

# MID CAREER CRISIS IM JOB UNGLÜCKLICH: WAS TUN?



## BESTANDSAUFNAHME

Was genau macht dich unglücklich? Nimm dir Zeit für eine ehrliche Analyse. Sind es die Aufgaben, das Arbeitsumfeld, die fehlende Anerkennung oder der Mangel an Sinnhaftigkeit? Schreibe deine Gedanken auf. Oft bringt das bloße Benennen der Probleme schon erste Klarheit.

## TRÄUME REAKTIVIEREN

Was wolltest du früher einmal? Erinnere dich an die Frau, die du warst, bevor die Karriere deinen Alltag bestimmte. Welche Leidenschaften, Interessen und Träume hattest du? Was gibt dir außerhalb des Jobs Energie? Manchmal liegt der Schlüssel zur beruflichen Erfüllung in der Wiederentdeckung alter Leidenschaften.

## KLEINE VERÄNDERUNGEN, GROSSE WIRKUNG

Du musst nicht sofort kündigen. Gibt es Möglichkeiten, deinen aktuellen Job neu zu gestalten? Kannst du neue Projekte übernehmen, deine Arbeitszeiten anpassen oder dich intern auf eine andere Stelle bewerben, die besser zu dir passt? Sprich mit deinem Vorgesetzten über deine Wünsche und Bedürfnisse.

## PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG SUCHEN

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Ein Coaching bietet dir einen geschützten Raum, um deine Gefühle zu sortieren, deine wahren Wünsche zu ergründen und konkrete, umsetzbare Schritte für deine berufliche Neuorientierung zu entwickeln. Als Coachin für Frauen in genau dieser Situation begleite ich dich dabei, deine innere Stimme wiederzufinden und den Mut für den nächsten Karriereschritt zu fassen, einen Schritt, der dich nicht nur erfolgreich, sondern vor allem glücklich macht.