

wandelmutig®

Menschen fahren jahrelang mit Bauchschmerzen zu einem Job, der nicht zu ihnen passt. Sie ziehen das Kostüm nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich an und sind abends so müde von ihrem Tag, dass sie auf dem Sofa einschlafen. Warum ändern sie das nicht? Veränderung ist schwierig. Die Psychologie zeigt, dass uns Ungewissheit Angst macht.

Wir ziehen oft das bekannte Schlechte dem unbekanntem Besseren vor, aber es geht auch anders!

Bei wandelmutig geht es darum, diese Angst zu überwinden! Du wirst merken, wenn du einmal die erste Hürde genommen hast, ist alles möglich.

Was kann passieren?

Dass du dich entschließt, zu kündigen, dich selbstständig machst oder auch in deinem Job bleibst, aber einen anderen Blick darauf hast. Auch kann es sein, dass du deine verschiedenen Rollen wieder besser integrieren kannst. Was es auch ist, es ist momentan alles möglich. Wir betrachten dich und deine Situation ganzheitlich und finden den Weg, der am besten zu dir passt.

Vorgehen

Das Coaching findet innerhalb von 5 Wochen statt. Es ist dabei unterteilt in 4 Wochen + eine Vorwoche zu Beginn. Außerdem biete ich eine Session nach ein paar Wochen an, um langfristig dranzubleiben und zu reflektieren, wie die Umsetzung funktioniert.

Woche 1: **HIER**. Bevor wir uns das Ziel anschauen, ist es wichtig zu wissen, wo du stehst. Darum geht es in dieser Woche.

Woche 2: **ICH**. Was macht dich aus und zu dem Menschen, der du bist? Mit verschiedenen Perspektiven gucken wir auf dich.

Woche 3: **DA**. Wo soll es hingehen und was passt zu dir? Das steht im Fokus dieser Woche. Wie soll deine Zukunft aussehen?


Woche 4: **HIN**. Jetzt wird es konkret. Was ist der erste Schritt, den du gehen kannst, um bei deinem Ziel anzukommen?

Die Inhalte stelle ich dir per Video, Audio und Workbook zur Verfügung.

Wir sehen uns einmal die Woche vor Ort oder digital, um aus den Übungen die relevanten Erkenntnisse für dich herauszuziehen und gemeinsam zu reflektieren.

Zeitungsumfang: 5 Wochen

Start: wandelmutig findet kontinuierlich je nach Kapazität statt. Melde dich gerne und wir besprechen, wann es möglich ist.



Nothing can
dim the light
that shines
from within.



HALLO, ICH BIN JANA

... und ich freue mich riesig, mit dir zu arbeiten.

Ich engagiere mich für ein Arbeitsleben, in dem jede:r ihr bzw. sein Potenzial zeigen kann, Privatleben und Arbeit im Einklang sind und Menschen sie selbst sein dürfen. Ich bin ausgebildete Arbeits- und Organisationspsychologin und Vereinbarkeitsmanagerin und arbeite als selbstständige Beraterin und systemische Coach. Daneben bin ich Mutter einer kleinen Tochter und lebe so selbst in einem Alltag, in dem ich viele Rollen miteinander kombiniere. Wenn ich nicht am Schreibtisch sitze, findet man mich in der Natur. Und ich trinke zwar gerne Espresso, am liebsten aber Wasser aus einer meiner schönen Flaschen.

Ich beschäftige mich mit den Fragen wie wir arbeiten, warum wir so arbeiten und was besser zu uns passen würde. Denn so wahllos wie es scheinen mag, ist es nicht. Es gibt tolle, evidenzbasierte Herangehensweisen, die zu Lösungen führen, die individuell zu DIR passen. Denn das ist das Wichtigste: Dass es sich für dich richtig anfühlt. Dass du deinen Weg gehst. Wenn wir alle etwas zufriedener werden und aus "thank god its friday" ein "happy monday" wird, dann geht es nicht nur uns besser. Wir arbeiten dann in unserer Kraft, sind geduldiger mit unseren Familien, freundlicher zu unseren Mitmenschen und tragen zu einer besseren Welt bei.

wandelmutig®

WAS DU ERWARTEN KANNST

ein neuer Blick

Menschen fahren jahrelang mit Bauchschmerzen zu einem Job, der nicht zu ihnen passt, ziehen das Kostüm nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich an, und sind abends so müde von ihrem Tag, dass sie auf dem Sofa einschlafen. Warum ändern sie das nicht? Veränderung ist schwierig. Die Psychologie zeigt, dass uns Ungewissheit Angst macht.

Wir ziehen oft das bekannte Schlechte dem unbekanntem Besseren vor, aber es geht auch anders!

Und du bist dabei, diese Angst zu überwinden! Du wirst merken, wenn du einmal die erste Hürde genommen hast, ist alles möglich.

Der Schritt hierhin war wahrscheinlich der schwierigste, ab jetzt wird es leichter.

Was kann passieren?

Dass du dich entschließt, zu kündigen, dich selbstständig machst oder auch in deinem Job bleibst, aber einen anderen Blick darauf hast. Auch kann es sein, dass du deine verschiedenen Rollen wieder besser integrieren kannst. Was es auch ist, es ist momentan alles möglich. Wir betrachten dich und deine Situation ganzheitlich und finden den Weg, der am besten zu dir passt.



WIE WIR ARBEITEN

gemeinsam mehr

Wir starten im Hier und Jetzt und ziehen dann gemeinsam los, um neue Perspektiven einzunehmen und zu verstehen, was dich ausmacht. Anschließend integrieren wir es zu deiner Vision von deinem Arbeitsleben. Wenn das steht, definieren wir gemeinsam die Schritte, um dort hin zu kommen und gehen den ersten.

Dabei werden wir verschiedene Perspektiven einnehmen und mit unterschiedlichen, kreativen Herangehensweisen arbeiten.

**Wir finden dadurch Antworten,
die bisher nicht möglich waren.**

Das einzige, was du tun musst, ist, dich darauf einlassen. Und dir pro Woche etwas Zeit nehmen. Und wenn es mal nicht klappt, dann ist es flexibel anpassbar und kann um eine Woche verschoben werden.

Damit du alles notwendige hast, werde ich dir in den kommenden vier Wochen die Materialien zusenden.

Falls du Fragen hast oder an einer Stelle nicht weiter kommst, meld dich gerne. Am besten per E-Mail oder Nachricht aufs Handy.

DEINE REISE

Schritt für Schritt zum Ziel

00

Vorwoche.

Bald geht es los. Zur Vorbereitung auf die erste Woche starten wir mit dem Blick auf dein aktuelles Empfinden.

01

HIER.

Bevor wir uns das Ziel anschauen, ist es wichtig zu wissen, wo du stehst. Darum geht es in dieser Woche.

02

ICH.

Was macht dich aus und zu dem Menschen, der du bist? Mit verschiedenen Perspektiven gucken wir auf dich.

03

DA.

Wo soll es hingehen und was passt zu dir? Das steht im Fokus dieser Woche. Wie soll deine Zukunft aussehen?

04

HIN.

Jetzt wird es konkret. Was ist der erste Schritt, den du gehen kannst, um bei deinem Ziel anzukommen?



Vorwoche

00

VORBEREITUNG.

Bald geht

es los

mache dich bereit



Warte nicht.
Der Zeitpunkt
wird niemals
,genau richtig'
sein.

NAPOLEON HILL

DICH FEIERN

Das Wichtigste zuerst...

Aufbruch feiern

Nimm bewusst wahr, dass du gerade aufbrichst. Vielleicht hast du schon Jahre darüber nachgedacht, ob du nicht etwas ändern möchtest. Mehr du sein, mehr bei dir ankommen und weniger gestresst. Du gehst gerade den ersten Schritt. Meist erlauben wir es uns erst zu feiern, wenn wir unser Ziel erreicht haben. Aber warum? Alleine der Aufbruch ist eine Feier wert. Du nimmst dir endlich Zeit für dich, das ist toll!

Zurück gucken

Meist schauen wir nach vorne, aber um eine Veränderung einzuleiten, ist es genauso wichtig, auch zurück zu gucken und zu sehen, wo du herkommst und was du schon alles erreicht hast.

Auf das Wesentliche blicken

In den kommenden Wochen wird bestimmt auch mal eine Zeit kommen, in der es schwierig ist, dran zu bleiben. Was suchst du, das dir momentan fehlt? Notiere es hier, um es für die kommende Zeit festzuhalten und zu wissen, warum es sich lohnt, weiterzumachen:
