



Hallo, herzlich willkommen zu Teil 1 Deines E-Mail-Kurses Traumjobformel-Guide

Du erhältst nun in Abständen von 3 - 4 Tagen Impulse und Übungen, die Dich in **5 Schritten zu Deinem Traumjob** führen.

Es werden insgesamt **12 E-Mails** sein, in denen Du Schritt-für-Schritt-Anleitungen erhältst.

Wir orientieren uns dabei an dem **Prozess des [TalentKompasses NRW](#)**.

Die Schritte sind:

1. Herausfinden Deiner **Ressourcen** (Kraftfelder)
2. Herausfinden Deiner **Neigungen** (Magnetfelder)
3. **Kombinieren** Deiner Ressourcen und Neigungen
4. Kreieren möglicher beruflicher **Tätigkeiten**
5. **Planen** Deiner nächsten Aktivitäten auf dem Weg zu idealen Tätigkeit

Damit Du einen Überblick über die Systematik des Prozesses bekommst, bitte ich Dich:

Schau Dir zuerst, ehe Du mit der heutigen Aufgabe beginnst, zur Einstimmung die Videos auf www.talentkompass.online an.

Anmerkungen zu den Übungen:

Anfangs wirken die einzelnen Übungen und Aufgaben vielleicht etwas zusammenhanglos. Doch Du kannst gewiss sein, dass Du am Ende des Prozesses sicher weißt, woraus sich Dein Traumjob zusammensetzt.

Stell Dir das Ganze vor, wie eine Patchwork-Decke:

Zunächst stellst Du einzelne Teile her und am Ende fügst Du sie zu einem harmonischen Ganzen zusammen.

So funktioniert das auch hier.

Mein Name ist Susanne Knorr



Ich freue mich, Dich auf Deinem Weg begleiten zu dürfen. Seit rund 25 Jahren berate, coache und trainiere ich Menschen zum Thema **berufliche Orientierung und Übergänge**.

Mehr Infos über mich findest Du hier in einem Video:

<https://www.der-talentkompass.de/berater-netzwerk/viersen-nrw/>

Der Prozess, den Du nun auch durchlaufen wirst, hat schon hunderten von Menschen geholfen, sich

Klarheit über die eigenen Fähigkeiten und Vorlieben zu verschaffen und auf dieser Basis eine **sinnstiftende berufliche Tätigkeit** zu finden, die ihren **Talenten, Interessen und Wertvorstellungen** entspricht.

Daher bin ich sicher, dass auch Du damit Deinen Traumjob findest, der zu Dir und Deinem Leben passt und Dich erfüllt.

Ich habe mich bemüht, die Arbeitsaufträge knapp und hoffentlich trotzdem eindeutig zu formulieren.

Solltest Du eine Frage nicht verstehen, kannst Du mich gerne anmailen.

Grundsätzlich solltest Du bei der Bearbeitung auf

- **Deine Intuition,**
- **Deine innere Stimme,**
- **Dein Bauchgefühl,**
- **Deine innere Weisheit oder**
- **wie auch immer Du Dein tiefes inneres Wissen über Deinen Wesenskern nennst,**

hören.

Was Dir **spontan** in den Sinn kommt, wird das Richtige sein.
Achte darauf, was Dir **stimmig** erscheint.
Was spricht Dir aus dem **Herzen**?
Womit gehst Du in **positive Resonanz**?
Was fühlt sich **angenehm** an?

Wie bei anderen Entscheidungen auch, sind die beruflichen Entscheidungen die besten, bei denen wir auch das **unbewusste Erfahrungswissen** nutzen.

Du kannst die Arbeitsblätter gerne ausdrucken und [handschriftlich!](#) (Link zu einem Blogbeitrag über den Nutzen, mit der Hand zu schreiben) ausfüllen oder die Antworten auf einem separaten Blatt oder in einem Heft niederschreiben.

Die Dateien sind nicht dafür ausgelegt, sie am PC auszufüllen.

Am Ende jeder Übung steht es Dir natürlich frei, Deine Erkenntnisse, die Du über die reine Aufgabe hinaus gesammelt hast, zu notieren.

Heute starten wir mit einer Standortbestimmung, um dann beim nächsten Mal zu schauen, was Du wirklich wirklich gerne tust.

*Ich wünsche Dir einen guten Start.
Herzliche Grüße
Deine Susanne*



PS:

Du hast Dich für den Traumjobformel-Guide als Selbstcoaching-Tool entschieden. Darin ist keine persönliche Betreuung enthalten. Der Prozess ist so aufbereitet, dass Du ihn selbstständig durcharbeiten kannst.

Wenn Du im Laufe des Prozesses das Gefühl bekommst, dass Du die Reise zu Deinem Traumjob doch nicht ganz alleine machen möchtest und Du Dir Begleitung, Feedback und Tipps wünschst, kannst Du jederzeit zu **Traumjobformel-Guide PLUS** wechseln.

Schreibe mir in dem Falle gerne eine E-Mail und dann schauen wir, wie es mit uns gemeinsam für Dich weitergehen kann.

Impressum

Susanne Knorr

Marktplatz 3

52428 Jülich

www.traumjobformel.blog



**Coach Dich selbst zu
Deinem Traumjob**

Traumjob*formel*- Guide

In 5 Schritten zum Job, der zu mir passt
und mich erfüllt

Teil 1

Wo stehe ich? - Lebenskreis



Standortbestimmung

Ehe Du Dich mit der Traumjobformel auf den Weg machst und neue Möglichkeiten erkundest, die noch nie ein Mensch zuvor gesehen hat, empfehle ich Dir eine Standortbestimmung.



Du kannst den Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung rückwärts verstehen, aber Du musst den Neustart vorwärts leben. Und anpacken kannst Du das Ganze nur in der Gegenwart.

(Frei nach Sören Kierkegaard: „Man kann das Leben rückwärts verstehen, aber man muss es vorwärts leben.“)

Lebenskreis

Was ist in Deinem Leben bisher passiert?

Wer oder was hat Dich geprägt?

Welche einschneidenden Erlebnisse gab es?

Welchen beeindruckenden Menschen bist Du begegnet?

Was beschäftigt Dich im Moment?

Was erwartest/erhoffst/wünschst Du Dir?

Wie soll es in Deinem Leben weitergehen?

....

Denke dabei an die verschiedenen Stationen und Umstände in Deinem Leben.

Kindergarten, Schule, Ausbildung, Studium, Beruf, Weiterbildung

Familie, Kinder, FreundInnen

MitschülerInnen, KollegInnen, LehrerInnen, Nachbarn

Freizeit, Hobbys, Ehrenamt, Urlaube

...

Bitte trage alles, was Dir einfällt, mit Stichworten am Lebenskreis entlang ein.

Das Gute an der Übung: Alles, was Dir einfällt, ist richtig und wichtig.

Was Dir nicht spontan einfällt, ist nicht wichtig.

Brüte also nicht stundenlang an der Übung.

Schreibe alles zügig auf, was Dir in den Sinn kommt.

Notiere im Anschluss Deine Erkenntnisse.

