

Berufliche Neuorientierung

Das Wie entscheidet über das Was!

Aus der Karriereberatung
die Schritt-für-Schritt-Anleitung
zum idealen Beruf.

Fragen & Antworten

Berufliche Neuorientierung – Sicher, strukturiert und mit klarer Perspektive

Eine berufliche Neuorientierung ist ein großer Schritt, der oft von Unsicherheiten, Ängsten und vielen offenen Fragen begleitet wird. Gleichzeitig bietet sie die Chance, das eigene Potenzial neu zu entdecken, einen erfüllenderen Lebensweg einzuschlagen und beruflich wie persönlich zu wachsen.

Wir begleiten Sie in diesem Prozess – strukturiert, individuell und mit einem Konzept, das Ihre Bedenken ernst nimmt, Ihnen klare Orientierung bietet und eine konkrete wie realistische Job-Empfehlung.

Inhaltsverzeichnis

(Klicken Sie auf die Frage, die Sie interessiert)

1. Angst vor dem Scheitern: Wie mein Konzept Ihnen Sicherheit gibt
2. Angst vor finanziellen Unsicherheiten: Wie mein Konzept Ihnen Stabilität bietet
3. Sorge vor mangelnder Qualifikation: Wie mein Konzept Ihre Stärken nutzt
4. Furcht vor Ablehnung: Wie mein Konzept Sie stärkt
5. Angst vor einer falschen Entscheidung: Wie mein Konzept Ihnen Klarheit gibt
6. Unsicherheit über den Arbeitsmarkt: Wie mein Konzept Sie informiert
7. Angst vor Veränderung: Wie mein Konzept Sie schrittweise begleitet
8. Zweifel an der eigenen Persönlichkeit: Wie mein Konzept Sie bestärkt
9. Angst, den aktuellen Job aufzugeben: Wie mein Konzept Ihnen Mut macht
10. Unsicherheit über die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben: Wie mein Konzept Balance schafft

Inhaltsverzeichnis

(Klicken Sie auf die Frage, die Sie interessiert)

11. Furcht vor Überforderung: Wie mein Konzept Sie entlastet
12. Angst, nicht ernst genommen zu werden: Wie mein Konzept Ihr Selbstbewusstsein stärkt
13. Angst, den Erwartungen nicht zu entsprechen: Wie mein Konzept Sie vorbereitet
14. Furcht vor dem Unbekannten: Wie mein Konzept Orientierung bietet
15. Unsicherheit über die eigene Motivation: Wie mein Konzept den Fokus schärft
16. Angst vor Kritik oder negativen Meinungen: Wie mein Konzept Ihre Haltung stärkt
17. Sorge, die eigenen Träume nicht zu erreichen: Wie mein Konzept Ihre Vision unterstützt

1. Angst vor dem Scheitern: Wie mein Konzept Ihnen Sicherheit gibt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn ich keinen Job finde?“

„Was, wenn ich in meinem neuen Beruf nicht erfolgreich bin?“

„Was, wenn ich mich für den falschen Weg entscheide?“

„Was passiert, wenn ich die Erwartungen im neuen Job nicht erfülle?“

„Wie gehe ich damit um, wenn meine Pläne nicht auf Anhieb funktionieren?“

Was tun?

Selbstreflexion: Klare Analyse der eigenen Stärken, Fähigkeiten und bisherigen Erfolge.

Realistische Ziele setzen: Statt einen perfekten Job zu erwarten, realistische und erreichbare Meilensteine planen.

Mut zur Lernkurve: Akzeptieren, dass Neues Zeit braucht und Fehler Teil des Prozesses sind.

Unser Konzept

In unserer Zusammenarbeit analysieren wir ausführlich Ihre aktuelle Situation, Ihre Ziele, Fähigkeiten, Interessen und Persönlichkeit. So gewinnen wir ein klares Verständnis für Ihren nächsten beruflichen Schritt und formulieren daraus eine konkrete und realistische Job-Empfehlung.

2. Angst vor finanziellen Unsicherheiten: Wie mein Konzept Ihnen Stabilität bietet

Häufige Gedanken:

„Wie finanziere ich die Übergangszeit?“

„Was, wenn ich finanziell überfordert bin?“

„Gibt es Unterstützung, die ich in Anspruch nehmen kann?“

Was tun?

Finanzielle Planung: Überblick über laufende Kosten und Einnahmen schaffen.

Recherche zu Fördermöglichkeiten, Umschulungen oder Weiterbildungen, die bezuschusst werden.

Realistische Zeitrahmen und Übergangsphasen einplanen, um finanzielle Risiken zu minimieren.

Unser Konzept

Gemeinsam entwickeln wir eine klare Finanzstrategie, die Ihre berufliche Neuorientierung absichert. Wir prüfen Fördermöglichkeiten, planen Übergangsphasen und geben Ihnen praktische Tipps, wie Sie Ihre Finanzen während des Prozesses stabil halten.

3. Sorge vor mangelnder Qualifikation: Wie mein Konzept Ihre Stärken nutzt

Häufige Gedanken:

„Bin ich für den neuen Job überhaupt qualifiziert?“

„Reichen meine Fähigkeiten aus?“

„Was, wenn ich nicht mithalten kann?“

Was tun?

Kompetenzanalyse: Klare Übersicht über vorhandene Fähigkeiten erstellen.

Identifikation von Weiterbildungsmöglichkeiten, um gezielt Lücken zu schließen.

Selbstbewusstsein stärken durch eine bewusste Wahrnehmung der eigenen Kompetenzen.

Unser Konzept

Wir analysieren Ihre bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten, setzen gezielt auf Ihre Stärken und ermitteln Weiterbildungsbedarfe, falls nötig. So schaffen wir ein Profil, das Ihre Qualifikationen optimal darstellt und auf dem Arbeitsmarkt überzeugt.

4. Furcht vor Ablehnung: Wie mein Konzept Sie stärkt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn ich in Bewerbungen immer wieder abgelehnt werde?“
„Wie gehe ich mit negativen Rückmeldungen um?“

Was tun?

Professionelle Bewerbungsunterlagen erstellen, die Ihre Stärken hervorheben.
Selbstbewusstes Auftreten in Vorstellungsgesprächen durch gezielte Vorbereitung.
Resilienz entwickeln, um Absagen als Teil des Prozesses zu akzeptieren.

Unser Konzept

Wir erstellen mit Ihnen überzeugende Bewerbungsunterlagen und bereiten Sie intensiv auf Vorstellungsgespräche vor. Durch Feedback und Training stärken wir Ihr Selbstbewusstsein, damit Sie auch in herausfordernden Situationen souverän bleiben.

5. Angst vor einer falschen Entscheidung: Wie mein Konzept Ihnen Klarheit gibt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn ich den falschen Weg einschlage?“
„Wie weiß ich, ob ein neuer Job wirklich zu mir passt?“

Was tun?

Detaillierte Analyse der eigenen Werte, Interessen und Ziele.
Berücksichtigung von langfristigen Perspektiven und potenziellen Entwicklungswegen.
Testen von Ideen durch Praktika, Projekte oder Gespräche mit Brancheninsidern.

Unser Konzept

Wir erarbeiten eine fundierte Grundlage für Ihre Entscheidungen, basierend auf Ihrer Persönlichkeit, Ihren Werten und beruflichen Zielen. Mit unserer Unterstützung treffen Sie keine impulsiven, sondern gut überlegte Entscheidungen, die zu Ihnen passen.

6. Unsicherheit über den Arbeitsmarkt: Wie mein Konzept Sie informiert

Häufige Gedanken:

„Gibt es überhaupt gute Jobs in meinem Bereich?“

„Wie finde ich Stellen, die zu mir passen?“

Was tun?

Arbeitsmarktanalyse: Trends und Chancen in relevanten Branchen identifizieren.

Aufbau von Netzwerken und Zugang zu verdeckten Stellenmärkten.

Flexible Denkweise fördern, um auch Alternativen zu erkennen.

Unser Konzept

Durch meine langjährige Erfahrung im Arbeitsmarkt und mein Netzwerk erhalten Sie Einblicke in aktuelle Trends und Chancen. Wir identifizieren passende Stellen und bereiten Sie optimal auf den Bewerbungsprozess vor.

7. Angst vor Veränderung: Wie mein Konzept Sie schrittweise begleitet

Häufige Gedanken:

„Kann ich mich an ein neues Arbeitsumfeld anpassen?“
„Wie gehe ich mit den Veränderungen um?“

Was tun?

Veränderungsprozesse in kleine Schritte aufteilen, um sie überschaubar zu machen.

Mentale Vorbereitung auf neue Herausforderungen.

Positive Einstellung fördern, um Chancen statt Risiken zu sehen.

Unser Konzept

Wir gestalten den Prozess der beruflichen Neuorientierung in klaren, umsetzbaren Schritten. So behalten Sie jederzeit den Überblick und können sich auf die positiven Aspekte der Veränderung konzentrieren.

8. Zweifel an der eigenen Persönlichkeit: Wie mein Konzept Sie bestärkt

Häufige Gedanken:

„Bin ich der Typ für einen bestimmten Job?“

„Was, wenn meine Persönlichkeit nicht zu den Anforderungen passt?“

Was tun?

Stärkenorientierung: Bewusstsein für persönliche Qualitäten und Eigenschaften fördern.

Jobsuche, die auf Ihre Persönlichkeit abgestimmt ist.

Entwicklung der Fähigkeit, authentisch aufzutreten und eigene Werte einzubringen.

Unser Konzept

Wir analysieren Ihre Persönlichkeit anhand wissenschaftlich fundierter Methoden und setzen Ihre individuellen Stärken gezielt ein. So finden wir berufliche Optionen, die nicht nur zu Ihren Fähigkeiten, sondern auch zu Ihrer Persönlichkeit passen.

9. Angst, den aktuellen Job aufzugeben: Wie mein Konzept Ihnen Mut macht

Häufige Gedanken:

„Ist der Wechsel wirklich die richtige Entscheidung?“

„Was, wenn es im neuen Job schlechter läuft?“

Was tun?

Risiken und Chancen des Wechsels abwägen.

Aufbau eines Übergangsplans, um den Wechsel so sicher wie möglich zu gestalten.

Fokussierung auf die langfristigen Vorteile der Veränderung.

Unser Konzept

Wir beleuchten gemeinsam die Vor- und Nachteile eines Jobwechsels und planen eine strukturierte Übergangsphase. Mit einem klaren Plan und realistischen Erwartungen begleiten wir Sie Schritt für Schritt in Ihre neue berufliche Zukunft.

10. Unsicherheit über die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben: Wie mein Konzept Balance schafft

Häufige Gedanken:

„Kann ich den neuen Job mit meinem Privatleben vereinbaren?“
„Wie schaffe ich es, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen?“

Was tun?

Klärung Ihrer Prioritäten und Lebensziele.

Suche nach Jobs mit passenden **Arbeitszeitmodellen**.

Strategien für eine **gesunde Work-Life-Balance** entwickeln.

Unser Konzept

Wir berücksichtigen Ihre privaten und beruflichen Bedürfnisse gleichermaßen und suchen gezielt nach Möglichkeiten, die für Ihre individuelle Lebenssituation geeignet sind. So finden Sie eine Balance, die langfristig funktioniert.

11. Furcht vor Überforderung: Wie mein Konzept Sie entlastet

Häufige Gedanken:

„Werde ich den Anforderungen im neuen Job gerecht?“

„Was, wenn die Belastung zu groß wird?“

Was tun?

Realistische Einschätzung der Aufgaben und Anforderungen.

Vorbereitung auf mögliche Herausforderungen durch gezieltes Training.

Entwicklung von Strategien, um Stress zu reduzieren.

Unser Konzept

Wir analysieren die Anforderungen Ihrer angestrebten Position und bereiten Sie optimal darauf vor. Mit gezielten Trainings und einem klaren Plan geben wir Ihnen die Werkzeuge an die Hand, um souverän und selbstbewusst mit neuen Herausforderungen umzugehen.

12. Angst, nicht ernst genommen zu werden: Wie mein Konzept Ihr Selbstbewusstsein stärkt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn meine Fähigkeiten unterschätzt werden?“
„Wie setze ich mich in einer neuen Umgebung durch?“

Was tun?

Souveränes **Auftreten** trainieren.

Kommunikationsstrategien entwickeln, um Ihre Position klar zu vertreten.

Netzwerke aufbauen, die Sie unterstützen.

Unser Konzept

Wir stärken Ihr Auftreten und Ihre Kommunikationsfähigkeiten gezielt, sodass Sie von Anfang an überzeugen können. Mit unserem Coaching gewinnen Sie an Präsenz und werden als kompetenter Gesprächspartner wahrgenommen.

13. Angst, den Erwartungen nicht zu entsprechen: Wie mein Konzept Sie vorbereitet

Häufige Gedanken:

„Werde ich den Anforderungen des neuen Jobs gerecht?“

„Was, wenn ich die Erwartungen meiner Vorgesetzten enttäusche?“

Was tun?

Klärung der Erwartungen im Vorfeld.

Aufbau von Kompetenzen, die Sie im neuen Job benötigen.

Mentale Vorbereitung, um mit Druck umzugehen.

Unser Konzept

Wir sorgen dafür, dass Sie die Erwartungen an Ihre neue Position klar verstehen und sich gezielt darauf vorbereiten. So starten Sie mit Selbstsicherheit und einem realistischen Plan in Ihre neue Rolle.

14. Furcht vor dem Unbekannten: Wie mein Konzept Orientierung bietet

Häufige Gedanken:

„Was erwartet mich im neuen Beruf?“
„Wie finde ich mich in einer neuen Umgebung zurecht?“

Was tun?

Recherche zu neuen Branchen und Tätigkeiten.
Einblicke in den neuen Arbeitsbereich gewinnen, z. B. durch Gespräche oder Hospitationen.
Klarheit schaffen durch gezielte Planung.

Unser Konzept

Wir begleiten Sie dabei, das Unbekannte greifbar zu machen. Durch umfassende Informationen und eine schrittweise Herangehensweise schaffen wir Orientierung und helfen Ihnen, sich sicher auf Neues einzulassen.

15. Unsicherheit über die eigene Motivation: Wie mein Konzept den Fokus schärft

Häufige Gedanken:

„Weiß ich wirklich, was ich will?“

„Habe ich genug Antrieb für eine berufliche Veränderung?“

Was tun?

Klärung Ihrer inneren Antriebe und langfristigen Ziele.

Entwicklung einer Vision für Ihre berufliche Zukunft.

Fokussierung auf kleine Erfolge, um die Motivation zu steigern.

Unser Konzept

Gemeinsam identifizieren wir, was Sie antreibt, und richten Ihren beruflichen Weg an diesen Werten aus. Wir schaffen Klarheit über Ihre Ziele und geben Ihnen die nötige Motivation, diese mit Energie zu verfolgen.

16. Angst vor Kritik oder negativen Meinungen: Wie mein Konzept Ihre Haltung stärkt

Häufige Gedanken:

„Was werden andere über meinen Wechsel denken?“

„Wie gehe ich mit Kritik an meinem neuen Weg um?“

Was tun?

Umgang mit Meinungen anderer trainieren.

Fokus auf die eigenen Ziele und Werte legen.

Resilienz aufbauen, um sich von Kritik nicht verunsichern zu lassen.

Unser Konzept

Wir helfen Ihnen, selbstbewusst zu Ihren Entscheidungen zu stehen und den Fokus auf Ihre Ziele zu behalten. Mit unserem Coaching lernen Sie, Kritik als Feedback zu nutzen und souverän damit umzugehen.

17. Sorge, die eigenen Träume nicht zu erreichen: Wie mein Konzept Ihre Vision unterstützt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn ich meine Ziele nie erreiche?“

„Wie realistisch ist es, meine Träume zu verwirklichen?“

Was tun?

Klarheit über die eigenen Wünsche schaffen.

Realistische Planung in Etappen, um große Ziele schrittweise zu erreichen.

Unterstützung bei der Umsetzung, um auf Kurs zu bleiben.

Unser Konzept

Wir erarbeiten gemeinsam eine realistische Strategie, um Ihre Träume in greifbare Ziele zu übersetzen. Schritt für Schritt bringen wir Sie Ihrem Wunschberuf näher und sorgen dafür, dass Ihre Vision Wirklichkeit wird.

Inhaltsverzeichnis

1. Angst vor dem Scheitern
2. Finanzielle Unsicherheit
3. Angst vor Ablehnung und Kritik
4. Angst vor Ungewissheit
5. Angst vor Überforderung
6. Angst vor Veränderung und dem Verlassen der Komfortzone
7. Angst vor fehlender Qualifikation
8. Angst, die eigene Identität zu verlieren
9. Angst, den falschen Beruf zu wählen
10. Angst, in der neuen Position überfordert zu sein
11. Angst, keine passende Stelle zu finden
12. Angst, sich selbst zu sabotieren
13. Angst vor sozialem Druck
14. Angst vor Diskriminierung oder Vorurteilen
15. Angst vor Unsichtbarkeit im Bewerbungsprozess
16. Angst vor mangelnder Zeit für den Wechsel
17. Angst, die eigene Identität nicht wiederzufinden

1. Angst vor dem Scheitern: Wie mein Konzept Ihnen Sicherheit gibt

Häufige Gedanken:

„Was, wenn ich keinen Job finde?“

„Was, wenn ich in meinem neuen Beruf nicht erfolgreich bin?“

„Was, wenn ich mich für den falschen Weg entscheide?“

„Was passiert, wenn ich die Erwartungen im neuen Job nicht erfülle?“

„Wie gehe ich damit um, wenn meine Pläne nicht auf Anhieb funktionieren?“

Was tun?

Selbstreflexion: Klare Analyse der eigenen Stärken, Fähigkeiten und bisherigen Erfolge.

Realistische Ziele setzen: Statt einen perfekten Job zu erwarten, realistische und erreichbare Meilensteine planen.

Mut zur Lernkurve: Akzeptieren, dass Neues Zeit braucht und Fehler Teil des Prozesses sind.

Unser Konzept

In unserer Zusammenarbeit analysieren wir ausführlich Ihre aktuelle Situation, Ihre Ziele, Fähigkeiten, Interessen und Persönlichkeit. So gewinnen wir ein klares Verständnis für Ihren nächsten beruflichen Schritt und formulieren daraus eine konkrete und realistische Job-Empfehlung.

2. Finanzielle Unsicherheit

Häufige Gedanken:

„Wie finanziere ich die Übergangszeit?“

„Was, wenn ich weniger verdiene als vorher?“

Was tun?

Budgetplanung: Klare Übersicht über Einnahmen, Ausgaben und mögliche Einsparpotenziale.

Fördermöglichkeiten prüfen: Staatliche Förderungen, Weiterbildungsstipendien oder Arbeitslosengeld nutzen.

Nebenjobs oder Übergangspositionen: Diese können die finanzielle Last mindern und neue Kontakte schaffen.

Langfristige Perspektive: Den Wechsel als Investition in die Zukunft sehen, die sich später auszahlt.

Unser Konzept

Wir helfen Ihnen, eine realistische finanzielle Übergangsplanung zu erstellen und Berufe zu identifizieren, die sowohl zu Ihrer Persönlichkeit als auch zu Ihrer finanziellen Situation passen. So reduzieren wir Risiken und schaffen eine solide Grundlage für Ihren Neustart.

3. Angst vor Ablehnung und Kritik

Häufige Gedanken:

„Was, wenn mich niemand einstellen will?“

„Was wird mein Umfeld dazu sagen?“

Was tun?

Netzwerk aufbauen: Beziehungen in der neuen Branche knüpfen, um Empfehlungen und Unterstützung zu erhalten.

Feedback als Chance: Ablehnung als Lernerfahrung nutzen, um sich weiterzuentwickeln.

Positive Kommunikation: Offensiv mit dem Umfeld über die Gründe und Ziele der Neuorientierung sprechen, um Verständnis und Unterstützung zu fördern.

Unser Konzept

4. Angst vor Ungewissheit

Häufige Gedanken:

„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

„Was, wenn ich eine falsche Entscheidung treffe?“

Was tun?

Berufscoaching: Ein Karriereberater kann Struktur und Klarheit in den Prozess bringen.

Schritt-für-Schritt-Planung: Große Ziele in kleine, überschaubare Schritte unterteilen.

Probewochen: Ein Praktikum oder Job-Shading können helfen, Unsicherheiten auszuräumen.

Mindset-Shift: Verstehen, dass jede Entscheidung lehrreich ist und keine für immer sein muss.

Unser Konzept

5. Angst vor Überforderung

Häufige Gedanken:

„Ich schaffe es nicht, neben meinem aktuellen Job alles zu organisieren.“

„Der Bewerbungsprozess ist zu stressig.“

Was tun?

Zeitmanagement: Einen festen Zeitplan erstellen, um Schritt für Schritt vorzugehen.

Delegieren: Professionelle Unterstützung bei Bewerbungen, Lebenslauf und Vorbereitung suchen.

Selbstfürsorge: Stress durch regelmäßige Pausen, Sport oder Entspannungstechniken entgegenwirken.

Priorisieren: Nicht alles auf einmal machen, sondern das Dringendste zuerst angehen.

Unser Konzept

6. Angst vor Veränderung und dem Verlassen der Komfortzone

Häufige Gedanken:

„Ich bin zu alt für eine Neuorientierung.“
„Ich bin an meinen jetzigen Job gewöhnt.“

Was tun?

Visualisieren: Sich bewusst machen, welche Vorteile die Veränderung bringt (bessere Work-Life-Balance, mehr Zufriedenheit).

Schrittweise Veränderung: Klein anfangen, etwa durch Weiterbildungen oder erste Gespräche in der neuen Branche.

Erfolge feiern: Auch kleine Erfolge auf dem Weg anerkennen, um das Selbstvertrauen zu stärken.

Mentor finden: Jemanden, der die Veränderung bereits gemeistert hat, um Rat und Motivation bitten.

Unser Konzept

7. Angst vor fehlender Qualifikation

Häufige Gedanken:

„Ich habe nicht genug Erfahrung.“

„Ich kann nicht mithalten.“

Was tun?

Weiterbildung: Zielgerichtete Kurse oder Seminare absolvieren, um relevante Qualifikationen zu erwerben.

Quereinstieg betonen: Auf übertragbare Fähigkeiten und Soft Skills hinweisen, die in vielen Berufen gefragt sind.

Selbstbewusst auftreten: Potenzial und Lernbereitschaft in den Vordergrund stellen.

Netzwerken: Kontakte knüpfen, die bei einem Einstieg helfen können.

Unser Konzept

8. Angst, die eigene Identität zu verlieren

Häufige Gedanken:

„Mein Beruf definiert mich, was bin ich ohne ihn?“

„Ich habe so lange in meinem Job gearbeitet, es ist zu spät für etwas Neues.“

Was tun?

Werte neu definieren: Herausfinden, was wirklich wichtig ist, unabhängig vom bisherigen Beruf.

Lebenslanges Lernen: Sich bewusst machen, dass Veränderung Teil des Lebens ist.

Rückblick: Reflektieren, wie frühere Veränderungen zu Wachstum geführt haben.

Fokus auf Stärken: Die eigenen Fähigkeiten und Erfolge in den Mittelpunkt rücken.

Unser Konzept

9. Angst, den falschen Beruf zu wählen

Häufige Gedanken:

„Was, wenn der neue Job genauso unbefriedigend ist wie der alte?“
„Ich habe keine Garantie, dass es wirklich besser wird.“

Was tun?

Berufstests und Analysen: Persönlichkeitstests, Interessensanalysen oder Gespräche mit einem Karriereberater können helfen, Klarheit zu gewinnen.

Job ausprobieren: Möglichkeiten wie ein Praktikum, Freelance-Projekte oder Job-Shadowing nutzen, um Berufe vorab kennenzulernen.

Flexibilität fördern: Verstehen, dass keine Entscheidung endgültig sein muss und Anpassungen jederzeit möglich sind.

Vision entwickeln: Klare Ziele setzen, die sich mit den persönlichen Werten und Interessen decken.

Unser Konzept

10. Angst, in der neuen Position überfordert zu sein

Häufige Gedanken:

„Kann ich die neuen Aufgaben überhaupt bewältigen?“

„Ich habe nicht genug Wissen oder Erfahrung.“

Was tun?

Onboarding-Planung: Bereits im Vorfeld mit dem neuen Arbeitgeber klären, wie die Einarbeitung aussehen wird.

Lernen während der Arbeit: Neue Fähigkeiten Schritt für Schritt entwickeln und gezielt Fortbildungen einplanen.

Support suchen: Mentoren, Kollegen oder Communities, die bei fachlichen Fragen unterstützen.

Mindset stärken: Sich daran erinnern, dass jeder einmal neu beginnt und niemand alles sofort können muss.

Unser Konzept

11. Angst, keine passende Stelle zu finden

Häufige Gedanken:

„Mein Traumjob existiert nicht.“

„Es gibt zu viele Bewerber für die Stellen, die mich interessieren.“

Was tun?

Arbeitsmarkt analysieren: Branchen und Unternehmen finden, die Nachfrage nach den eigenen Fähigkeiten haben.

Initiativbewerbungen: Aktiv auf interessante Arbeitgeber zugehen, auch wenn keine Stelle ausgeschrieben ist.

Netzwerk nutzen: Empfehlungen und Kontakte nutzen, um Zugang zu versteckten Stellenangeboten zu erhalten.

Flexibilität zeigen: Offen für alternative Wege oder Zwischenstationen sein, die langfristig zum Ziel führen.

Unser Konzept

12. Angst, sich selbst zu sabotieren

Häufige Gedanken:

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin ein Hochstapler und falle im neuen Job auf.“

Was tun?

Impulsivität vermeiden: Entscheidungen gut durchdenken und sich bewusst machen, dass Ängste oft irrational sind.

Selbstwert stärken: Erfolge, Kompetenzen und positive Rückmeldungen sammeln und schriftlich festhalten.

Coaching nutzen: Unterstützung bei Selbstzweifeln durch erfahrene Berater oder Therapeuten suchen.

Realistische Erwartungen: Perfektionismus ablegen und sich erlauben, Fehler zu machen.

Unser Konzept

13. Angst vor sozialem Druck

Häufige Gedanken:

„Was denken Freunde und Familie, wenn ich scheitere?“

„Andere erwarten von mir, dass ich in meinem bisherigen Beruf bleibe.“

Was tun?

Authentische Kommunikation: Ziele und Gründe für die Neuorientierung klar und selbstbewusst erklären.

Umfeld neu bewerten: Sich mit Menschen umgeben, die den Wechsel unterstützen.

Abgrenzung üben: Die Meinung anderer respektieren, aber eigene Entscheidungen unabhängig davon treffen.

Langfristige Perspektive: Auf die persönliche Zufriedenheit und nicht auf kurzfristige Erwartungen anderer fokussieren.

Unser Konzept

14. Angst vor Diskriminierung oder Vorurteilen

Häufige Gedanken:

„Ich bin zu alt, um noch etwas Neues anzufangen.“

„Als Quereinsteiger werde ich nicht ernst genommen.“

Was tun?

Vorteile betonen: Erfahrung, Reife und übertragbare Fähigkeiten in den Vordergrund stellen.

Lebenslanges Lernen: Den Willen und die Bereitschaft zeigen, Neues zu lernen.

Positive Beispiele: Erfolgsgeschichten von Menschen in ähnlichen Situationen sammeln und als Motivation nutzen.

Authentische Bewerbungen: Einen Fokus auf das eigene Potenzial und die Anpassungsfähigkeit legen.

Unser Konzept

15. Angst vor Unsichtbarkeit im Bewerbungsprozess

Häufige Gedanken:

„Meine Bewerbung wird übersehen.“
„Ich falle in der Masse unter.“

Was tun?

Individuelle Bewerbungen: Persönliche Anschreiben und auf den Job zugeschnittene Lebensläufe erstellen.

Kreative Bewerbungsmethoden: Portfolios, Video-Bewerbungen oder andere kreative Ansätze nutzen, um aufzufallen.

Networking intensivieren: Persönliche Kontakte und Plattformen wie LinkedIn nutzen, um sich direkt bei Entscheidern vorzustellen.

Karriereberater einschalten: Unterstützung bei der Optimierung von Bewerbungsunterlagen suchen.

Unser Konzept

16. Angst vor mangelnder Zeit für den Wechsel

Häufige Gedanken:

„Ich habe neben meinem Job und meiner Familie keine Zeit für eine berufliche Veränderung.“

Was tun?

Kleine Schritte: Täglich 30 Minuten für den Wechsel reservieren (z. B. Weiterbildung, Netzwerken).

Prioritäten setzen: Unwichtige Aktivitäten reduzieren, um mehr Freiraum zu schaffen.

Hilfe einholen: Aufgaben wie die Bewerbung oder Recherche delegieren, etwa an einen Karriereberater.

Langfristige Planung: Den Wechsel über mehrere Monate oder sogar Jahre anlegen, statt alles auf einmal zu wollen.

Unser Konzept

17. Angst, die eigene Identität nicht wiederzufinden

Häufige Gedanken:

„Mein Job definiert, wer ich bin.“

„Wenn ich den Job wechsele, verliere ich einen Teil von mir.“

Was tun?

Persönliche Werte reflektieren: Klarheit darüber gewinnen, was außerhalb des Jobs wichtig ist.

Neues ausprobieren: Hobbys, Ehrenämter oder andere Aktivitäten erkunden, die Freude und Sinn bringen.

Identität erweitern: Den Jobwechsel als Chance sehen, neue Aspekte der eigenen Persönlichkeit zu entdecken.

Mindset stärken: Verstehen, dass ein Beruf nur ein Teil der eigenen Identität ist, nicht die ganze.

Unser Konzept