
**„MUT ZUR
VERÄNDERUNG –
DEIN ERSTER SCHRITT
RAUS AUS DEM
FALSCHEN JOB“**

Workbook



Moin!

Ich bin Anja - die Montagsgerneaufsteherin!

Ich begleite unzufriedene Fach- und Führungskräfte dabei sich den Job zu designen, der ihr Leben bereichert. Über 750 Klient:innen haben ihren Job so verändert, dass sie sich auf Montage wieder freuen können. Du willst das auch?

Dann lass uns gemeinsam hinschauen, was dich noch abhält. Bist du dabei?

Herzlichst Anja

**MONTAGS
GERNE
AUFSTEHEN**



JA-ABERs

Manche Gedanken halten uns fest. Oft klingen sie vernünftig – aber in Wahrheit verhindern sie, dass du losgehst. Sie beginnen fast immer mit zwei kleinen Worten: „Ja, aber...“

Sie geben dir das Gefühl, du hättest schon nachgedacht.

Sie wirken wie Schutz, sind aber oft Deckmäntel für Angst, Unsicherheit oder mangelndes Vertrauen.

Meine JA-ABERs

Markiere die Sätze, die dir bekannt vorkommen. Ergänze gern eigene.

Ich bin unzufrieden/möchte einen anderen Job/....

- ☐ ... aber ich habe doch einen sicheren Job.
- ☐ ... aber ich weiß nicht, was ich stattdessen machen soll.
- ☐ ... aber bei mir ist es komplizierter.
- ☐ ... aber jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.
- ☐ ... aber was, wenn es danach schlimmer ist?
- ☐ ... aber ich kann meine Kolleg:innen nicht im Stich lassen.
- ☐ ... aber ich habe Verantwortung für meine Familie.
- ☐ ... aber mein Alltag lässt mir keinen Raum.
- ☐ ... aber ich bin zu alt dafür.
- ☐ ... aber ein Coaching ist mir zu teuer.
- ☐ ... aber ich bin nicht qualifiziert genug.
- ☐ ... aber ich bin schon zu lange im aktuellen Job.
- ☐ ... aber ich habe Angst, zu scheitern.
- ☐ ... aber ich müsste dafür mein ganzes Leben umkrempeln.
- ☐ ... aber



Formuliere dein Ja-Und

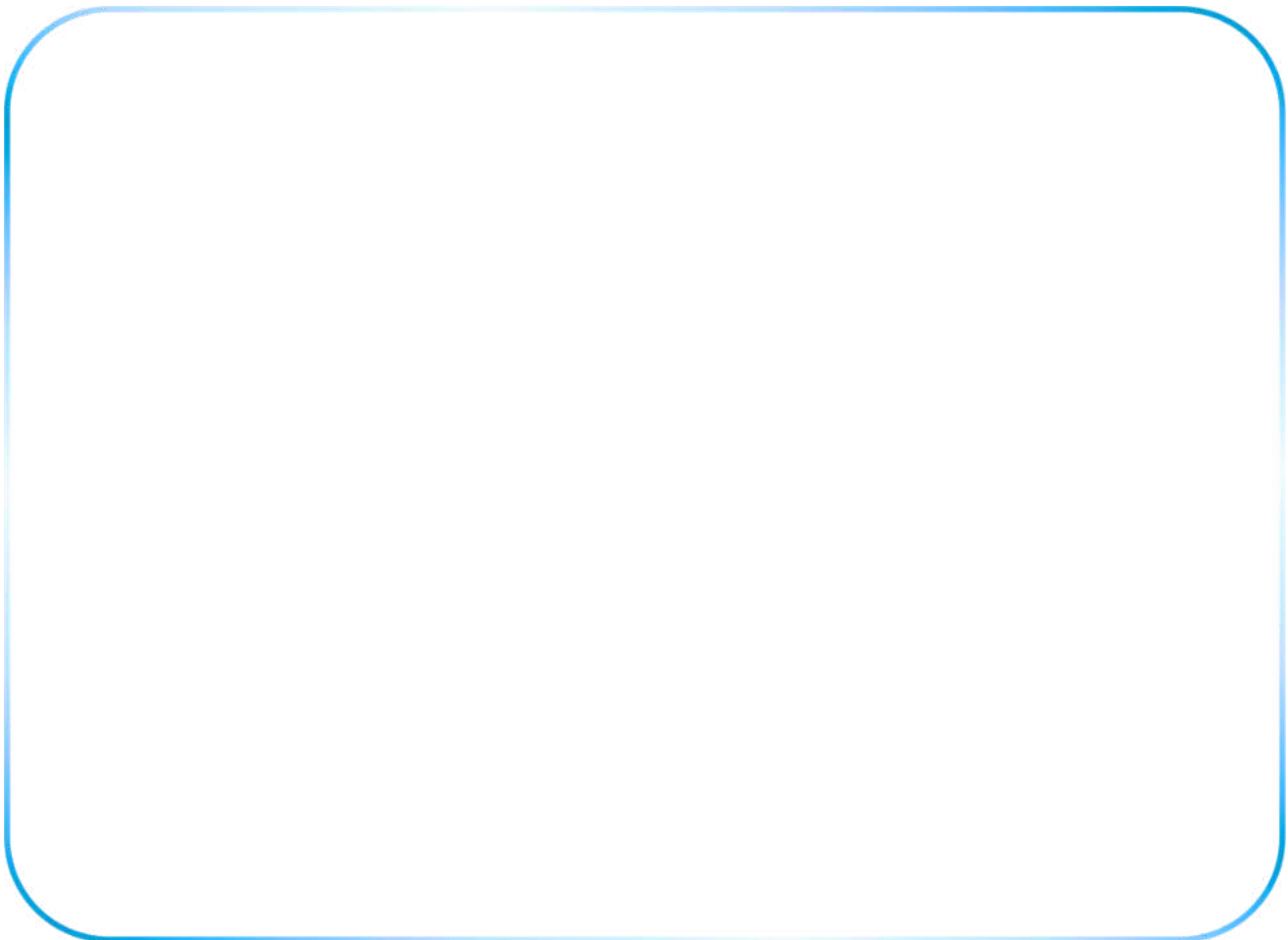
Erlaube dir einfach eine neue Perspektive. Eine Stimme, die mutiger ist und die dich in Bewegung bringt.

Schreib deine JA-ABERs um – in ein JA-UND!

Du musst noch nicht zu 100% daran glauben. Du kannst im Nachgang Beweise dafür suchen, dass das wahr ist.

Beispiel:

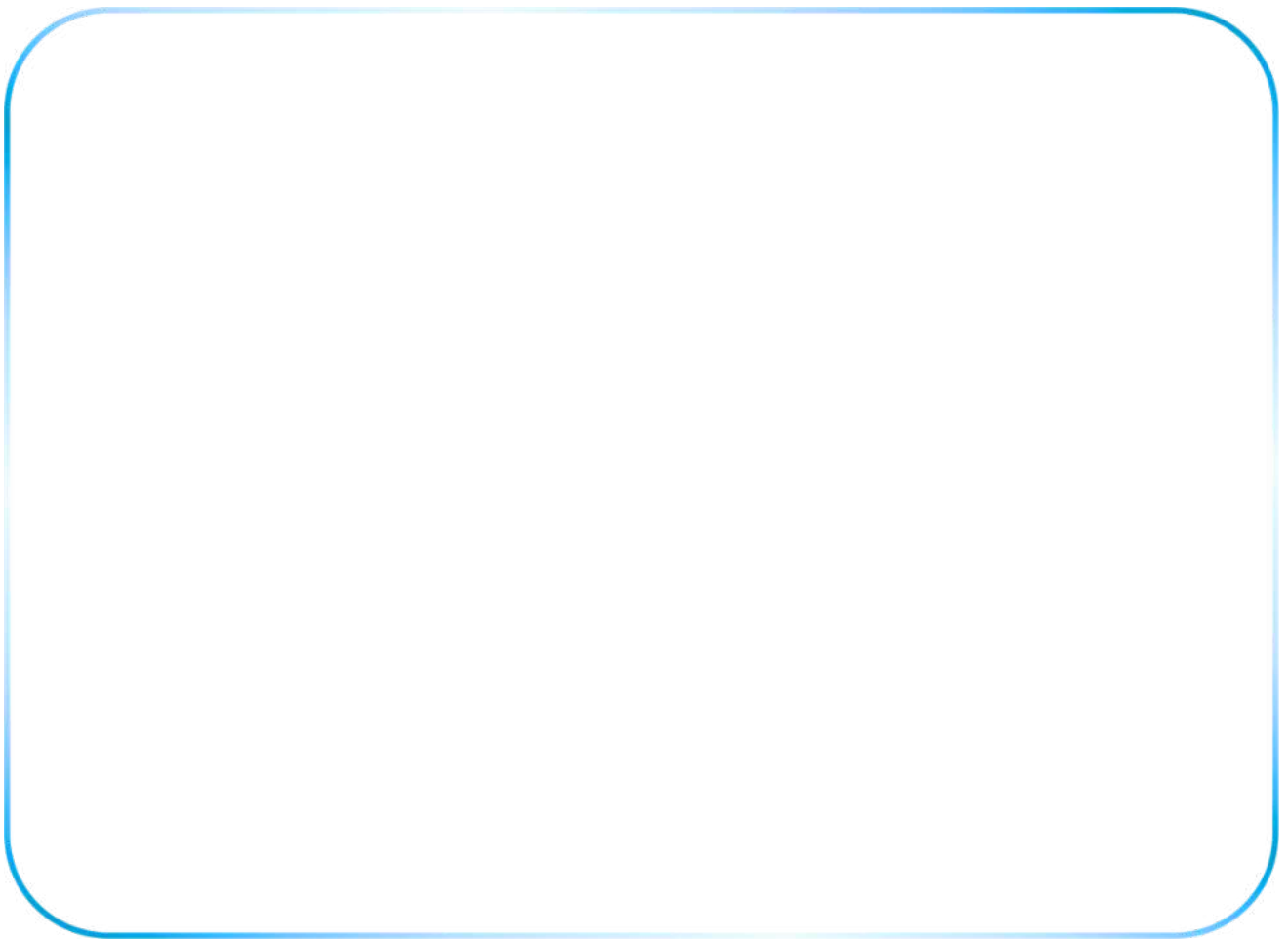
Ja, ich habe Angst vor einem beruflichen Wechsel – UND ich darf trotzdem losgehen.





Welche neuen Gedanken sind hilfreich und unterstützend für mich?

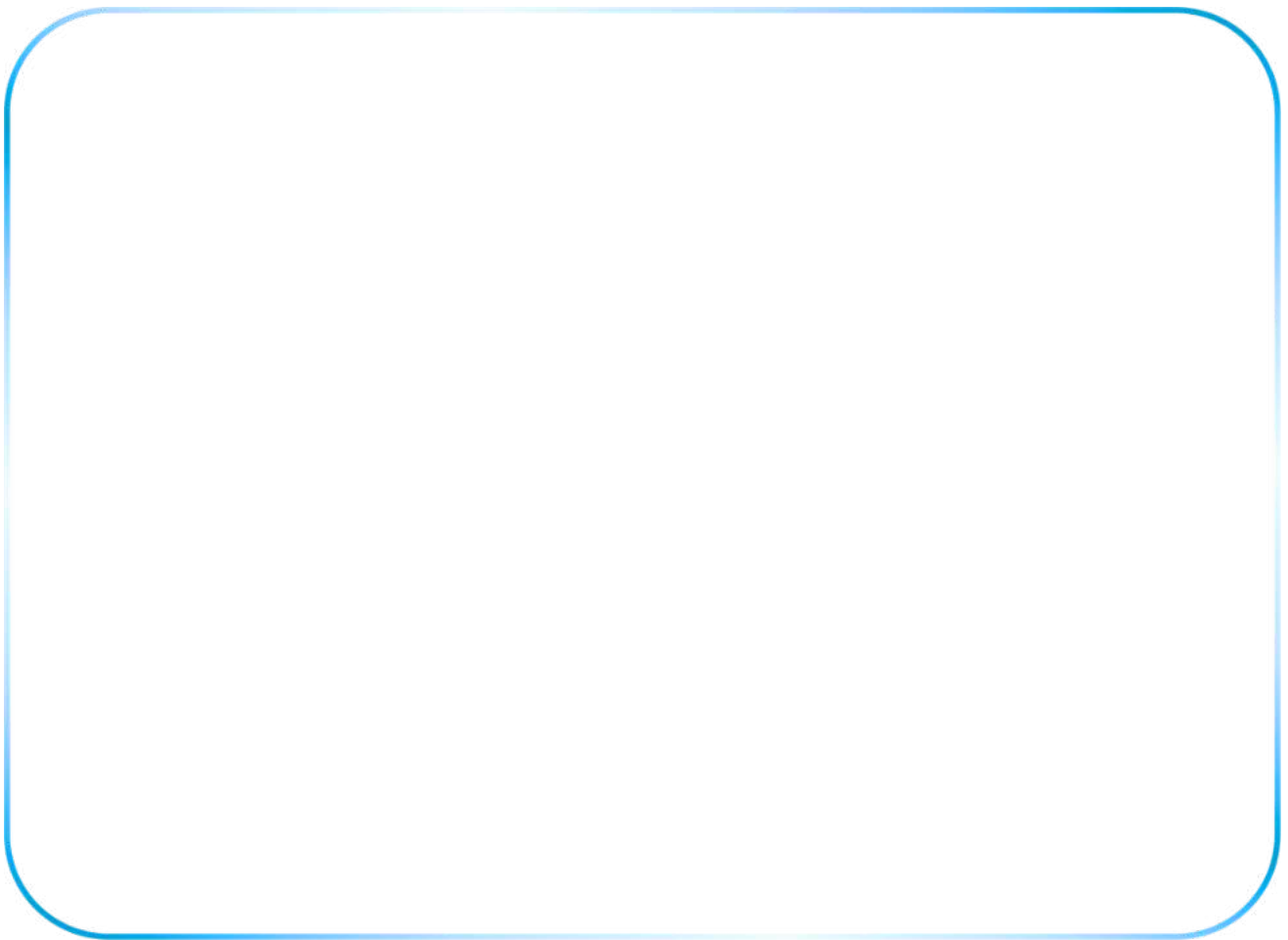
Notiere dir hier neue unterstützende Gedanken!





Wie sieht mein ideales Arbeitsleben in einem Jahr aus?

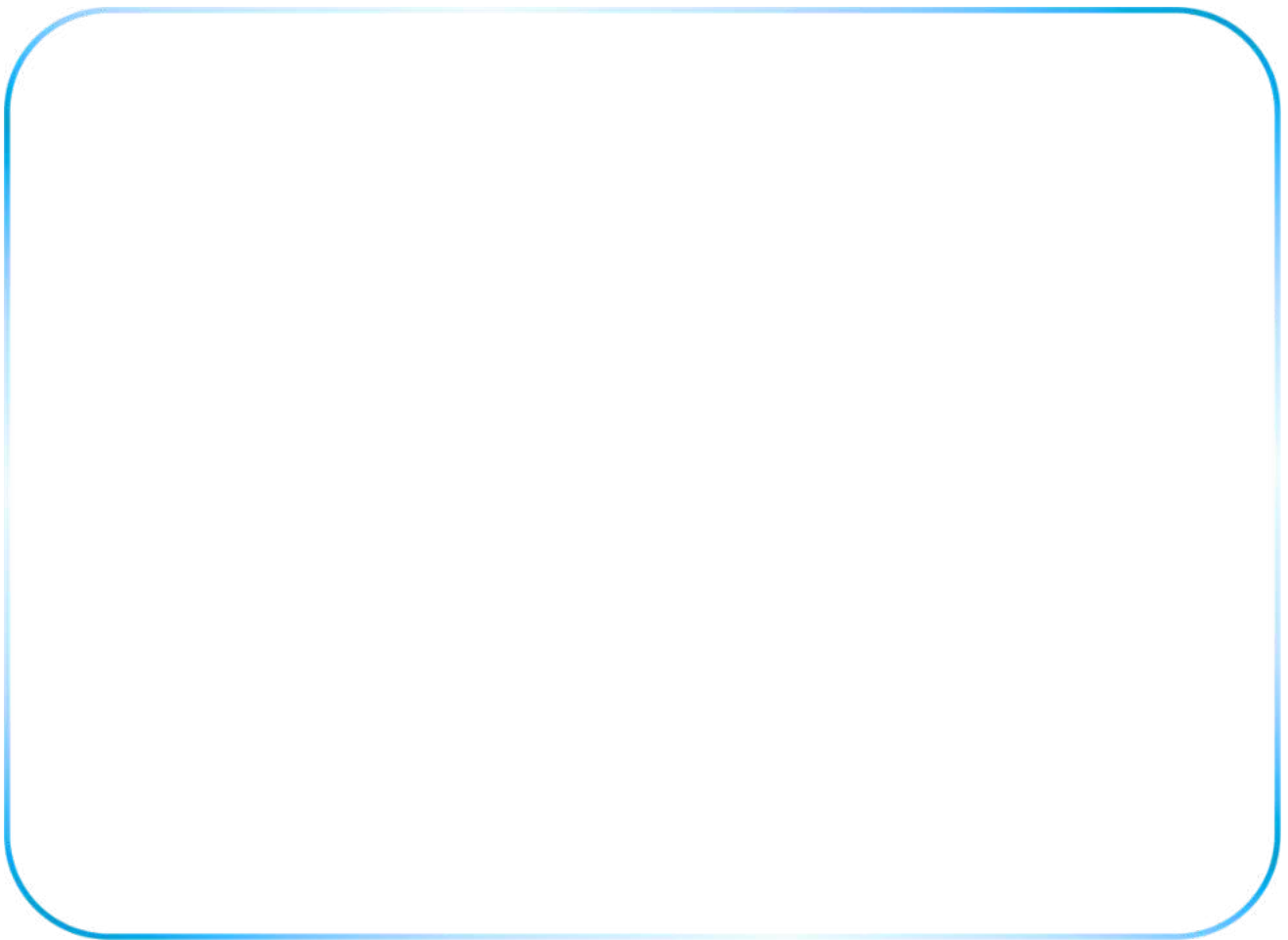
Notiere dir hier, welche Bilder in der Visualisierung hochgekommen sind!





Was darfst du dafür denken? Was sind deine allerersten Schritte?

Notiere dir hier, was für dich wichtig war!



**“Ein beruflicher
Umstieg ist
möglich! Immer!”**

Egal wie alt du bist oder
wo du gerade stehst!



Über 750 erfolgreiche Umsteiger:innen

„Nach 18 Jahren bei der Verbraucherzentrale dachte ich, ich müsste nur die Bedingungen verbessern – bis ich gemerkt habe, dass ich etwas ganz Neues will. Heute arbeite ich als Referentin für Projektfinanzierung in einer gemeinnützigen Organisation und könnte nicht glücklicher sein.“

Anne, 43, Referentin für Projektfinanzierung

„Nach der Elternzeit hatte ich keine Ahnung, wie ich beruflich wieder einsteigen soll. Heute arbeite ich in der Öffentlichkeitsarbeit einer Stiftung und bin zusätzlich selbstständig als Redakteurin – endlich passt es zu meinem Leben.“

Laura, 33, Öffentlichkeitsarbeit & Redakteurin

„Nach meiner Kündigung und Jahren als Logistikmanager fühlte ich mich orientierungslos und überfordert von Jobbörsen. Der Workshop gab mir Struktur, neue Perspektiven – und heute leite ich als Head of Supply Chain ein kleines Team bei Lufthansa.“

Matthias, 35, Head of Logistic Supply Chain

„Über 30 Jahre war ich in der Kreditbranche – am Ende krank, unzufrieden und ohne Plan. Heute arbeite ich als Verwaltungsangestellte in einem kleinen, gleichberechtigten Team und spüre wieder Sinn und Leichtigkeit im Job.“

Birte, 49, Verwaltungsangestellte im sozialen Bereich

Danke , dass du da warst!

Ich freue mich, wenn ich dich dabei begleiten kann, dir den Job zu designen, der dein Leben bereichert!

Dein. nächster Schritt dafür:



Mach dir einen Termin! (Klick)

Anja Worm | Montags Gerne Aufstehen
www.montagsgerneaufstehen.de