

RE.DESIGN™

your Job & Life



Klarheit in 7 Schritten
Dein Starter-Workbook für berufliche
Neuausrichtung

Willkommen

Hey du,

schön, dass du da bist, und dass du dir Zeit nimmst, in dein eigenes Leben hineinzuhören.

Vielleicht steckst du gerade im Job fest, funktionierst nach außen, aber spürst innerlich. *So soll es nicht weitergehen.*

Vielleicht hast du sogar schon Ideen, was dich erfüllt, aber dir fehlt noch der Mut, die Struktur oder der Plan.

Dieses Workbook hilft dir, deinen Weg neu zu *designen*, Schritt für Schritt, ohne Druck und ohne alles auf den Kopf zu stellen.

Es basiert auf meiner **RE.DESIGN™ Methode**, die ich aus über 300 Coaching-Prozessen entwickelt habe.

Sie verbindet Life-Design-Prinzipien der Stanford University mit Coaching, Systemarbeit und moderner Selbstführung.

Jede Veränderung beginnt mit einem ehrlichen Blick nach innen, und mit einem kleinen Schritt nach vorne.

Hier findest du beides. ✨

Deine Nina

Was RE.DESIGN™ bedeutet

RE.DESIGN™ steht für einen bewussten Neustart.

Statt dein Leben oder deine Karriere zu „planen“, lernst du, sie zu *designen*: kreativ, iterativ, und auf Basis dessen, was dich wirklich erfüllt.

Life Design bedeutet, dir selbst eine Job & Lebenswelt zu erschaffen, die wirklich zu dir passt und in der du dein authentisches ICH mit deinen besonderen Fähigkeiten und Stärken leben kannst.

Die Methode führt dich durch 7 Phasen, die aufeinander aufbauen, von der ehrlichen Standortbestimmung bis zur Umsetzung im Alltag:



Jeder Schritt öffnet dir einen neuen Blickwinkel und zusammen ergeben sie deinen persönlichen Weg zu Klarheit, Sinn und Selbstvertrauen.

1 | R.ecognize – Erkennen, wo du stehst

Bevor du weißt, wohin du willst, darfst du verstehen, wo du gerade bist.

Erkennen bedeutet ehrlich hinzuschauen, auf das, was dich erfüllt, aber auch auf das, was dich erschöpft.

Reflexion:

- Was läuft in deinem Job oder Alltag gerade gut?
- Was kostet dich Energie?
- Was würdest du gern hinter dir lassen?

Übung:

Schreib dir einmal alles von der Seele, ungefiltert, ohne Struktur.

Dann markiere die drei Sätze, die am meisten mit dir rasonieren.

 Wenn du magst, nutze ChatGPT mit diesem Prompt:

„Hier ist mein Gedankenchaos. Hilf mir, die drei Hauptthemen oder Bedürfnisse dahinter zu erkennen.“

2 | E.xplore – Dich selber neu entdecken

Erfüllung entsteht dort, wo du deine Energie, Freude und Stärken lebst.

In dieser Phase erforschst du, was dich lebendig macht.



Reflexion:

- Wann vergisst du die Zeit?
- Was fällt dir leicht, während andere es bewundern?
- Wann fühlst du dich am meisten du selbst?

Übung:

Schreib drei Momente auf, in denen du in den letzten Wochen „im Flow“ warst.

Was war gemeinsam? Welche Werte oder Talente waren im Spiel?

3 | D.esign – Neue berufliche Ideen und Perspektiven entwickeln

Jetzt darfst du träumen. Im Life Design nennen wir das *Ideation*: Möglichkeitsräume öffnen, ohne gleich bewerten zu müssen.

Reflexion:

- Wenn alles möglich wäre: Wie sähe dein ideales Arbeitsleben aus?
- Wo, wie, mit wem würdest du arbeiten?
- Was würdest du gestalten, wenn du wüsstest, es kann gelingen?

Ideen-Brainstorming:

Diese kreative Phase, in der neue Job- & Businessideen gefunden werden gelingt oft am besten im Austausch mit anderen. Teile deine Talente, Werte, Interessen und Visionen, um gemeinsam neue Ideen zu entwickeln. Wichtig ist, so viele Ideen wie möglich zu sammeln, ohne sie zu bewerten – auch unkonventionelle Ansätze können wertvolle Wegweiser sein. Im Coaching unterstütze ich dich dabei, deine Möglichkeitsräume zu öffnen und neue Perspektiven zu entdecken.

Übung:

Skizziere drei mögliche Zukünfte:

A – realistisch

Eine Zukunft, die sich machbar anfühlt

B – mutig

Eine Zukunft, die dich herausfordert

C – völlig frei

Eine Zukunft ohne Grenzen

Markiere die Variante, bei der du spürst: *Da zieht mich etwas hin.*

4 | E.xperiment – Ausprobieren statt abwarten

Klarheit kommt durchs Tun, nicht durchs Grübeln.

In der E.xperiment-Phase testest du Ideen im echten Leben: Klein, sicher, real. Und merkst dadurch, ob die Idee zu dir passt und du sie wirklich weiter verfolgen magst.

Reflexion:

- Welche Idee würdest du gern ausprobieren?
- Welche Mini-Aktion könntest du in den nächsten 7 Tagen umsetzen?

Übung:

Mach ein kleines Experiment:

Ideen: Führe ein Gespräch mit jemand, der den Job oder das Business schon hat, was dich interessiert. Poste eine Anfrage zu einem Thema. Buche eine kleine Weiterbildung. Geh auf ein Meetup und lerne Gleichgesinnte kennen. Teste ein Mini-Angebot oder begleite jemanden probeweise, wenn du z.B. eine Mentoring-Idee hast. Was ist DEIN erster Prototyp?

Beobachte, was es in dir auslöst – Neugier, Freude, Widerstand?

Das ist Feedback des Lebens!

5 | S.hift – Verändere deine Perspektive

Veränderung geschieht nicht nur außen, sie beginnt in dir.

Diese Phase geht um Identität, um alte Glaubenssätze, die du loslassen darfst.

Reflexion:

- Was denkst du über dich, das dich klein hält?
- Welche Angst meldet sich, wenn du an Veränderung denkst?

Übung:

Schreib den Satz auf: „*Ich darf ...*“ und ergänze ihn ehrlich.

Beispiel: „*Ich darf meinen Weg gehen, auch wenn andere ihn nicht verstehen.*“

☐ Wenn du magst, nutze ChatGPT als Spiegel:

„Hilf mir, diesen Glaubenssatz neu zu formulieren, sodass er mich stärkt.“



6 | Integrate – Verankern im Alltag

Damit Veränderung bleibt, braucht sie Platz.

Integrieren heißt, Neues bewusst in deinen Rhythmus zu holen.

Reflexion:

- Welche neue Gewohnheit würde dich unterstützen, dranzubleiben?
- Welche eine Sache möchtest du dir ab jetzt regelmäßig erlauben?

Übung:

Wähle eine kleine, machbare Routine, z. B.

„Jeden Freitag 10 Minuten reflektieren, was gut lief.“

Trage sie als festen Termin in deinen Kalender ein.

Extra Tipp zum Dranbleiben:

Suche dir ein **Design-Team**: Involviere ein Team aus Freunden und Familie in deine Veränderung. Sie unterstützen und ermutigen dich, wenn es mal schwer wird. Teile deine Ziele und Fortschritte mit ihnen. Gemeinsam ist es leichter, dranzubleiben!

7 | Navigate – Deinen Weg bewusst gehen

Jetzt geht es darum, deinen inneren Kompass zu aktivieren. Nicht alles wird sofort klar, aber du weißt, wie du navigierst.

Reflexion:

- Welche Richtung fühlt sich stimmig an?
- Wie triffst du Entscheidungen, die wirklich zu dir passen?

Übung:

Schreib deinen Leitsatz:

„Ich gehe in Richtung _____, weil _____ mir wichtig ist.“

Häng ihn sichtbar auf, er wird dich erinnern, wenn der Alltag dich wieder einholt.

Du wünschst dir Unterstützung?

Ich weiß, der Weg ist nicht einfach. Aber niemand muss ihn alleine gehen. Deshalb nehme ich Menschen wie dich an die Hand in meinen Coachings. So kommen sie schneller und einfacher ans Ziel.

Manchmal hilft ein Blick von außen, eine neue Perspektive und eine erfahrene Expertin, um den Knoten zu lösen und endlich deine neue Richtung und deine persönliche Work-Life-Love zu finden.

Endlich wieder erfüllt, motiviert und happy zu arbeiten und zu leben.

Mache am besten einen Termin mit mir aus, ich schenke dir 30 Minuten für mehr Klarheit! Und wir schauen gemeinsam, ob eines meiner Coaching-Programme zu dir passt.

Termin-Link: <https://calendly.com/nina-lehmann/30min>

E-Mail: coach@nina-lehmann.com