzeih Dir und vergiss die Sache ein für alle Mal!

Am besten geht das, indem Du alles auf einen Zettel schreibst und ihn verbrennst oder im Klo wegspülst. Vielleicht willst Du auch ein Schiffchen daraus basteln und es wegschwimmen lassen...das funktioniert übrigens auch mit dem Fehlverhalten anderer Dir gegenüber.

Gesundheit im Beruf – Tipp 8:

Heute möchte ich Dir 5 gute Gründe an die Hand geben, Deinen Blick auf die Welt zu verändern

- Wir fangen an, Dinge nur noch für uns zu tun und nicht mehr, um andere zu beeindrucken
- Wir erfahren große innere Zufriedenheit, wenn wir beginnen unseren Ängsten zu begegnen, statt sie zu verdrängen
- Wir entwickeln uns mit jeder Erfahrung immer weiter

- Wir ziehen die richtigen Menschen, mit unserer Art die Welt zu sehen, an
- Wir vertrauen immer mehr darauf, allen Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Gesundheit im Beruf – Tipp 9:

Verbessere Deinen Schlaf! Schlafen stärkt die Willenskraft, die Entscheidungsfreude und die Eigeninitiative. Die Hormone kommen ins Gleichgewicht, der Energielevel steigt und unsere Problemlösungsfähigkeit wird verstärkt. Schau einmal, wie Du Deinen Schlaf verbessern könntest.

Ein neues Kopfkissen vielleicht, ein dunkleres Schlafzimmer, Ohrenstöpsel für mehr Ruhe oder Fenster auf für eine bessere Raumtemperatur? Was immer es braucht...

Gesundheit im Beruf – Tipp 10:

Die 5 Minuten Energietankstelle – es gibt Orte, die uns den Lärm und die Anforderungen der Welt vergessen lassen. Für die einen ist es die Natur, für die anderen das Fitnessstudio oder auch nur ein Wohlfühlort in Deinen Gedanken. Oft reicht auch ein

Blick auf einen Baum durchs Bürofenster oder einige tiefe Atemzüge...egal, was es bei Dir ist.

Heute möchte ich Dich einladen, diesen „Ort“ einmal bewusst aufzusuchen, wenn Du Energie tanken und Deine persönliche Kraftquelle anzapfen möchtest. Schon 5 Minuten reichen oft aus, um die Laune und das Energielevel wieder zu heben.

Gesundheit im Beruf – Tipp 11:

Heute wollen wir unseren lieb gewonnenen Gewohnheiten an den Kragen. Ich möchte Dich heute zu mehr geistiger und körperlicher Flexibilität einladen und zwar, in dem Du Dir das Praktische etwas unpraktischer machst.

Lass doch Deine Wasserflasche heute einmal in der Teeküche stehen, statt direkt auf dem Schreibtisch. So musst Du öfter aufstehen, um Dir Dein Glas aufzufüllen. Oder stell Deinen Papierkorb doch einmal die hinterste Ecke im Büro. So musst Du öfter aufstehen, um etwas hineinzuworfen. Schon wieder direkt „vor dem Loch“ geparkt? Park doch mal in einer Nebenstraße und spaziere ein paar Schritte in Richtung Deines Arbeitsplatzes...

Gesundheit im Beruf – Tipp 12:

So kann man auch mit kleinen Sachen „Kindern“ eine Freude machen: Ich mag dieses Gefühl, etwas geschafft zu haben. Selbst wenn es „nur“ eine Kleinigkeit ist. Du auch?

Dann miste doch heute einmal wieder Deine Medikamentenkiste aus, wasche Deine Küchenschränke aus oder putze mit einem Desinfektionstüchlein Deine Bürotelefon und Deine Tastatur...das Gefühl, welches sich einstellt ist „ich habe mein Leben fest im Griff“.

Wir beide wissen, dass das eine Illusion ist aber wenn es sich doch so gut anfühlt....

Gesundheit im Beruf – Tipp 13:

Kennst Du die Angst vor der Angst? Unsere Erwartung, in Panik zu geraten oder wieder dieses Unwohlsein zu spüren...das führt dazu, dass wir dauerhaft angespannt sind. Heute möchte ich Dir dazu einladen, Dich einer Deiner Ängste zu stellen. Einmal nicht gegen die aufkommende Angst ankämpfen, sondern versuchen, sie wertfrei zu beobachten. Quasi aus einer Metaposition heraus!

Am besten geht das im Rahmen einer Meditation oder Achtsamkeitsübung. Beide Verfahren können Dir helfen, Deine innere Gelassenheit wieder zu erlangen und negativen Gedanken und Gefühlen ihre Kraft zu nehmen.

Gesundheit im Beruf – Tipp 14:

Heute ist Netzwerktag! Netzwerke verschaffen uns Zugang zu Rat, Hilfe, Empfehlungen und Erledigungen. Wann haben Sie sich das letzte Mal um die Pflege Ihres Netzwerkes gekümmert? Sind Sie beim Netzwerken eher in einer Geber- oder eher in einer Nehmerhaltung?

Verabreden Sie sich doch heute einmal wieder mit jemandem aus Ihrem Netzwerk oder besuchen Sie wieder einmal eine Netzwerkveranstaltung in Ihrer Nähe. Lebendige Netzwerke machen Spaß und tragen so unmittelbar zu einem glücklicheren und gesünderen Berufs-Leben bei.

Gesundheit im Beruf – Tipp 15:

Heute geht es ums Verzichten! Nein, keine Sorge – nicht auf Schokolade oder Kaffee. Aber auf Angewohnheiten, die Deine Produktivität behindern. Heute ist also einmal zum Beispiel „nicht einmischen“, „mich nicht kleinmachen“, „mich nicht an Klatsch- und Tratschgeschichten beteiligen“ angesagt.

Du wirst staunen, wie produktiv Du an einem solchen „Verzichttag“ bist und wie gut es gut, auf solch störende Angewohnheiten zu verzichten.

Gesundheit im Beruf – Tipp 16:

Wann hast Du eigentlich das letzte Mal bewusst etwas Schönes für die Sinne gemacht?

Heute ist Tag der Sinne! Mal wieder eine schöne Ausstellung ansehen, ein Konzert besuchen und sich von schönen Klängen davontragen lassen, mal wieder selbst den Pinsel schwingen, im Gedichtband schmökern oder ein anderes schönes Buch lesen, etwas köstliches kochen und genießen...es gibt so viele Möglichkeiten seinen Sinnen und damit seiner Seele etwas „Gutes“ zu tun.

Gesundheit im Beruf – Tipp 17:

Wann hast Du eigentlich das letzte Mal jemanden um Rat gefragt?

Nichts festigt eine Beziehung so gut, wie wenn man jemandem um Rat und Hilfe bittet. Eine fremde Sichtweise kann uns zu besseren Entscheidungen verhelfen. Heute möchte ich Dich einladen mit jemandem über etwas zu sprechen, wofür Du eine Lösung suchst oder Rat benötigst.

Ein privates oder berufliches Gespräch kann Dich nicht nur Deiner Lösung näherbringen, sondern stärkt ganz nebenbei auch noch Deine Beziehung zu Deinem Gesprächspartner und gibt Dir das Gefühl, nicht immer alles alleine stemmen zu müssen.

Gesundheit im Beruf – Tipp 18:

Was kommt eigentlich zuerst? Lächelst Du, wenn Du glücklich bist oder bist Du glücklich, weil Du lächelst? Das wollen wir heute einmal ausprobieren.

Heute ist der Tag des Lächelns und es ist egal, ob Dir nach Lächeln ist oder nicht. Das Gehirn weiß nämlich nicht, ob Du wirklich glücklich bist oder ob Du über das Lächeln nur so tust. Heute wird also „dauergegrinst“.

Du wirst staunen, festzustellen, wie sich Deine Laune über diese simple List verbessern wird. Und wenn gar nichts mehr geht – auf die Toilette zurückziehen, auf die Uhr gucken und 1 Minute maximales Grinsen starten. Nach einer Minute sieht die Welt schon ganz anders aus – ehrlich!

Gesundheit im Beruf – Tipp 19:

Findest Du es eigentlich selbstverständlich, dass Du ein Dach über dem Kopf hast, eine Arbeit hast, die Deinen Lebensunterhalt sichert, jeden Tag satt wirst, gesund bist, einen Partner hast, der Dich liebt und Du gesunde Kinder hast?

Ich denke, dass wir zumeist sehr vom Leben gesegnet sind und das aber viel zu selten bewusst machen und uns stattdessen in Alltagsdanken und Sorgen verlieren. Deshalb ist heute Tag der Dankbarkeit! Ich lade Dich dazu ein, Dir einmal klar zu machen, wofür Du in Deinem Leben wirklich dankbar sein kannst. Du wirst staunen, was da alles zusammenkommt.

Gesundheit im Beruf – Tipp 20:


Kennst Du auch Menschen, die den ganzen Tag „das Haar in der Suppe suchen“ und permanent jammern?

Ich persönlich finde solche Leute anstrengend und kraftraubend. Allerdings bin ich auch nicht immer frei vom Jammern, wenn auch zumeist auf hohem Niveau. Deshalb ist heute der Anti-Jammertag!

Wann immer Du also heute den Impuls verspürst, etwas Negatives sagen zu wollen oder Dich über etwas beklagen zu wollen, halte kurz inne und sage stattdessen lieber NICHTS. Vielleicht fällt Dir alternativ ja auch etwas Nettes oder Positives ein. Mach es Deinem Umfeld heute angenehm und leicht sich mit Dir zu umgeben.

Raum für Deine Notizen:

Mit welchen Tipps möchtest Du starten? Wie sind Deine Erfahrungen mit den einzelnen Tipps? Was hat für Dich gut funktioniert? Was nicht so?

Bei dem Thema „gesund im Job“ brauchst Du eine persönliche Strategie? Dann komm in meinen kostenfreien Karriere Talk und wir besprechen Deine nächsten Schritte dorthin. 

Nachfolgend gebe ich Dir einige Blogartikel an die Hand.

Wenn Du mit einem oder mehreren der Themen in Resonanz gehst, klick auf die Überschrift (Link) und schau Dir den Artikel/Video dazu an. Komm danach hierher zurück und nimm Dir die Zeit, Dir Deine Gedanken, Gefühle und auch Deine nächsten konkreten Maßnahmen/Aktionen aufzuschreiben.

Die Aufgabe schriftlich zu erledigen, wird Dir beim Sortieren und vor allem beim Umsetzen helfen.

ii) Die größten Belastungen im Berufsalltag und wie Du damit umgehen kannst

Welche Belastungen betreffen Dich? Welche Strategie möchtest Du hierzu verfolgen, um diese zu reduzieren?

iii) Unzufrieden im Job – woanders ist das Gras auch nicht grüner

Was macht Dich unzufrieden? Denkst Du über einen Wechsel nach? Schau auf Deine Motive – Hinzu oder weg von? Welches Thema hast Du immer wieder?

iv) Authentisch leben und arbeiten – wie geht das?

Wo hast Du noch eine „Maske“ auf? Woran fehlt es Dir noch, um ganz Du selbst zu sein im Job?

v) Endlich nein sagen – was hilft wirklich gegen nervige Chefs und Überstunden

Was lässt Dich immer noch „ja“ sagen, wenn Du „nein“ meinst? Was würdest Du tun, wenn Du keine Angst hättest?

1b) Webinar Aufzeichnung „Nach Burnout zurück im Job und nun?“

1c) Experten Talk

Gerade wenn es um die Bewältigung von stressigen Zeiten im Job geht, fallen unsere Bedürfnisse und unsere Achtsamkeit gegenüber uns und unserer Gesundheit gerne „hinten runter“. Dann achten wir nicht mehr auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wir schlafen schlecht und zu wenig, wir bewegen und nicht genug uvm.

Ich habe in meinem Experten Talk 8 Expertinnen aus den verschiedensten Fachrichtungen eingeladen, mir ihre besten Tipps zu verraten, damit Du Dich und Deine Gesundheit in Deinem Job konkret verbessern kannst.

Hier kannst Du den **Zugang zum Experten Talk** erwerben.

Welchen Bereich willst Du als erstes angehen, um Dein Wohlbefinden im Job zu verbessern? Womit möchtest Du beginnen, was kommt an zweiter und dritter Stelle? Wo bist Du schon ganz gut „unterwegs“?

1d) Alles was es für Dich gibt - von gratis bis zum Intensivtag

Kostenfreie Coaching Formate – Karriere Talk & Karriere After Work

Manchmal hilft nur ein Gespräch und zwar nicht mit Freunden oder Familie, sondern ein Gespräch auf Augenhöhe mit Jemanden, der sich mit der Materie auskennt – einem Karriere Coach wie mir. Ich bringe 15 Jahre Erfahrung im Personalmanagement verschiedener Branchen mit. Ich kenne die oft zermürenden Strukturen in Unternehmen. Ich kenne die Zwänge und die Politik. Seit 6 Jahren ver helfe ich als Karriere Coach erfolgreichen Menschen zu mehr Zufriedenheit, Motivation und Gesundheit in ihren Jobs.

Meine eigene Burnout Erfahrung ermöglicht mir zudem die Perspektive eines von beruflichen Herausforderungen „Betroffenen“ einzunehmen. Alles das fließt in meine Beratungen mit ein und macht diese zu viel mehr als einem oberflächlichen „Wischiwaschi“ Gespräch.

Du hast jederzeit die Möglichkeit, Dein Anliegen in einem kostenfreien Erstgespräch, meinem sog. Karriere Talk oder wenn Du Abendtermine bevorzugst, in meinem Karriere After Work bei mir, zu adressieren. Dabei handelt es sich um echte Coachingeinheiten von 30 bzw. 45 Minuten, die entweder via Zoom (online) oder telefonisch stattfindet. Du entscheidest, welches berufliche Thema Du besprechen möchtest und wir entwickeln erste Lösungsansätze für Dich.

Hier kannst Du einen Deinen kostenfreien **Karriere Talk** (30 Minuten) mit mir buchen.

Hier kannst Du Deinen kostenfreien **Karriere After Work** (45 Minuten, Abendtermine) mit mir buchen.

Coaching on demand

Flexibel abrufbare Online Coaching Einheiten ganz nach Deinem Bedarf. Je nach Thema brauchst Du 3, 5 oder 10 Einheiten, die Du über ein Jahr verteilen kannst.

Mehr Infos und Buchung

Stärkenpaket

Seine Stärken zu kennen und entlang dieser Stärken arbeiten zu können schafft Zufriedenheit und stärkt das Selbstbewusstsein. Genau darum geht es in diesem intensiv Coaching Paket. Neben einem wissenschaftlichen Stärken Test bekommst Du 4 Online Coachingsitzungen mit mir.

Mehr Infos und Buchung

Intensiv Coaching Tag in Hamburg oder Online

Manchmal brauchen Themen Deine konzentrierte Aufmerksamkeit und müssen einer raschen Lösung zugeführt werden. Dann ist es gut, Coachingeinheiten nicht über mehrere Wochen oder Monate zu verteilen, sondern sie zu konzentrieren. Der intensiv Coaching Tag ist perfekt für ein klar abgegrenztes berufliches Thema. Er kann wahlweise bei mir in Hamburg oder online stattfinden.

Mehr Infos und Buchung

Privat Mentoring Programm

Von der Unzufriedenheit in die Zufriedenheit kommst Du nicht in einer Coachingsitzung.

Manchmal sind viele kleine Schritte nötig, um zum Ziel zu kommen. Um Umwege zu vermeiden und um sich selbst nicht zu belügen ist es sinnvoll, sich professionell begleiten zu lassen. In 4-6 Monaten transformieren wir Deine Karriere in diesem Online Programm und kreieren gemeinsam genau das Berufsleben, das zu Dir und Deinem Leben passt.

Mehr Infos und Buchung

1e) Wo Du noch mehr findest und es „social“ wird – Social Media

- i) Mehr „Quick Fix“ Videomaterial findest Du auch auf meinem YouTube Kanal
- ii) Du willst Dich live austauschen, willst Fragen stellen und regelmäßig unsere live Videos auf Facebook sehen? Dann findest Du hier unsere Facebook Fanpage
- iii) Du willst Bilder, Stories und Beiträge von mir und meiner Arbeit sehen? Dann findest Du hier mein Instagram Profil

Teil 2: Tiefer - Nachhaltige Lösungen bei Herausforderung in Job und Karriere

Quick Fixes sind gut und schön bei akuten Krisen im Job. Manchmal geht es aber auch um grundsätzliche Themen, die eher einer nachhaltigen Lösung bedürfen. Die wirken dann auch eher mittel- bis langfristig. Für diese nachhaltigen Lösungen ist dieser Teil des Routenplaners gedacht, denn letztlich braucht konkrete Hilfe auch immer unterschiedliche Formate.

2a) Die vier wichtigsten Zwischenziele auf Deinem Weg

Weißt Du, was ich Jahre nach meiner beruflichen Krise für mich festgestellt habe? Das ich im Wesentlichen vier Meilensteine bzw. Zwischenziele durchlaufen habe, um meine Karriere auf ein wirklich solides Fundament zu stellen. Das sind jetzt nicht die „4 Schritte zum Glück“ aber zumindest erstrebenswerte Zwischenziele, um im Routenplaner Wording zu bleiben...

Nimm Dir am besten einen Zettel und einen Stift und setz Dich in Ruhe hin, um Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden. Die Aufgabe schriftlich zu erledigen, wird Dir beim Sortieren Deiner Gedanken helfen.

Zwischenziel 1:

Klarheit & Bewusstsein: Nur was Dir bewusst ist, kannst Du auch verändern

Hier geht es darum, zu schauen, wie es zu Deiner jetzigen Situation kommen konnte. Warum bist Du unzufrieden, warum bist Du mehr und mehr unmotiviert, wann hat die Leichtigkeit sich davongeschlichen? Was genau macht Dir keine Freude mehr? Wann hat das angefangen?

Zwischenziel 2:

Stärken & Potentiale - Wie Du Deine Stärken erkennst und sie einbringst

Bei diesem Zwischenziel geht es um Deine Stärken. Es ist entscheidend diese zu kennen und bestmöglich einbringen zu können. Nur manchmal arbeiten wir so vor uns hin. Ich bin sicher, Du machst einen guten Job aber ich bin fast genauso sicher, dass Du dafür seit Jahren schon nicht die Wertschätzung bekommst, die Du Dir wünschst. Richtig? Und ist es nicht auch richtig, dass Du deshalb unsicher bist in Bezug auf Deine Stärken?

Was kannst Du wirklich gut? Was geht Dir leicht von der Hand? Was macht Dir Freude? Welche Deiner Stärken kannst Du in Deinem Job leben, welche liegen noch brach und warten auf ihren Einsatz?

Zwischenziel 3:

Motive & Werte - Wie Du Dein inneres Spiel verstehst und sinnvoll für Dich nutzt

Bei diesem Zwischenziel geht es darum zu verstehen, was motiviert Dich wirklich? Was verstehst Du unter Karriere, verstehst, was treibt Dich an und welche inneren Werte und Haltungen haben Deinen Weg im beruflichen Kontext bisher bestimmt? Welche sollen es künftig bestimmen?

Kannst Du gerade entlang Deiner Werte arbeiten oder bist Du gezwungen gegen Dein Wertesystem zu arbeiten? Hat sich Dein Verständnis von Karriere und Erfolg in der letzten Zeit verändert oder ist es noch, wie zu Beginn Deiner Laufbahn?


Zwischenziel 4:

Rahmenbedingungen - Welches Umfeld brauchst Du?

Bei diesem Zwischenziel geht es um die „äußeren Voraussetzungen“, die gegeben sein müssen, damit Du Dich wohl fühlen und entfalten kannst. Manchmal arbeiten wir in einem Rahmen, der noch nie so richtig zu uns gepasst hat z.B. in einem Konzern, obwohl wir viel besser in ein inhabergeführtes Familienunternehmen passen würden. Nur fällt es Vielen gar nicht oder erst spät auf...

Welche Umstände, welches Umfeld, welche Art von Arbeit usw. passt wirklich zu Dir und Deinen Vorstellungen?

Erst wenn Du diese Zwischenziele alle angesteuert hast, kannst Du die Weichen für evt. nötige Veränderungen in Deinem Berufsleben stellen. Dann haben Zufriedenheit, Motivation und Leichtigkeit eine Chance wieder Einzug in Dein Arbeiten zu halten. Alles andere ist meiner Erfahrung nach nur oberflächliches „rumdoktern“.

Wenn Du beim Finden von Antworten auf diese Fragen Begleitung benötigst, melde Dich gerne zu Deinem kostenfreien Karriere Talk an und besprechen Deine nächsten Schritte zum Ziel. 

2b) Zum Reflektieren

Zum Anstellen einiger Grundüberlegungen und zur Reflektion gebe ich Dir nachfolgend einige meiner beliebtesten Blogartikel an die Hand.

Wenn Du mit einem oder mehreren der Themen in Resonanz gehst, schau den Artikel/Video dazu an, komm hierher zurück und nimm Dir die Zeit, Dir Deine Gedanken, Gefühle und auch Deine nächsten konkreten Maßnahmen/Aktionen aufzuschreiben.

Die Aufgabe schriftlich zu erledigen, wird Dir beim Sortieren und vor allem beim Umsetzen helfen.

iv) Wenn Work-Life Balance zum ToDo auf Deiner Liste wird

Raum für Deine Notizen:

ii) Erschöpft und keine Work-Life Balance: Ist die Digitalisierung schuld?

Raum für Deine Notizen:


iii) Verbundenheit macht leistungsbereit?!

Welcher Verbundenheitstyp bist Du?

iv) Was ist eigentlich Erfolg?

Was ist Erfolg für Dich?


2c) „deep dive“ zu Karriere – und Jobthemen: Der monatliche Newsletter

Mein **monatlicher Newsletter** ist übrigens ein echter „deep dive“ rund um die verschiedensten Job- und Karrierethemen. Wenn Du gerne regelmäßigen Input, Tipps, Inspirationen, Infos und besondere Angebote haben möchtest, trag Dich am besten direkt ein. Eine Abmeldung ist selbstverständlich jederzeit möglich. 

2d) Persönliche Beratung: Einladung zur 1:1 Arbeit mit mir

Machen wir uns nichts vor – manche Themen kannst Du einfach nicht alleine lösen. Auch nicht, wenn Du noch so viele Videos schaust und Blogartikel liest. Das alles kann die Zusammenarbeit mit einem Karriere Experten nicht ersetzen. Denn oft genug wissen wir eigentlich genau, was zu tun ist und bekommen es dennoch nicht hin. Dann brauchst es oft einen „liebvollen Tritt“ und Jemanden, der Dich durch die Unwägbarkeiten des Berufslebens führt.

Wenn Du an diesem Punkt in Deiner Karriere stehst und auf der Suche nach einem kompetenten Gesprächspartner bist, darf ich Dich an dieser Stelle nochmals mit den **Möglichkeiten einer Zusammenarbeit mit mir** vertraut machen.

Du hast Fragen zu einem der Programme oder möchtest vorab gerne persönlich mit mir sprechen? Dann buche Dir jetzt Deinen **kostenfreien Karriere Talk** mit mir. Darin klären wir alle Deine Fragen und finden das richtige Programm für Dich und Deine Karriere. 

Teil 3: Mehr über mich – Dein Karriere Coach zwischen Kummerkasten und Arbeitsweltverbesserung



Mein Name ist Angélique Thranberend und ich bin leidenschaftliche Arbeitsweltverbesserin.

Vor einigen Jahren schon habe ich meine 15jährige Karriere als Personalleiterin im Mittelstand an den Nagel gehängt, um fortan Menschen als Karriere Coach zu mehr Zufriedenheit, Motivation und Leichtigkeit in ihren Jobs zu verhelfen.

Ich bin Diplom Wirtschaftsjuristin, zertifizierter Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie Entspannungs- und Hypnosetherapeutin.

Ich bin übrigens eine in Hamburg gestrandete Kölnerin. Mein rheinischer Humor lässt sich auf dem Bild hier natürlich nur erahnen. Im „kühlen“ Norden lebe mit meinem Mann, von wo aus ich online und offline für meine Kundinnen und Kunden im gesamten deutschsprachigen Raum tätig bin.

Mehr über mich erfährst Du gerne auch [hier](#)

Kontakt

Angélique Thranberend – für Deine bessere Arbeitswelt
Abendrothsweg 43
20251 Hamburg

Telefon: +49 163 6773816

eMail: info@angelique-thranberend.com

Social Media & Web:

[Facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#) [Xing](#) [LinkedIn](#) [Website](#) [ANDERS Arbeiten Blog](#)

Eigentumsvorbehalt:

Die Informationen dieses Dokuments sind vertraulich und Eigentum vom Angélique Thranberend. Dieses Dokument darf nicht kopiert, in andere Dokumente gewandelt, an Dritte weitergegeben oder offengelegt werden für jedweden Zweck.