

DER CHECK-UP FÜR IHRE  
— *Sehnsucht* —

Mit 50 Fragen Ihren beruflichen Träumen auf  
die Spur kommen



*Anja Schreiber*

## DER CHECK-UP FÜR IHRE SEHNSUCHT

Mit 50 Fragen Ihren beruflichen Träumen auf die Spur kommen

Anja Schreiber

Liebe Leserin und lieber Leser!

- Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Job?
- Wollen Sie, dass Ihre geheimen Berufsträume endlich Wirklichkeit werden?
- Zwingt Sie die Arbeitslosigkeit zur Umorientierung?
- Können Sie in Ihrem bisherigen Job Beruf und Familie nicht vereinbaren?

Dann wollen oder müssen Sie sich vermutlich neu orientieren. Ihre Sehnsucht kann Ihnen in dieser Situation ein hervorragender Wegweiser sein! Denn sie zeigt Ihnen, was Sie wirklich wollen.

Dieser Check-up möchte Ihnen eine Hilfe sein, über sich selbst zu reflektieren und so Ihrer Sehnsucht auf die Spur zu kommen. Nehmen Sie sich für die Fragen Zeit und schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sorgen Sie dafür, dass Sie dabei in einer entspannten Situation sind. Verschönern Sie sich die Beantwortung der Fragen, indem Sie zum Beispiel nebenbei eine Kaffeespezialität trinken oder es sich auf dem Sofa gemütlich machen.

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen einige Fragen auf den ersten Blick nicht einleuchten. Beantworten Sie auch diese! Denn Sie werden dadurch lernen, Ihre Sehnsucht besser zu verstehen. Deshalb finden Sie in dieser Liste ausschließlich Fragen und keine vorgefertigten Antworten. Schließlich können nur Sie persönlich die zu Ihnen passenden Antworten finden. Und nur diese führen Sie zu Ihrer ganz individuellen Sehnsucht.

Lesen Sie den Check-up und Ihre Notizen mehrmals durch - zum Beispiel im Abstand von vier oder sechs Wochen. Überlegen Sie sich dabei, ob sich Ihre Einstellung seit dem letzten Mal verändert hat. Schreiben Sie auch dies auf! Nutzen Sie alle Notizen, um weiter nachzudenken.

## VISION

### Die erste Frage geht um Ihren großen Traum:

#### *#1 Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?*

Beantworten Sie diese Frage ganz konkret.

Beschreiben Sie detailliert Lifestyle, Wohnort und Beziehungen, aber auch Ihre beruflichen Tätigkeiten.

Gehen Sie dabei ins Detail:

- Wollen Sie zum Beispiel im Großraumbüro oder im Homeoffice tätig sein?
- Möchten Sie allein oder mit anderen arbeiten?
- Ist es Ihr Ziel, selbstständig zu sein oder brauchen Sie die Sicherheit einer Festanstellung?
- Wünschen Sie sich beispielsweise Wohneigentum oder wollen Sie als digitaler Nomade leben?
- Wenn Sie Kinder haben: Wie wollen Sie Ihre Familie und Ihren Beruf miteinander in Einklang bringen?

## GEGENWART

### Fragen zu Ihrer eigenen Person

Die nächsten Fragen befassen sich mit Ihrer Person und Ihren Kompetenzen. Sie beleuchten Gegenwart und Vergangenheit und laden Sie zur Reflexion ein. Denn nur, wer über sich selbst reflektiert, kann seiner Sehnsucht auf die Spur kommen:

*#2 Was sind Ihre wichtigsten Werte  
(zum Beispiel Mitmenschlichkeit, Vertrauen oder Loyalität)?*

*#3 Wo und wie erleben Sie Sinn?*

*#4 Welche Personen inspirieren Sie?*

*#5 Würden Sie gerne das Gleiche machen wie Ihre Vorbilder?*

*#6 Welche Hobbys und Interessen haben Sie?*

*#7 Bei welchen Tätigkeiten kommen Sie in den Flow?*

*#8 Unter welchen Umständen sind Sie bereit, morgens freiwillig eine Stunde früher aufzustehen?*

### **Fragen zu Ihren Kompetenzen**

*#9 Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie?*

*#10 Was davon können Sie wirklich ausgezeichnet?*

*#11 Was macht Ihnen davon am meisten Spaß?*

*#12 Was können Sie am wenigsten?*

*#13 Welche Fähigkeiten hätten Sie gerne?*

*#14 Was möchten Sie unbedingt noch lernen?*

### **Fragen zu Ihrem Privatleben**

*#15 Wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihrem Leben?*

*#16 Was macht Ihnen am meisten Spaß?*

*#17 Worunter leiden Sie am meisten?*

*#18 Sind Sie oft gestresst oder krank?*

*#19 Wenn ja: Woran könnte das liegen?*

### **Fragen zu Ihrem Beruf**

*#20 Macht Ihnen Ihr aktueller Job Spaß?*

*#21 Wie fühlen Sie sich bei der Arbeit? Wie fühlen Sie sich davor und danach?*

*#22 Kommen Sie bei Ihrer Tätigkeit in den Flow?*



*#23 Würden Sie sich als erfolgreich bezeichnen?*

*#24 Wie ist das Verhältnis zu Ihrem Chef?*

*#25 Wie geht es Ihnen mit Ihren Kollegen?*

*#26 Wie beurteilen Sie Ihren Arbeitgeber?*

*#27 Was finden Sie an Ihrem jetzigen Job problematisch?*

*#28 Liegt das Problem in der Branche oder im Unternehmen?*

*#29 Sagt Ihnen der Beruf im Allgemeinen oder die konkret ausgeübte Tätigkeit nicht zu?*

*#30 Wie zufrieden sind Sie heute mit Ihrer Berufsentscheidung?*

*#31 Würden Sie am liebsten noch einmal eine Richtungsänderung vornehmen?*

*#32 Wenn ja: In welche Richtung könnte diese gehen?*

## **VERGANGENHEIT**

*#33 Was wollten Sie als Kind und Jugendlicher werden?*

*#34 Wer waren Ihre Stars und Vorbilder?*

*#35 Wie haben Sie sich früher Ihr ideales Leben (beruflich und privat) vorgestellt?*



## ZUKUNFT

Nachdem Sie schon über Ihre Vision, Ihr gegenwärtiges und vergangenes Leben nachgedacht haben, sollten Sie sich jetzt konkret mit dem Weg zu Ihrem Sehnsuchtsziel beschäftigen:

*#36 Was von Ihrer Vision wollen Sie wirklich erreichen?*

*#37 Halten Sie Ihren Traumberuf für realisierbar?*

*#38 Wollen Sie Ihren Stars und Vorbildern nacheifern?*

*#39 Wenn ja: welchen und warum?*

*#40 Nach welchen Werten wollen Sie künftig leben?*

*#41 Welchen Sinn wollen Sie in Zukunft Ihrem Leben geben?*

*#42 Was sind Sie bereit, für die Umsetzung Ihres Sehnsuchtsziels zu tun?  
Würden Sie zum Beispiel Weiterbildungen besuchen?*

*#43 Sind Sie gewillt, auf etwas zu verzichten, um Ihr Ziel zu erreichen?*

*#44 Welche Schwierigkeiten erwarten Sie, wenn Sie Ihr berufliches Sehnsuchtsziel anstreben?*

*#45 Wie schaffen Sie es, diese Hindernisse zu überwinden?*

*#46 Was sind Sie bereit, dafür zu tun?*

## ANALYSE UND BEWERTUNG

Am Ende dieser Checkliste schauen Sie sich noch einmal alle Fragen und Antworten an. Überlegen Sie sich dabei, wie wichtig Ihnen der Beruf überhaupt ist. Vielleicht wollen Sie gar nicht wirklich Ihrer beruflichen Sehnsucht nachgehen, sondern lieber einen sicheren Job. Auch das wäre völlig okay! Beantworten Sie sich deshalb noch folgende Fragen:

*#47 Wie wichtig ist Ihnen Ihr berufliches Sehnsuchtsziel?*

*#48 Welche Priorität hat dieses im Vergleich zu Ihren anderen Wünschen?*

Wenn Sie sich sicher sind, dass Sie Ihrer Sehnsucht folgen wollen, kommen neue Aufgaben auf Sie zu. Diese zwei Fragen zeigen Ihnen die Richtung:

*#49 Was müssen Sie tun, um Ihren Sehnsuchtsberuf ausüben zu können?*

*#50 Welche einzelnen Schritte sind dafür notwendig?*

## DER NÄCHSTE SCHRITT

Wenn Ihnen unklar ist, wie die nächsten Schritte in Richtung Sehnsuchtsziel aussehen sollen, wird Ihnen eine gründliche Recherche in der Online- und Offline-Welt weiterhelfen. Fragen Sie nicht nur das Internet, sondern auch Familie und Freunde. Nutzen Sie Ihr bisheriges Netzwerk, knüpfen Sie zudem neue Kontakte. Aus dieser Recherche wird sich eine Liste mit notwendigen Handlungen ergeben. Notieren Sie alle diese Schritte und entscheiden Sie sich, mit welcher Handlung Sie ganz konkret starten wollen.

Weitere Hilfen beim Umsetzen Ihres Sehnsuchtsziels bietet Ihnen mein E-Book „Die Sehnsuchtsstrategie“:

[sehnsuchtsstrategie.de](http://sehnsuchtsstrategie.de)



Auch auf meinem Blog finden Sie viele Tipps zum Thema „berufliche Sehnsucht“:

[blog.anjaschreiber.de](http://blog.anjaschreiber.de)

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Entfalten Ihrer Sehnsucht!  
Anja Schreiber

## **WER FÜR SIE SCHREIBT:**

Mein Name ist Anja Schreiber und ich habe diesen Check-up extra für Sie verfasst. Seit zwanzig Jahren arbeite ich als freie Fachjournalistin zu den Themen Studium und Beruf. Dabei geht es mir immer wieder um eine zentrale Frage: Wie finden Menschen einen Beruf, der ihnen Erfüllung bringt und sie zufrieden macht? In Tausenden von Interviews habe ich mit unterschiedlichsten Gesprächspartnern (Managern, Studierenden, Auszubildenden, Berufseinsteigern, Selbstständigen und Unternehmern) über diese Frage gesprochen. Coachs, Trainer und Berater berichteten mir, wie Berufstätige zufriedener und erfolgreicher werden können. Diesen Wissensschatz möchte ich nun mit Ihnen teilen. Außerdem fließt in diesen Check-up auch meine eigene Erfahrung als Selbstständige ein.

## **FÜR WEN ICH SCHREIBE:**

Als freie Fachjournalistin schreibe ich unter anderem für die Berliner Zeitung, die Stuttgarter Zeitung und die Süddeutsche Zeitung, aber auch für Hochschulmagazine, Onlinemedien und eine wissenschaftliche Publikation. Außerdem blogge ich regelmäßig unter [blog.anjaschreiber.de](http://blog.anjaschreiber.de).

Impressum:

Anja Schreiber M.A.

Freie Journalistin

littera Redaktionsbüro

Oldenburger Str. 11 \* 10551 Berlin

**[AnjaSchreiber.de](http://AnjaSchreiber.de)**

Veröffentlichung: April 2017, Version 1.0

Autorin: Anja Schreiber

Titelbild und Satz: Jill Ritter

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses PDFs dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Autorin kopiert und geteilt werden. Der Link zu diesem PDF darf hingegen in den sozialen Medien gerne verbreitet werden:

**[sehnsuchtsstrategie.de/der-check-up-fuer-ihre-sehnsucht](http://sehnsuchtsstrategie.de/der-check-up-fuer-ihre-sehnsucht)**

Haftungshinweis

Dieses PDF kann natürlich eine persönliche Beratung nicht ersetzen. Die Autorin hat sich bemüht, in diesem PDF nur korrekte Informationen wiederzugeben. Dennoch kann sie Fehler und Unklarheiten nicht ausschließen. Daher übernimmt die Autorin auch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Vollständigkeit und Qualität des vorliegenden Werkes. Für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der in diesem PDF bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haftet die Verfasserin nicht. Für Hinweise auf Unklarheiten und Fehler ist die Autorin dankbar (Kontakt: **[dialog@anjaschreiber.de](mailto:dialog@anjaschreiber.de)**).

© Copyright 2017 by Anja Schreiber