

Checkliste:

Ist Coaching bei beruflicher Neuorientierung das Richtige für mich?



Diese Fragen helfen dir einzuschätzen, ob Coaching dir aktuell wirklich weiterhelfen kann. Kreuze an, was auf dich zutrifft:

Ich befinde mich in einer Phase der beruflichen Unsicherheit oder Veränderung:

- ☐ Ich bin unzufrieden im Job – weiß aber nicht, was ich stattdessen will.
- ☐ Ich habe das Gefühl, beruflich „festzustecken“.
- ☐ Ich bin nach einer Pause (Elternzeit, Krankheit, Pflege, Sabbatical) auf der Suche nach einem neuen Einstieg.
- ☐ Ich denke häufig über einen Jobwechsel oder einen ganz neuen Weg nach.

Ich suche mehr Klarheit und Orientierung:

- ☐ Ich frage mich, was wirklich zu mir passt – fachlich und persönlich.
- ☐ Ich kenne meine Stärken, Interessen oder Werte nicht (mehr) genau.
- ☐ Ich hätte gern jemanden, der mich strukturiert durch den Findungsprozess begleitet.
- ☐ Ich wünsche mir Unterstützung bei Entscheidungen und Zielentwicklung.

Ich möchte ins Handeln kommen – aber weiß nicht, wie:

- ☐ Ich habe viele Ideen, aber keinen Plan, wie oder wo ich starten soll.
- ☐ Ich traue mir den nächsten Schritt (noch) nicht zu.
- ☐ Ich brauche jemanden, der mich motiviert und dranbleiben lässt.
- ☐ Ich will mich bewerben oder neu positionieren – aber professionell und stimmig.

Ich bin offen für neue Perspektiven und Impulse:

- ☐ Ich bin bereit, mich mit meinen Gedanken, Zielen und Blockaden ehrlich auseinanderzusetzen.
- ☐ Ich bin neugierig auf Feedback und neue Methoden der Selbstreflexion.
- ☐ Ich wünsche mir einen geschützten Rahmen, in dem ich über alles sprechen kann – ohne Druck oder Bewertung.

Auswertung:

10–14 Kreuze:

Coaching ist genau jetzt das Richtige für dich. Du bist bereit, dich aktiv mit deiner beruflichen Zukunft auseinanderzusetzen und profitierst stark von professioneller Begleitung.

5–9 Kreuze:

Du spürst Veränderungsbedarf, bist aber vielleicht noch im Sortierprozess. Ein Coaching kann dir helfen, mehr Klarheit zu bekommen – und deine Ideen in eine realistische Richtung zu lenken.

0–4 Kreuze:

Momentan brauchst du vielleicht (noch) kein Coaching – aber einzelne Impulse, Gespräche oder Inhalte könnten dir helfen, erste Denkanstöße zu sammeln.