



Strahle, wenn du an deine Arbeit denkst!

Strahle-Kompass

DEIN PERSÖNLICHER WEGWEISER HIN ZUR BERUFLICHEN ERFÜLLUNG.

Wünschst du dir mehr Klarheit für dein Arbeitsleben?

Möchtest du rausfinden, wo du gerade stehst und wo du eigentlich hin möchtest?

Dann ist dieses Freebie genau das Richtige für dich. 😊

- ✓ Du hast danach mehr Klarheit über dein Arbeitsleben.
- ✓ Lass dich überraschen von dem einen oder anderen AHA.
- ✓ Du bekommst spannende Erkenntnisse und interessante Einsichten.

Viel Freude und alles Liebe deine

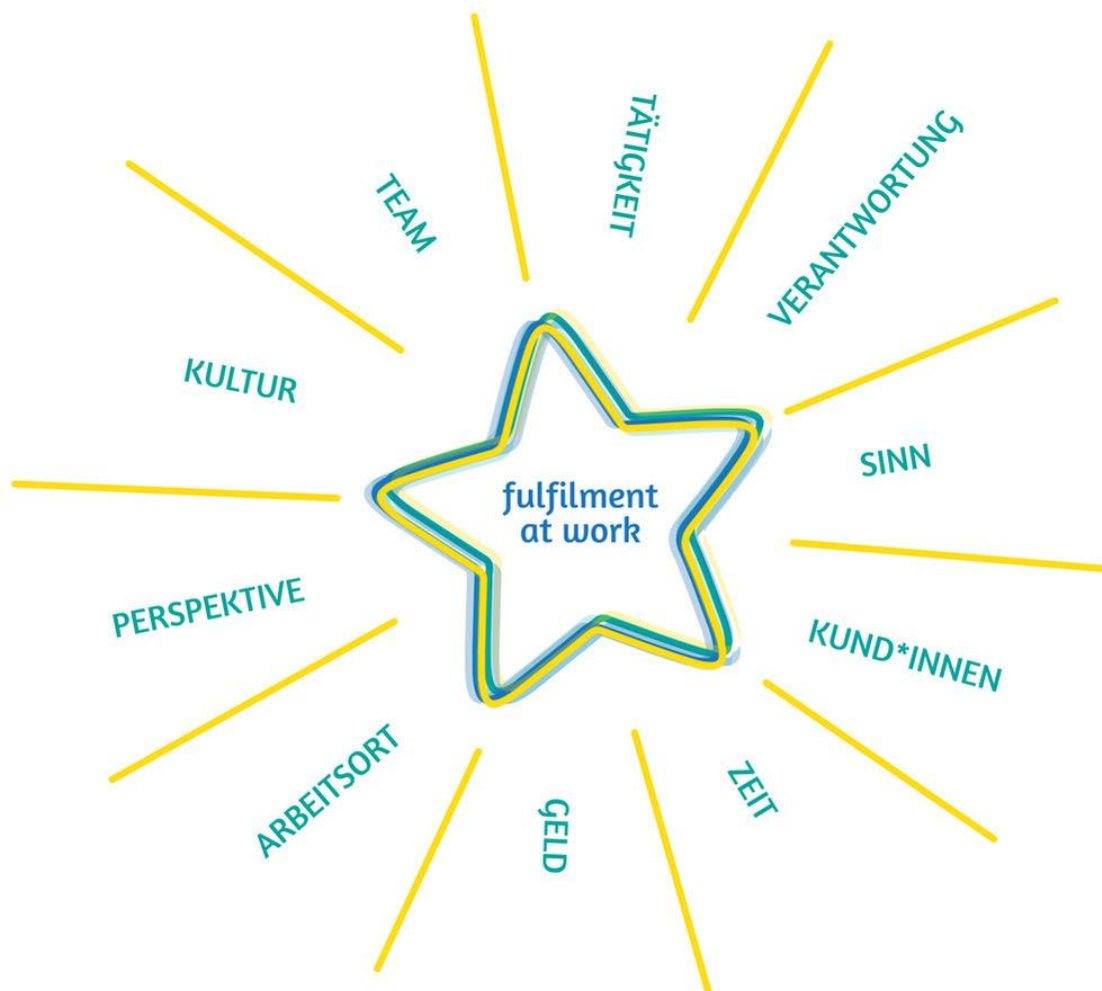
Deine Unterstützerin für mehr Erfüllung & Erfolg im Arbeitsleben

DEIN ARBEITSLEBEN

DU SOLLST STRAHLEN, WENN DU AN DEINE ARBEIT DENKST – SO WIE EIN STERN AM HIMMEL.

Dein Arbeitsleben besteht aus vielen verschiedenen Bereichen – es ist vielschichtig. Eine einfache Lösung für dein Arbeitsleben gibt es meist nicht. Es hilft jedoch, sich einen Überblick zu verschaffen. Schau dir den Stern einfach mal an. Er wird dich in dieser Übung begleiten.

Der Stern zeigt dir welche Bereiche das Arbeitsleben zum Strahlen bringen. Im Folgenden begleite ich dich Schritt für Schritt deinen individuellen Stern zu erstellen. Der Stern wird dir dabei helfen mehr Klarheit in dein Arbeitsleben zu bekommen und rauszufinden, woran es hakt und was du dir wirklich wünschst.



SCHRITT 1: FRAGEN FÜR DEINEN STRAHLE-CHECK

LIES DIE ZEHN BEREICHE IN RUHE DURCH. ICH HAB DIR EINIGE FRAGEN DAZUGESCHRIEBEN, DAMIT DU EINZELNE ASPEKTE GUT BELEUCHTEN KANNST.



- TÄTIGKEIT:** Bringen dich deine Aufgaben zum Strahlen? Hast du klare Aufgabenbereiche und Zuständigkeiten?
- VERANTWORTUNG:** Hast du genug Verantwortung? Hättest du gern mehr oder weniger Entscheidungsfreiheit?
- SINN:** Was bewirkst du mit deiner Arbeit? Findest du deine Aufgaben interessant und sinnvoll? Leitest du mit deinem Beitrag einen Mehrwert?
- KUND*INNEN:** Für wen arbeitest du? Habt ihr ein gutes Geben und Nehmen? Freust du dich deine Kund*innen zu unterstützen?
- ZEIT & STRESS:** Bist du mit dem Stundenausmaß zufrieden? Bietet die Arbeit für dich die Flexibilität, die du dir wünschst? Ist deine Arbeitszeit für dich passend? Bist du überhäuft mit Aufgaben oder unterfordert oder ist es genau das richtige Level an Auslastung?
- GELD:** Wie viel Geld hast du monatlich am Konto? Bist du zufrieden mit deinem Einkommen? Erhältst du eine deiner Leistung/Tätigkeit angemessene Entlohnung? Findest du die sonstigen Leistungen (z.B. Kantine, Home Office, Prämien etc.) gut?
- ARBEITSORT:** Wo möchtest du arbeiten? Bist du in angemessener Zeit in der Arbeit? Fühlst du dich wohl am Arbeitsplatz? Unterstützt dich dein Equipment gut in deiner Arbeit?
- PERSPEKTIVE:** Kannst du dir vorstellen langfristig in diesem Umfeld zu bleiben? Wirst du gefördert und unterstützt bei deiner Weiterentwicklung?
- KULTUR:** Wie ist die Form der Zusammenarbeit in deinem Arbeitsumfeld? Fühlst du dich wohl und gut unterstützt? Sind deine Werte auch die des Umfelds?
- TEAM:** Fühlst du dich wohl mit deinen Kolleg*innen und mit deiner Führungskraft? Könnt ihr lachen und feiert gemeinsame Erfolge? Ist die Zusammenarbeit wertschätzend und unterstützend? Gebt ihr euch Feedback und löst Konflikte gemeinsam auf eine konstruktive Weise? (Bei Selbstständigen gern Kooperationspartner*innen)



SCHRITT 2: WIE DU NUN AM BESTEN VORGEHST

BEWERTE DIE EINZELNEN BEREICHE AUF DER SKALA VON 1 bis 10. MACH DAS SPONTAN UND INTUITIV. DIE ERSTE ZAHL, DIE DIR IN DEN SINN KOMMT, IST DIE RICHTIGE. WARUM UND WESHALB, ANALYSIERST DU IM ANSCHLUSS.

Nimm nun die Fragen von der vorherigen Seite und gehe jeden Bereich durch. **Starte im als erstes mit deinem Wunsch.** Wähle für alle Bereiche deine gewünschte Zahl zwischen 1 und 10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden) aus und schreib sie gleich dazu. Überleg nicht lange, sondern **die erste Zahl, die dir in den Sinn kommt ist die richtige.** Ein Wunsch muss nicht auf 10 liegen, er kann auch z.B. auf 7 liegen. Beispiel: Mein Wunsch ist es im Home Office ein paar Tage die Woche zu arbeiten, wenn das aber nicht möglich ist, ist das kein NO-GO. Den gewünschten Zustand setze ich daher auf 7.

Im zweiten Schritt schau auf den Status quo und notiere dir diesen auch auf den Stern. Am besten nimmst du hierfür eine andere Farbe, dann kannst du auf einen Blick WUNSCH und IST erkennen.

Verbinde die Punkte miteinander. Du kannst nun erkennen wie dein Stern für dein Arbeitsleben strahlt.

Tipp von mir: Schau dir jeden Bereich einzeln und nacheinander an. Wenn du dir unsicher bist, dann geh mal zu einem anderen Bereich und komm dann später wieder zurück. Bitte nimm dir Zeit und überhaste nichts. Nimm die Fragen von der vorherigen Seite für deine Überlegungen dazu.

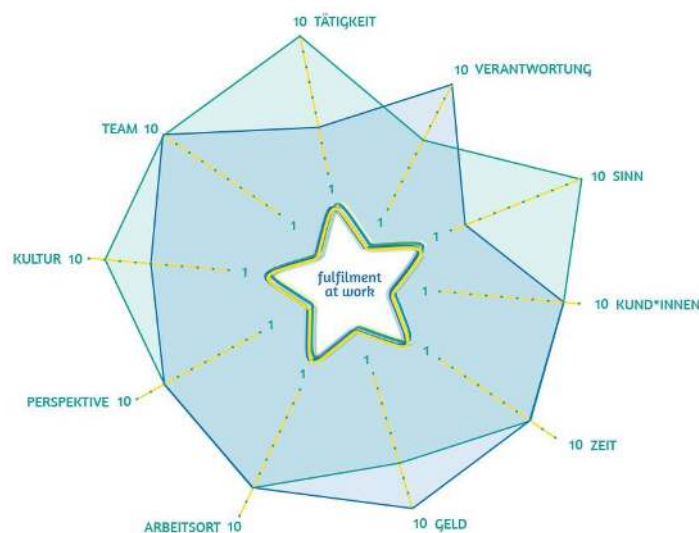


SCHRITT 3: BEISPIEL ZUR ERKLÄRUNG

WIE DU BEIM STRAHLE-CHECK VORGEHST

Vergib für jeden Bereich auf einer Skala von 1-10 (1 = sehr unzufrieden, 10 = sehr zufrieden) einen IST-Wert, der deinen Status Quo darstellt und einen WUNSCH-Wert (1 = nicht wichtig 10 = super wichtig), der einen gewünschten Zustand darstellt.

Hier habe ich dir ein Beispiel dargestellt wie es für dich am Ende aussehen könnte. Du wirst auf einen Blick erkennen, welche deiner Bereiche nicht so strahlen wie du es dir wünschst.



Du siehst, dass die gewünschte **Verantwortung** auf 7 und der Ist-Zustand höher ist. Das bedeutet die Person möchte weniger Verantwortung in ihrem Arbeitsleben übernehmen.

Es gibt die größte Differenz beim **Sinn**, d.h. der Bereich ist der Person sehr wichtig und wird in der Arbeit aktuell nur

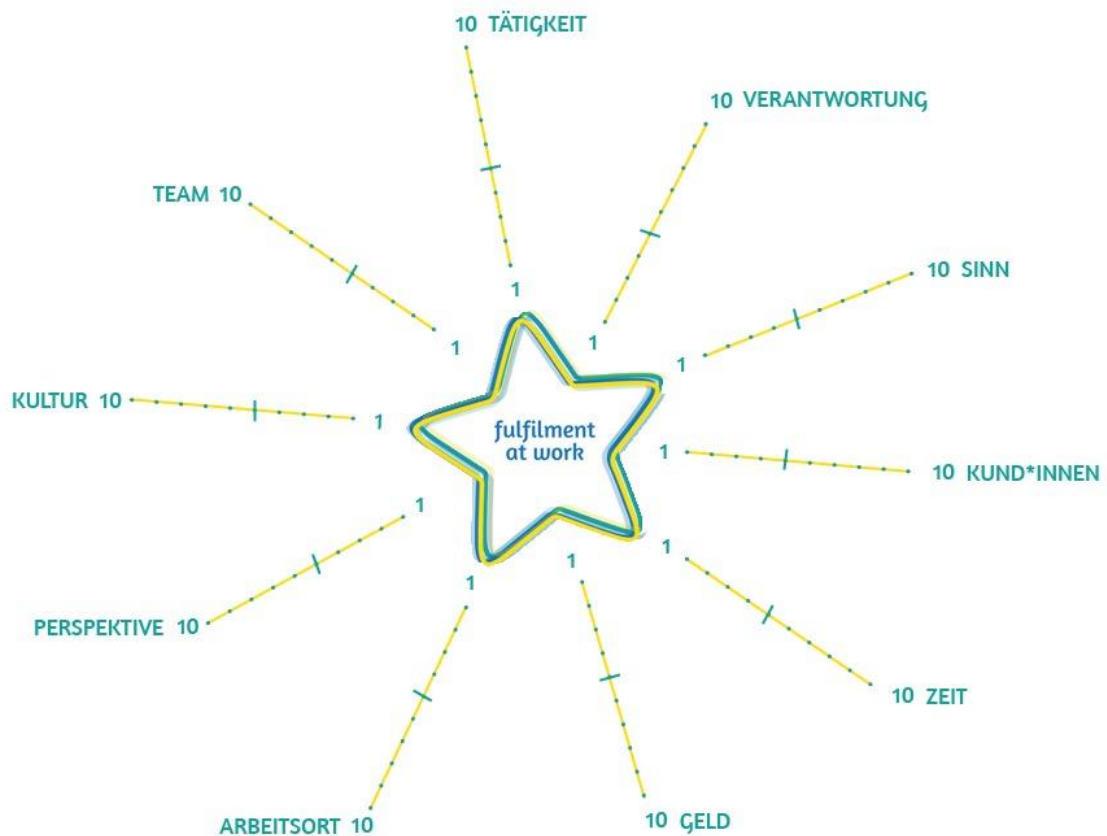
sehr wenig ausgelebt. Unterschiede gibt es außerdem noch beim Geld, Kultur und Tätigkeit. Das Team und die Führungskraft sind super, hier fühlt sich die Person sehr wohl.



SCHRITT 4: DEIN STRAHLE-CHECK

JETZT BIST DU DRAN! TRÄGE ZUERST DEN WUNSCH UND DANN DEINEN AKTUELLEN STAND EIN. VERBINDE IM ANSCHLUSS DIE LINIEN UND ERKENNE DEIN STRAHLEN UND DIE BEREICHE, DIE DICH DAVON ABHALTEN.

Drucke das Dokument aus oder zeichne den Stern einfach auf einem Blatt Papier nach. Nimm die Fragen



MARIE MEYER-MARKTL
BUSINESS & KARRIERE COACH

SOBIESKIGASSE 35 – 1090 WIEN
+43 (0)660 140 11 10

FULFILMENT-AT-WORK.AT
MARIE@FULFILMENT-AT-WORK.AT

SCHRITT 4: DEINE REFLEXION UND ANALYSE

GESCHAFFT! GRATULATION ZU DEINEM SCHRITT FÜR MEHR KLARHEIT IN DEINEM ARBEITSLEBEN!

Wie erging es dir mit den Aufgaben?

War es für dich einfach die Bereiche zu beantworten?

Welche Erkenntnisse konntest du für dich und dein Arbeitsleben gewinnen?

Schau dir nun nochmal die **Bereiche mit den größten Unterschieden** an. Dabei gilt: je höher die Differenz, desto dringlicher ist dein Handlungsbedarf. Das sind deine derzeitigen Baustellen, die du klären solltest, um ein erfülltes & erfolgreiches Arbeitsleben zu bekommen.

Hier ein Beispiel: Ich empfinde keinen Sinn in der Arbeit, hätte aber gern welchen.

IST: 1 WUNSCH: 7, Unterschied: 6 Punkte. Der Unterschied ist hier sehr hoch.

Meine TOP 3 Bereiche mit den größten Unterschieden sind:

1 _____

2 _____

3 _____

Welche dieser Bereiche sind dir wichtig genug um sie anzupacken und zu verändern?



SCHRITT 5: WIE GEHT ES NUN WEITER?

KOMM INS TUN UND ZWAR INNERHALB DER NÄCHSTEN 72 STUNDEN. EGAL OB TELEFONANRUF ODER INTERNETRECHERCHE ODER WAS AUCH IMMER. VERSCHAFFE DIR EINEN QUICK WIN UND BLEIB SO DRAN, UM MEHR ERFÜLLUNG UND ERFOLG IN DEIN ARBEITSLEBEN ZU BEKOMMEN.

Hast du einen Bereich oder mehrere gefunden, die du verändern möchtest?

Dann gibt's hier ein paar Tipps von mir wie du ins Tun kommen kannst:

- Wie sehen deine derzeitigen Möglichkeiten aus? Schreib mal alles auf, was dir einfällt.
- Was ist der erste Mini-Schritt, den du setzen kannst? Sogenannte Quick Wins innerhalb der ersten 72 Stunden helfen dir dabei bei der Umsetzung dranzubleiben.
- Lege genaue Zeitpunkte fest: Markiere dir Zeitpunkte im Kalender und setze dir klare Deadlines um in die Umsetzung zu kommen.
- Hol dir Unterstützer*innen an deine Seite, die dich auf deinem Weg begleiten. Wer könnte das sein? Wie können sie dich unterstützen?



Du hast Bereiche erkannt, in denen sich etwas ändern soll, aber du weißt nicht wie? WILLST DU NOCH MEHR KLARHEIT?



Ich unterstütze dich gerne. Vereinbare dein kostenloses
30 Minuten Impulsgespräch.

[Klick hier](#) und sichere dir deinen Termin.



Strahle, wenn du an deine Arbeit denkst.



Hallo,

ich bin **Marie Meyer-Marktl**.

Als ehemalige Finanzleiterin (CFO)
jonglierte ich die Welt der Zahlen. Ich
war dafür mehrere Jahre in Wien,
Berlin und Hamburg tätig.

Heute unterstütze ich dich deine
individuelle Lösung für dein erfülltes
& erfolgreiches Arbeitsleben zu finden
– ganz egal, ob angestellt oder
selbstständig.

Alles Liebe deine



MARIE MEYER-MARKTL
BUSINESS & KARRIERE COACH

SOBIESKIGASSE 35 – 1090 WIEN
+43 (0)660 140 11 10



FULFILMENT-AT-WORK.AT
MARIE@FULFILMENT-AT-WORK.AT