

“Finde dein berufliches Zuhause”

–

dein 5-Phasen Fahrplan zu mehr Jobglück

Ich freue mich, dass du dir den Fahrplan
heruntergeladen hast.
Es ist dein erster Schritt zu mehr Klarheit über deinen
beruflichen Weg.

Mit dieser Checkliste bekommst du eine strukturierte
Orientierung, um herauszufinden, was wirklich zu dir
passt – und was nicht mehr.

Ich bin Elisabeth Freese –
Mutmacherin und
Wegbegleiterin für Frauen, die
ihren eigenen beruflichen Weg
gehen wollen.

Ich wünsche dir viele Aha-
Momente und Klarheit mit dem
Fahrplan!

Deine Elisabeth



Phase 1: Standortbestimmung – Wo stehst du wirklich?

- ☐ Verstehe deinen bisherigen Weg:
Was waren gute vs. falsche Entscheidungen?
- ☐ Analysiere deinen aktuellen Job:
Was passt noch – was kostet dich Energie?
- ☐ Definiere dein Umfeld:
Mit welchen Menschen arbeitest du gerne? (Kollegen & Führung)
- ☐ Erkenne deine Stärken:
Was kannst du wirklich gut? (nicht nur Jobtitel!)
- ☐ Reflektiere deine Interessen:
Was macht dir wirklich Freude?
- ☐ Identifiziere deine Antriebskräfte:
Was gibt dir Energie – unabhängig vom Job?

Warum wichtig:
Klarheit entsteht nicht durch Bewerbungen – sondern durch Selbstverständnis.



Phase 2: Klarheit schaffen – Was passt wirklich zu dir?

- ☐ Definiere deine Top-Stärken (Top 3–5)
- ☐ Lege deine wichtigsten Werte fest
(z. B. Freiheit, Sicherheit, Entwicklung)
- ☐ Bestimme dein ideales Arbeitsumfeld
(Homeoffice, Struktur, Team, etc.)
- ☐ Kläre dein gewünschtes Level:
Expertin, Führungskraft, Selbstständigkeit?
- ☐ Definiere dein Gehalt & deine Must-Haves
- ☐ Formuliere dein persönliches Warum
→ „Ich möchte ... damit ...“

Warum wichtig:
Nicht jeder Job passt zu dir – und das ist gut so.

Phase 3: Jobideen entwickeln – Möglichkeiten öffnen

□ Entwickle 5–10 Jobideen basierend auf:

- deinen Stärken
- deinen Interessen
- deinen Werten

Nutze die KI um dir Ideen zu holen.

□ Denke in Tätigkeiten – nicht in Jobtiteln

□ Hole dir neue Perspektiven von außen. .
(Führe Gespräche & hol dir Feedback)

□ Erlaube dir, größer zu denken als bisher

Warum wichtig:

Die meisten bleiben zu früh zu eng → und verpassen passende Optionen.

Phase 4: Realität testen – statt nur nachdenken

□ Sprich mit Menschen, die den Job bereits machen

□ Stelle gezielte Fragen:

- Wie sieht dein Alltag aus?
- Was ist gut – was nicht?
- Wie bist du dahin gekommen?

□ Teste deine Ideen praktisch:

(z. B. Gespräche, Hospitation, kleine Projekte)

□ Prüfe:

Passt das wirklich zu meinem Leben?

Oder nur zu meiner Vorstellung?

□ Identifiziere fehlende Skills:

Was kannst du lernen – was ist Must-have?

Warum wichtig:

Klarheit entsteht durch Erfahrung – nicht durch Grübeln.

Phase 5: Umsetzung – Dein Weg in den Traumjob

- ☐ Erstelle deine persönliche Arbeitgeberliste
- ☐ Definiere deine Positionierung:
Wie möchtest du wahrgenommen werden?
- ☐ Baue aktiv dein Netzwerk auf
(LinkedIn, Gespräche, Kontakte)
- ☐ Nutze gezielt passende Jobplattformen
- ☐ Entwickle eine klare Bewerbungsstrategie
(kein „Gießkannenprinzip“)
- ☐ Formuliere deine Wechselmotivation klar

Warum wichtig:

Gute Jobs entstehen selten durch Zufall – sondern durch Strategie.



Du musst den Weg zu deinem Jobglück nicht alleine gehen.

Wenn du merkst, dass du dir mehr Klarheit, Struktur und Begleitung wünschst, gibt es auch ein umfassendes Workbook, das dich Schritt für Schritt auf deinem Weg begleitet.

Schreib mir gerne eine E-Mail oder lass uns in einem persönlichen Austausch gemeinsam schauen, was du gerade brauchst.

kontakt@elisabethfreese.at

Deine Elisabeth