MEIN BERUFLICHER NEUSTART

Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Struktur und einem passenden nächsten Job

Workbook für berufliche Orientierung & Jobsuche

Mit Reflexionsfragen, Bewerbungsplan und Wochenübersicht.

Coaching with Leila

Arbeite in deinem eigenen Tempo. Du musst noch nicht alle Antworten kennen.



So nutzt du dieses Workbook

Dieses Workbook hilft dir, deine berufliche Situation zu sortieren, ein realistisches Ziel zu formulieren und deine nächsten Schritte konkret zu planen. Du kannst es alleine nutzen oder gemeinsam mit einem Coach bearbeiten.

Tipp

Plane für jede Seite 10-20 Minuten ein. Schreibe spontan und ehrlich. Es geht nicht darum, perfekte Antworten zu formulieren, sondern Klarheit zu gewinnen.

Dein Ziel für die nächsten 30 Tage

Was soll nach diesen 30 Tagen anders sein?

1. Wo stehe ich gerade?

Bevor du nach vorne planst, lohnt sich ein kurzer Blick auf deine aktuelle Situation.

Was mache ich beruflich gerade?	
Was funktioniert gut?	
Was belastet mich?	
Was fehlt mir im Moment?	
Was möchte ich auf keinen Fall mehr?	

Meine aktuelle berufliche Situation in einem Satz:

2. Meine Stärken & Erfahrungen

Viele Menschen unterschätzen, was sie bereits können. Denke nicht nur an Zeugnisse, sondern auch an praktische Erfahrung, Organisation, Sprache, Kommunikation und Verantwortung.

Darin bin ich richtig gut	
Das sagen andere über mich	
Darauf bin ich stolz	
Diese Aufgaben fallen mir leicht	
Diese Erfahrungen bringe ich mit	

Meine 5 wichtigsten Stärken

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



3. Mein berufliches Ziel

Ein gutes Ziel muss nicht endgültig sein. Es soll dir helfen, für die nächsten Wochen gezielt zu handeln.

Welche Tätigkeit interessiert mich?	
In welcher Branche?	
Vollzeit, Teilzeit oder flexibel?	
Vor Ort, hybrid oder remote?	
Welche Arbeitszeiten passen zu mir?	
Welche Rahmenbedingungen sind mir wichtig?	

Mein aktuelles Zielprofil

4. Mein Job muss zu meinem Leben passen

Ein Job ist nur dann nachhaltig, wenn er zu deiner Lebenssituation passt. Nutze diese Seite, um deine Muss-, Wunsch- und Ausschlusskriterien festzuhalten.

MUSS sein	WÄRE SCHÖN	AUF KEINEN FALL

Meine wichtigste Grenze, die ich künftig ernst nehme:

5. Was fehlt noch?

Nicht alles muss vor der Bewerbung perfekt sein. Entscheidend ist, zwischen "muss ich jetzt lernen" und "kann ich später entwickeln" zu unterscheiden.

Welche Kenntnisse fehlen mir noch?	
Welche Sprache oder Software möchte ich verbessern?	
Brauche ich eine Weiterbildung?	
Wen kann ich um Unterstützung bitten?	

Mein nächster Lernschritt

6. Bewerbungs-Check

Markiere, was bereits erledigt ist, und plane offene Punkte ein.

■	Lebenslauf aktuell	Termin: _____
■	Professionelles Profilfoto (optional)	Termin: _____
■	Anschreiben-Vorlage	Termin: _____
■	Zeugnisse vollständig	Termin: _____
■	LinkedIn/XING aktuell	Termin: _____
■	E-Mail-Adresse professionell	Termin: _____
■	Dateinamen sauber benannt	Termin: _____
■	PDF-Dateien geprüft	Termin: _____

Das optimiere ich zuerst:

7. Meine Jobsuche - mit System

Statt stundenlang planlos zu suchen, arbeite mit wenigen festen Kanälen und einem klaren Rhythmus.

Kanal / Plattform	Wie oft?	Notizen

Meine feste Suchzeit pro Woche:



8. Bewerbungs-Tracker

Dokumentiere deine Bewerbungen. Das reduziert Stress und hilft dir, gezielt nachzufassen.

Datum	Unternehmen	Stelle	Status	Follow-up



9. Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Bereite kurze, konkrete Antworten vor. Nutze Beispiele aus deiner echten Erfahrung.

Warum interessiere ich mich für diese Stelle?

Was sind meine wichtigsten Stärken für diese Stelle?

Welche konkrete Situation zeigt meine Erfahrung?

Welche Fragen möchte ich dem Unternehmen stellen?

10. Mein 7-Tage-Aktionsplan

Kleine Schritte sind wirksamer als ein großer Plan, den du nicht umsetzt.

Tag	Meine wichtigste Aufgabe	Erledigt
Montag		■
Dienstag		■
Mittwoch		■
Donnerstag		■
Freitag		■
Samstag		■
Sonntag		■

Meine wichtigste Aufgabe dieser Woche:

11. Meine Entscheidung für den nächsten Schritt

Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Du brauchst nur den nächsten sinnvollen Schritt.

In den nächsten 48 Stunden werde ich ...

Was könnte mich davon abhalten?

Wie werde ich damit umgehen?

Klarheit entsteht nicht nur durch Nachdenken - sondern durch Handeln.

Du möchtest Unterstützung?

Dieses Workbook kann dir Struktur geben. Wenn du deine berufliche Situation individuell besprechen, deine Bewerbungsunterlagen optimieren oder deinen nächsten Schritt gemeinsam planen möchtest, kannst du eine persönliche Coaching-Session buchen.

Coaching-Angebote

- Berufliche Orientierung
- Lebenslauf & Bewerbung
- Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Individuelle Jobstrategie

Coaching with Leila

Dein nächster Schritt darf einfach beginnen.

