



**Schon hundertmal haben Sie überlegt, ob es in dieser wirtschaftlichen Situation eine ganz schlechte Idee oder im Gegenteil vielleicht sogar nötig ist, dass Sie sich einen neuen Job suchen? Und kriegen einfach keinen Henkel an diese Frage?**

## 1. Machen Sie doch, was Sie wollen – aber auch wirklich!

*„Wenn du eine Entscheidung treffen musst und du triffst sie nicht, dann ist das auch eine Entscheidung“*

Das ist der **größte Entscheidungsfehler**. Man tut dann alles nur halbherzig und es ist anstrengend. Beides - Entscheidung oder nicht - hat Konsequenzen für Sie und Ihr Umfeld. In beiden Fällen haben SIE die Verantwortung dafür, denn es ist IHRE Entscheidung! Beides ist völlig ok, denn es ist Ihr Leben und Sie müssen ja auch die Folgen tragen: wollen Sie etwas ändern oder soll es bis 67 so weitergehen?

Also: Wollen Sie die Fragestellung "ich werde das Thema 'mein Job in Zukunft' (oder Ihre eigene Frage)" in Angriff nehmen *oder* soll alles so weiterlaufen ohne darüber nachzudenken? Es geht in diesem Papier NUR um diese eine Frage - es geht NICHT darum, ob Sie kündigen oder bleiben wollen etc. Ja oder nein? Wenn ja, dann lesen Sie bitte weiter.

## 2. Vorbereitung & Ablauf

Fein, dass Sie bereit sind und mutig dafür! Dann legen wir gleich los.

- Drucken Sie dieses Arbeitspapier aus, nehmen Sie sich einen Block, Stift und 30 Minuten Zeit. Nicht am PC bitte - Schreiben ist etwas Aktives, das den Geist beflügelt und Ihre Gedanken sichtbar in die reale Welt holt.
- Stellen Sie Ihr Handy etc. aus und legen Sie es außer Reichweite.
- Setzen Sie sich an einen Tisch - kein Sofa oder Sessel bitte, es handelt sich um echte Arbeit an einem ernsthaften Thema.
- Stellen Sie sich nichts zu trinken hin: Sie wollen ja Ihre Gedanken nicht hinunterspülen, sondern endlich Klarheit bekommen.

### Ablauf

- Als erstes machen wir zusammen eine Übung zum Fadenfinden ([Audio dazu](#) \*)
- Anschließend gibt es drei wichtige Fragen für Sie.
- Danach treffen Sie Ihre Entscheidung und legen Ihren nächsten Schritt fest.



## 3. Die drei Schritte zur Entscheidung

Legen Sie das Brett aus der Übung eben gedanklich vor sich auf den Tisch und schreiben Sie die Worte ab, die darauf stehen. Dann erinnern Sie sich daran, was Ihr zweites Ich dazu gesagt hat und schreiben das auch auf.

Das Brett brauchen Sie jetzt nicht mehr. Nehmen Sie es und schmeißen Sie es mit Karacho aus dem Fenster, in die Mülltonne oder in den Ofen oder wozu Sie am meisten Lust haben. Rufen Sie ihm laut hinterher: "Tschüß, vielen Dank und ich brauch Dich nicht mehr!" Wenn ein Nachbar komisch guckt, winken Sie einfach freundlich. Es ist wichtig, dass Sie das auch wirklich tun, denn Inneres und Äußeres hängen untrennbar zusammen! Befreien befreit.

Setzen Sie sich wieder an den Tisch und atmen tief durch. Lesen Sie Ihre Notizen von eben durch und schreiben Sie auf die folgenden Fragen die Antworten auf.

*Bitte die Fragen eine nach der anderen ohne Vorauslesen beantworten, am besten ganz spontan, dann nutzen Sie Ihren Intuitionskompaß am allerbesten:*

- 1) Was könnte als Schlimmstes passieren, wenn Sie sich Gedanken über dieses Thema machen und zu einer Entscheidung kommen?

---

---

Wie hoch ist **reale** Eintrittswahrscheinlichkeit dafür? \_\_\_\_\_ %

Warum? \_\_\_\_\_

- 2) Was können Sie tun, um den RAU (Rest-anzunehmender Unfall) aus 1) in Ihrem Sinne zu beeinflussen oder zu verhindern? Woher können Sie Hilfe/ Unterstützung bekommen? Fragen Sie ggf. Ihr zweites Ich um Rat.

---

---

- 3) Was könnte als Schlimmstes passieren, wenn Sie sich *keine* Gedanken über dieses Thema machen bzw. zu *keiner* Entscheidung kommen?

---

---



Sie kennen jetzt die Ursache des Problems und den RAU aus 1).

Vergleichen Sie beide Alternativen: was wollen Sie jetzt tun? Bitte Ankreuzen

- Ja, ich geh's an! Ich habe festgestellt, dass meine Befürchtungen in dieser Form nicht realistisch sind und ich beste Möglichkeiten habe, evtl. doch auftretende Probleme rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern.
  - Nein, das ist mir zu heiß. Ich möchte lieber abwarten, was passiert und dann reagiere ich darauf. Mir ist 100%ig klar, dass meine Handlungsmöglichkeiten dann erheblich geringer sein werden, das ist ok.
  - Es hat irgendwie nicht richtig geklappt, ich brauche direkte Unterstützung*  
⇒ *sehr gerne, machen Sie direkt Ihren Wunschtermin mit mir aus für ein kostenfreies Privatcoaching: <https://andrea-susan-nolte.com/take-off>*
- 
- Sie haben "nein" angekreuzt: es ist toll, dass Sie jetzt eine klare Entscheidung bewusst getroffen haben. Sie haben Ihr Ziel erreicht und die Übung ist damit für Sie hier zu Ende. Danke für Ihre Zeit und Ihren Mut, dass Sie hier mitgemacht haben!
  - Sie haben "ja" angekreuzt: Glückwunsch zu Ihrer klaren Entscheidung! Ich freue mich für Sie, dass Sie jetzt die Zügel wieder voll in die Hand nehmen wollen. Sie haben jetzt den Schlüssel zu dem, was Sie gerade am Erfolg hindert, nutzen Sie Ihren Schwung und legen Sie gleich jetzt in gewohnter Entscheidungs- und Tatkraft Ihren nächsten Schritt fest! **Was man nach einer Entscheidung nicht sofort in Angriff nimmt, verdümpelt im Orkus.** Auf keinen Fall erst drüber schlafen!

## 4. Erster Schritt - jetzt sofort!

Nehmen Sie sich bitte Ihren Block und arbeiten Sie **jetzt** 15 Minuten daran, was Sie als erstes und sofort tun werden, um Ihre Entscheidung von eben in die Tat umzusetzen.

Verschaffen Sie zB sich weitere Klarheit für Ihre persönlichen Fragestellungen und den nun anstehenden Entscheidungsschritt - nur für diesen! Notieren Sie Ihre ganzen Gedanken dazu: schriftliches Nachdenken ist überaus kreativ, strukturierend und beflügelt den Prozeß enorm.

**Das werde ich für meinen nächsten Entscheidungsschritt tun:**



Überlegen Sie sich außerdem etwas Wichtiges, das Sie jetzt sofort im Job oder im Privatleben verändern wollen, damit Sie mehr Energie und Schwung für Ihre nächsten Schritte gewinnen; das muss nichts Großes sein. Hören Sie auf Ihr Herz, das ist immer ein guter Ratgeber: wenn sich eine Idee gut anfühlt, ist sie es auch, umgekehrt genauso.

**Ich werde etwas Gutes für mich tun, indem ich:**

---

## 5. Und wie geht's dann weiter?

---

- Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung bei Menschen, die Ihre Situation schon erlebt und mit Erfolg bewältigt haben. *Nur* bei denen, denn die bringen Sie voran. Suchen Sie Mutmacher und meiden Sie Miesmacher.
- Bleiben Sie dran! Jeden Tag ein kleiner Schritt bringt Sie unweigerlich zum Ziel.
- Wenn Sie Ihren zukunftsicheren Idealjob bei einem Gewinnerunternehmen mit der gleichen Professionalität finden wollen, mit der Sie ihn ausüben werden, statt sich allein und zeitintensiv durchzuwursteln: ich bin 150%ig für Sie da. Machen Sie direkt Ihren Wunschtermin ein kostenfreies Kennenlerngespräch aus: <https://andrea-susan-nolte.com/take-off>

Ich glaube an Sie - Take off!

Ihre

*Andrea Susan Nolte*

*\*Datenschutzhinweis: die Audiodatei ist bei Youtube gehostet, bitte nur anklicken, wenn Sie mit den Bedingungen dafür gem. [meiner Datenschutzerklärung](#) einverstanden sind*