

REISEFEST

Dein Reiseführer
für mehr Zufriedenheit im Beruf

Rebecca Klaus

INHALT

Vorwort	- 6 -
Einleitung	- 8 -
I Inspirationsphase	- 18 -
II Zeithorizont	- 30 -
III Bedürfnisse erkennen	- 38 -
IV Zielbestimmung	- 48 -
V Fähigkeiten identifizieren	- 60 -
VI Meilensteine festlegen	- 74 -
Belohnungen	- 82 -
Nachwort	- 90 -
Reisefest Canvas	- 96 -

LESEPROBE

*"Große Veränderungen in unserem Leben
können eine zweite Chance sein."*

Harrison Ford

Montag: Der schlimmste Tag der Woche... Das Wochenende ist noch so weit entfernt. Hoffentlich geht er schnell vorüber. Erst einmal in die neue Woche reinkommen und nichts überstürzen. Immerhin habe ich noch 5 Tage vor mir, die ich überstehen muss. Hoffentlich geht mir heute keiner auf die Nerven. Mein erstes Wochenziel: Mittagspause.

Dienstag: Zumindest habe ich den Montag schon einmal hinter mir. Das bedeutet noch vier Tage durchhalten. Google: „Wieviel Kaffee darf man täglich maximal trinken?“... Also noch 5 Kaffee bis zum Feierabend.

Mittwoch: Bergfest! Nach der Mittagspause ist die Hälfte der Arbeitswoche – Gott sei Dank – schon vorbei.

Donnerstag: Das Wochenende ist zum Greifen nah. Den Tag bekomme ich auch noch rum. Immerhin ist morgen schon Freitag. Vielleicht schaue ich mal in

der Küche nach, ob jemand Kuchen mitgebracht hat.

Freitag: Endspurt, nur noch ein paar Stunden bis zum Wochenende. Dann ist erst mal zwei Tage Ruhe. Freitag, mein Lieblingstag, denn es folgen zwei Tage Freizeit. Ich muss unbedingt den Kopf frei bekommen, um die nächste Woche durchzustehen.

Samstag: Ausschlafen! Aber morgen ist schon Sonntag und danach kommt bekanntlich wieder der Montag...

Sonntag: Ernsthaft? Ist heute wirklich schon Sonntag? Wie konnte das Wochenende so schnell verfliegen? Morgen geht wieder alles von vorne los.

Vielleicht kommt dir der eine oder andere Satz bekannt vor. Die Arbeitswoche wird „durchgestanden“, oftmals mit dem Ziel, auf Autopiloten zu schalten und für das Wochenende zu leben. Jeder Wochentag hat seinen festgelegten

Stempel und ehe man sich versieht, ist der nächste Monat schon wieder vorüber. Ich kenne diese Wochen.

Seitdem ich anfing, meine berufliche Karriere selbst in die Hand zu nehmen und mir Ziele gesteckt und auch erreicht habe, hat sich meine Sichtweise entscheidend verändert. Dieses Phänomen habe ich nicht nur bei mir selbst, sondern über die Jahre bei unzähligen Menschen beobachtet, die ich auf ihrem Weg begleiten durfte. Es ändert alles, wenn du dir deine eigenen beruflichen Ziele steckst und diese verfolgst, anstatt an einer Stelle zu versauern oder von Job zu Job zu springen, der lieben Miete willen.

Es gibt immer Zeiten, in denen man sich nur mit der Strömung treiben, einfach mal Dinge ruhen lassen und auch nicht in künstlichen Aktionismus verfallen möchte. Ich liebe diese Gelegenheiten, in denen man einfach genießen kann und alles so laufen lässt. Gefährlich wird es nur, wenn man sich in dieser Phase verliert und später merkt, dass man

irgendwo hingetrieben wurde, wohin man eigentlich nie wollte. Um genau diese Situation zu vermeiden, möchte ich dich mit diesem Buch ermutigen, immer ein Ziel vor Augen zu haben und die Zügel selbst in die Hand zu nehmen. Auf diese Weise gehst du bewusst deine eigenen Schritte, weißt immer wo du aktuell stehst und kennst dein Ziel.

Egal ob es sich um kleine oder große Ziele handelt, es ist wichtig anzufangen.

Ein einfacher Spruch bringt es auf den Punkt: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ (Erich Kästner). Einen Schritt nach dem anderen, aber mit jedem Schritt kommst du deinem Ziel etwas näher. Plane dir bewusst Ruhezeiten ein, um Kraft zu tanken und den Kopf frei zu bekommen. Ich gehe hierfür gerne in den Wald – hier habe ich meine Ruhe – und du? Plane deine Ziele realistisch, gerade in Bezug auf den zeitlichen Rahmen. Es bringt dir nichts, überambitionierte Ziele zu setzen, die du am Ende

nicht einhalten kannst. wenn du dich auf Grund überambitionierter Ziele überlastest und scheiterst. Deine berufliche Karriere ist ein Marathon und kein Sprint und du selbst setzt dir die Vorgaben. Ich hatte dir ja bereits zu Beginn verspochen, es ist dein persönliches Wunschkonzert!

Diese Reise wird dich fordern aber auch fördern und dazu beitragen, dass du dein Leben nach deinen Vorstellungen gestaltest. Hab' keine Furcht vor dem Unbekannten, sondern lass dich inspirieren von all den unentdeckten Möglichkeiten.

Nun Schluss mit der Theorie.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise!

*Rebecca
Klaus*

REISEFEST CANVAS

DEIN REISEFÜHRER FÜR MEHR ZUFRIDENHEIT IM BERUF

inside
HR

Inspirationsphase



Zeithorizont



Bedürfnisse



Zielfestlegung



Fähigkeiten



Meilensteine



REISEFEST CANVAS

Kostenloser Download auf inside-hr.com/REISEFEST

A3 420x297 mm

Hilfe für deinen Bewerbungsprozess

Auf inside-hr.com findest du kostenlose Tipps und aktuelle Artikel rund um die Themen: Bewerbung, Karriere und Arbeitsmarkt. Dort erhältst du ebenfalls das „Reisefest Canvas“ zum Visualisieren deiner Ergebnisse. Es soll dich dabei unterstützen, deine Gedanken zu sortieren und als Wegweiser während deiner Reise dienen.



www.inside-hr.com
info@inside-hr.com