

# Es geht weiter!

Beste Tipps für Wege aus  
beruflichen Krisen







## Bringen Sie Gefühle, Denken und Handeln in Einklang!

Berufliche Krisen können dazu führen, dass Sie (Aus-)Wege fast nur über Ihren bevorzugten Zugang zu Problemlösungen suchen – und dabei andere Möglichkeiten außer Acht lassen.

Je nach Ihrer Persönlichkeit, kann es sein, dass Sie sich

“ Ihren Gefühlen hingeben.

Das ist gut nachvollziehbar. Vielleicht sind Sie hin und hergerissen von ganz verschiedenen Gefühlen, wie Ärger und Angst, Trauer und Zuversicht.

Und: Geben Sie sich nicht ausschließlich den Gefühlen hin, sondern aktivieren Sie Ihr Denken und Ihr Handeln.

- “ Ihren Kopf mit Denken zerbrechen. Es ist sinnvoll, wenn Sie sich Gedanken über Ihren weiteren beruflichen Weg machen. Holen Sie sich solche Informationen, die Ihnen weiterhelfen.  
Und: Grübeln Sie nicht nur, sondern achten Sie auf Ihre Gefühle und treffen Sie Entscheidungen, die Sie aktiv umsetzen.
- “ in die Aktivität, ins Handeln stürzen.  
Etwas tun, ist gut! Unternehmen Sie alles, was Ihnen hilft, Ihre berufliche Situation positiv zu verändern.  
Und: Verlieren Sie sich nicht in Aktionismus. Wahrscheinlich hilft Ihnen auch eine nüchterne Analyse, das Sammeln von Informationen und die Beachtung Ihrer Gefühle weiter.



## Klären Sie die Bedeutung der Arbeit für Ihr Leben!

Im beruflichen Alltag sind Sie vermutlich so mit den üblichen Anforderungen konfrontiert, dass die Bedeutung, die Ihre Arbeit für Ihr Leben hat, vielleicht unklar, verschwommen geworden ist.

Deshalb prüfen und klären Sie für sich, welchen Stellenwert Arbeit, beruflich und privat, für Sie hat.

Geht es Ihnen „nur“ um die wirtschaftliche Existenzsicherung? Oder geht es Ihnen um Selbstverwirklichung? Suchen Sie Herausforderungen? Wollen Sie etwas Besonderes leisten? Einfach mit netten Menschen zusammen arbeiten? Oder ...?

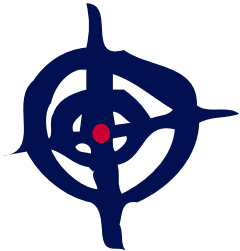


## Werden Sie sich klar darüber, was Sie in der Arbeit motiviert!

Je nach Ihrer Persönlichkeit werden Sie bestimmte Bedürfnisse haben, die Sie in Ihrer beruflichen Tätigkeit befriedigen wollen. Je genauer Sie diese Bedürfnisse kennen und in der Arbeit befriedigen können, um so motivierter und erfolgreicher werden Sie sein.

Auch wenn die Arbeit für Sie hauptsächlich zur Existenzsicherung dient, werden Sie sicher bestimmte „Motivatoren“ haben, mit denen Ihnen die Arbeit einfach mehr Spaß macht.

Wenn Sie mehr über sich erfahren wollen, dann holen Sie sich den SIZE Success Fragebogen zur Motivation in der Arbeit.



## Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken!

Gerade in einer beruflichen Krise kann es sein, dass Sie über mögliche Schwächen nachdenken.

Viel besser ist es, wenn Sie eine „Inventur Ihrer Stärken“ durchführen. Nicht nur auf ihre berufliche Qualifikation bezogen, sondern umfassend alle Ihre Fähigkeiten, Begabungen, Talente und Charakterstärken. Nehmen Sie sich die Zeit, dazu Papier und Stift und finden Sie alle Ihre Stärken! Sie werden überrascht sein!

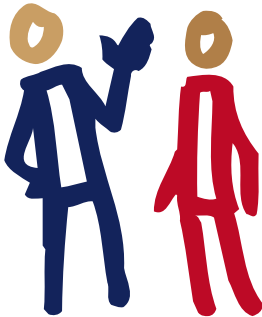


## Entscheiden Sie, was Sie in Ihre Arbeit investieren wollen!

Wahrscheinlich wissen Sie nun, was Sie in Ihrer Arbeit suchen, was Sie in der Arbeit motiviert und Ihnen Energie bringt. Jetzt geht es darum, dass Sie für sich klar werden und entscheiden, was Sie in Ihre Arbeit investieren wollen.

Ihr Einsatz, Ihre „Investition“ für die berufliche Entwicklung ist wichtig. Wieviel Zeit, Kraft und Energie wollen Sie zukünftig investieren. Welche Veränderungen wollen und können Sie in Ihrem Leben vornehmen? Was können Sie akzeptieren und wo werden Sie „Nein“ sagen?





## Sagen Sie es anderen, dass Sie eine berufliche Neuorientierung suchen!

Machen Sie aus Ihrer beruflichen Krise und Neuorientierung kein Geheimnis.

Sprechen Sie darüber mit anderen Menschen!

Mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunden, mit Bekannten.

Auch mit Unbekannten!

Je mehr Menschen davon wissen, um so größer ist die Chance, dass Sie Informationen über mögliche neue berufliche Positionen bekommen.

Und nützliche Kontakte, Empfehlungen und Ideen.



## Berücksichtigen Sie alle Ihre Möglichkeiten!

**Sieber Beratung**

Manchmal sind Menschen in ihrer Wahrnehmung eingeschränkt!

Das soll Ihnen nicht passieren: Deshalb berücksichtigen Sie alle beruflichen Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen.

Sie haben ja die Möglichkeit, in ein festes Arbeitsverhältnis zu gehen. Sie können ein eigenes Unternehmen gründen. Sie können als freiberuflicher Mitarbeiter aktiv werden. Sie können in die berufliche Selbständigkeit gehen. Sie können Mischformen von angestellter und freiberuflicher Tätigkeit finden. Sie können eine Zeit auf Abruf tätig werden. Sie haben die Möglichkeiten ...



## Nutzen Sie Ihre Situation als Freiraum!

Möglicherweise erleben Sie Ihre berufliche Krise als bedrohlich? Sie empfinden Angst und Sorgen?

Und Sie können Ihre Situation als Freiraum nützen, nach neuen Zielen und Inhalten in Ihrem Leben zu suchen.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Energie und den Mut, gerade jetzt das zu tun, was Sie „schon immer einmal“ tun wollten.

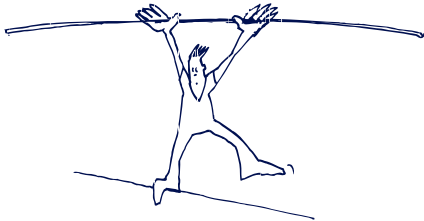


## Überprüfen Sie Ihre Lebensziele und Ihren Lebensentwurf!

Unter Umständen hat Ihre berufliche Krise auch mit Ihren (unterbewussten) Lebenszielen und Lebensplänen zu tun. Überprüfen Sie für sich, ob Ihre bisherigen Lebensziele, gerade im Beruf, für Sie noch gültig sind.

Sind Änderungen sinnvoll? Werden ganz andere Ziele für Sie wichtig?

Es ist Ihr Leben, es sind Ihre Ziele, die Sie gestalten.



## Überdenken Sie Ihre Balance von Arbeit und Leben!

Vielleicht geht es Ihnen so: In der Zeit beruflicher Anspannung sehnen Sie sich nach Freizeit. Jetzt, in der beruflichen Krise ist Ihr Ziel, möglichst rasch wieder eine befriedigende berufliche Aufgabe zu finden.

Es kann für Sie hilfreich sein, wenn Sie Ihre bisherige Balance von Arbeit und Leben überprüfen. Wie viel Zeit wollen Sie zukünftig für „Arbeiten“ verwenden, wie viel Zeit für „Leben“?

Und wo ist der Unterschied für Sie?

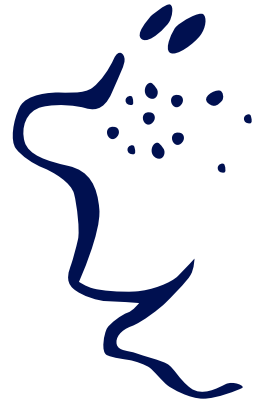
Und was hindert Sie, zukünftig einfach zu „Leben“?

## **Ein Wort zum Schluss!**

Es gibt natürlich keine Patentrezepte für Wege aus beruflichen Krisen.

Diese Tipps sollen Sie anregen, Ihren eigenen Weg aus Ihrer speziellen beruflichen Krise zu finden.

Ich unterstütze Sie gerne persönlich!  
Mit individueller Beratung und Coaching.



**Alle Rechte an diesen „Besten Tipps“ liegen bei:**

**Sieber Beratung**

Hannes Sieber

Laichweg 15 • 87651 Bidingen

08348.97 64 823

Hannes.Sieber@Sieber-Beratung.de

Weitere Tipps finden Sie bei [www.sieber-beratung.de](http://www.sieber-beratung.de)

ISBN 978-3-927323-40-4 • 2023

