

LESEBUCH · BITTE VOR GEBRAUCH LESEN

Zu Risiken und *Nebenwirkungen* deiner Stärken

Über das, was dich erfolgreich gemacht hat, und was es dich heute kostet. Sechs Beipackzettel.

Kristin Fuchs

Wirtschaftspsychologin (MBA) · Coach · Autorin



Dieses Lesebuch enthält keine Tipps.

Das ist Absicht. Menschen kommen selten zu mir, weil sie zu wenig können. Sie kommen, weil das, was sie stark gemacht hat, irgendwann nicht mehr zu dem Leben passt, das sie heute führen möchten.

Das ist eine merkwürdige Lage. Man hat nichts falsch gemacht. Man hat im Gegenteil sehr vieles richtig gemacht, oft jahrelang. Und trotzdem stimmt etwas nicht mehr: Die Führungsrolle fühlt sich schwerer an, als sie sollte. Die Beziehung kippt an einer Stelle, die man nicht versteht. Der nächste Schritt im Beruf will sich einfach nicht zeigen.

Die üblichen Antworten helfen dann wenig. „Stärken stärken“ verstärkt genau das, was gerade Kosten verursacht. „An den Schwächen arbeiten“ sucht ein Defizit, wo keines ist.

Ich schaue deshalb auf etwas anderes: auf die Nebenwirkungen von Stärken. Nicht auf das, was fehlt, sondern auf die unbeabsichtigten Folgen dessen, was funktioniert hat.

Dafür muss man zuerst das Muster sehen, dann erst kann sich etwas verändern. Das dauert manchmal länger, als man es sich wünscht. Wer gern sofort eine Lösung hätte, wird an diesem Lesebuch vielleicht ungeduldig. Das ist in Ordnung. Vielleicht ist die Ungeduld ja selbst eine Nebenwirkung.

Lies es nicht am Stück. Lies einen Beipackzettel, leg das Heft weg und schau, welcher Satz dich in den nächsten Tagen begleitet.

Kristin Fuchs

Drei Sätze, auf denen alles aufbaut

- 1 Eine Stärke wirkt nie an sich, sondern immer in einem Kontext.
 - 2 Wirkung und Nebenwirkung haben denselben Wirkstoff.
 - 3 Eine Nebenwirkung ist keine Überdosis. Sie entsteht, wenn sich das Leben ändert und die Stärke bleibt.
-

Bei Medikamenten kennen wir das. Eine Nebenwirkung entsteht nicht durch falschen Gebrauch, sondern bei bestimmungsgemäßer Anwendung. Sie gehört zum Wirkstoff. Man kann sie nicht wegnehmen, ohne die Wirkung mitzunehmen.

Bei Stärken ist es ähnlich. Die Verantwortung, die dich befördert hat, ist dieselbe, die dich heute erschöpft. Das Tempo, für das du gelobt wurdest, ist dasselbe, das dich heute ungeduldig macht. Nicht du hast dich verändert, sondern die Bedingungen, unter denen du lebst und arbeitest.

Deshalb lautet die Antwort selten „weniger davon“. Sie lautet: **nicht absetzen, neu einstellen**. Kontext, Zeitpunkt und Dosierung bewusst wählen. Die Stärke bleibt.

Was diese Denkweise nicht ist

Nicht „Stärken stärken“

Mehr von dem, was gerade Kosten verursacht, macht die Kosten größer.

Nicht „Schwächen ausgleichen“

Es fehlt dir nichts. Die Frage ist nicht, was du nicht kannst.

Nicht „zu viel des Guten“

Die Menge ist oft dieselbe wie früher. Geändert hat sich das Leben drumherum.

So liest du einen Beipackzettel

Auf den folgenden Seiten findest du sechs Stärken, die mir in meiner Arbeit immer wieder begegnen. Jede bekommt zwei Seiten: eine Szene und einen Beipackzettel. Wirkung und Nebenwirkung zusammen ergeben die Bilanz einer Stärke: Gewinn und Preis.

WIRKSTOFF	Die Stärke, benannt als etwas, das du tust, nicht als Etikett, das du bist.
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Die Logik dahinter: wovor sie dich geschützt oder wozu sie dir verholfen hat.
ANWENDUNGSGEBIETE	Wo sie dich erfolgreich gemacht hat.
WIRKUNG (GEWINN)	Wofür andere dich schätzen.
NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Was sie dich heute kostet.
WECHSELWIRKUNGEN	Was sie mit anderen Menschen und anderen Stärken macht.
WANN SIE AUFTRETEN	Die typischen Kontextwechsel.
NICHT ABSETZEN	Warum es nicht hilft, die Stärke einfach abzustellen.
DOSIERUNGSHINWEIS	Eine Richtung, keine Anleitung.

Für wen ist dieses Lesebuch?

Für Menschen,

die viel denken, viel fühlen und viel können - und sich manchmal fragen, warum es trotzdem so anstrengend ist.

Für Menschen,

die ihre Stärken nicht mehr als Problem behandeln wollen, sondern deren Logik und Preis verstehen möchten.

Für dich,

wenn du bewusster entscheiden willst, wann eine Stärke dich trägt - und wann sie neu eingestellt werden muss.

DIE FRAGE IST NICHT: WAS STIMMT NICHT MIT MIR?

Sondern: Unter welchen Bedingungen war es sinnvoll?

Warum das wichtig ist

Deine Stärken sind kein Problem. Sie haben dich hierher gebracht.

Doch je nach Kontext können sie auch ihre Schattenseiten zeigen - und genau hier entstehen oft Reibung, Stress oder das Gefühl, nicht richtig zu passen.

**Dieses Lesebuch
hilft dir, zu sehen,
was dich trägt -
und was es kostet.**

Nicht absetzen. Neu einstellen.

Kontext, Zeitpunkt und Dosierung bewusst wählen. Die Stärke bleibt.

Sechs Beipackzettel für deine Stärken

Sechs Stärken, die dich weit gebracht haben - und die im nächsten Kontext einen Preis haben können.

01

Schnelle Mustererkennung

Wenn dein Vorsprung zum Abstand wird.

02

Verantwortung übernehmen

Wenn Verlässlichkeit zur Falle wird.

03

Autonomie

Wenn Selbstständigkeit Verbindung erschwert.

04

Räume lesen & sich anpassen

Wenn du alle anderen spürst - nur dich selbst kaum.

05

Hohe Selbstwirksamkeit

Wenn „Ich krieg das hin“ die Kosten verdeckt.

06

Vielseitigkeit

Wenn viele Möglichkeiten den roten Faden verdecken.



Früher fertig als die anderen

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: SCHNELLE MUSTERERKENNUNG

Du sitzt in einer Besprechung. Jemand stellt ein Problem vor, Folie drei von siebzehn. Bei Folie drei weißt du, wo das endet. Du siehst die Lösung, die zwei Sackgassen davor und den Grund, warum die zweite Variante scheitern wird.

Jetzt hast du zwei Möglichkeiten. Du sagst es, und ein paar Gesichter werden schmal. Oder du sagst es nicht und sitzt die nächsten vierzehn Folien ab wie in einem Wartezimmer. Beides kostet.

Früher war genau das richtig. In der Schule, im Studium, in der ersten Fachrolle wurdest du für Tempo belohnt. Du hast die Lösung gesehen, bevor andere die Frage verstanden hatten. Niemand musste mitkommen. Es reichte, dass du ankamst.

Heute führst du. Oder du arbeitest in einem Team, in dem Entscheidungen getragen werden müssen. Und plötzlich ist dein Vorsprung ein Abstand.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Viele Organisationen befördern Menschen, weil sie schnell sind, und beurteilen sie danach, ob andere ihnen folgen. Das ist kein persönliches Versagen. Es ist ein Kontextwechsel, den kaum jemand ankündigt.

Schnelle Mustererkennung

WIRKSTOFF	Schnelle Mustererkennung. Du siehst Zusammenhänge, bevor sie ausgesprochen sind.
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat dir Sicherheit gegeben, wo andere noch suchten. Wer früher weiß, wohin es geht, wird seltener überrascht.
ANWENDUNGSGEBIETE	Fachrollen, Analyse, Krisen. Alles, wo eine Person allein die Lösung finden muss.
WIRKUNG (GEWINN)	Du bist früher fertig. Und du liegst oft richtig.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Ungeduld. Andere erleben dich als arrogant, obwohl du nur schon weiter bist. Eine eigentümliche Einsamkeit im Denken. Gelegentlich zu frühe Schlüsse, weil das Muster ja „klar“ ist.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit gründlich arbeitenden Teams: gegenseitige Irritation. Mit Vorgesetzten, die den Weg sehen wollen: Misstrauen.
WANN SIE AUFTRETEN	Beim Wechsel von „selbst lösen“ zu „andere mitnehmen“.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Sich langsamer zu stellen, als man ist, hilft nicht. Es kostet nur zusätzlich Kraft.
DOSIERUNGSHINWEIS	Unterscheide, wann das Ergebnis gebraucht wird und wann der Weg dorthin.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Wer muss mitkommen, damit dein Ergebnis etwas wert ist?



Wer immer übernimmt, wird nie abgelöst

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Freitag, 17:40 Uhr. Eine Mail kommt herein, eigentlich nicht deine Baustelle. Du antwortest trotzdem. Nicht, weil du musst. Sondern weil du weißt, dass es sonst liegen bleibt. Und du hast recht: Es bliebe liegen.

So bist du groß geworden, beruflich jedenfalls. Wer Dinge auffängt, bekommt mehr Dinge. Wer mehr Dinge bekommt, steigt auf. Verantwortung war deine Eintrittskarte.

Irgendwann merkst du, dass um dich herum eine erstaunliche Ruhe entstanden ist. Die anderen sind nicht faul. Sie haben nur gelernt, dass es jemanden gibt, der übernimmt.

Das ist die stille Logik dieser Stärke: Je zuverlässiger du bist, desto weniger müssen andere es sein.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

In vielen Teams tragen einige wenige das Gewicht, das eigentlich verteilt sein müsste. Man nennt sie zuverlässig. Erschöpft nennt man sie meist erst, wenn sie es längst sind.

Verantwortung übernehmen

WIRKSTOFF	Verantwortung übernehmen, bevor jemand fragt.
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat dir einen festen Platz gesichert. Wer gebraucht wird, gehört dazu und hat Einfluss.
ANWENDUNGSGEBIETE	Projekte, Führung, Familie, Krisen.
WIRKUNG (GEWINN)	Auf dich ist Verlass. Dinge passieren.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Andere lernen nicht, Verantwortung zu tragen. Unersetzlichkeit wird zur Falle. Erschöpfung, die niemand sieht, weil ja alles läuft.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit Menschen, die sich gern versorgen lassen: verstärkt sich gegenseitig. Mit Teams, die wachsen sollen: bremst Entwicklung.
WANN SIE AUFTRETEN	Größere Führungsspanne, Familie kommt dazu, die eigenen Kräfte lassen nach.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Von heute auf morgen gar nichts mehr zu übernehmen erzeugt Chaos und Schuldgefühle, aber keine Entlastung.
DOSIERUNGSHINWEIS	Übernimm Verantwortung für das Abgeben.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was würde passieren, wenn du eine Woche lang nichts auffängst, und wer würde es dann lernen?



Die unsichtbaren Kosten von Autonomie

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: AUTONOMIE

Umziehen, gründen, neu anfangen: Du hast vieles allein gemacht. Nicht aus Prinzip, eher aus Erfahrung. Wenn du es selbst machst, ist es gemacht.

Jemand fragt: „Brauchst du Hilfe?“ Und du sagst „Nein, danke“, bevor du überhaupt nachgedacht hast.

Bewundernswert, sagen andere. Was sie nicht sehen: Irgendwann fragt niemand mehr. Wer nie etwas braucht, wird nicht mehr gefragt, was er braucht.

In einer Partnerschaft kann genau das kippen. Der andere fühlt sich nicht gebraucht und sucht seinen Platz. Und für dich fühlt sich Nähe an wie ein Risiko, weil Nähe heißt, sich auf jemanden zu verlassen.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Unabhängigkeit ist eines der großen Ideale unserer Zeit. Wir erziehen zur Selbstständigkeit und misstrauen der Abhängigkeit. Über den Preis dieses Ideals reden wir seltener: über eine Einsamkeit, die sehr gut organisiert ist.

Autonomie

WIRKSTOFF	„Ich mach das allein.“
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat dich handlungsfähig gehalten, wenn niemand da war, auf den du dich verlassen konntest.
ANWENDUNGSGEBIETE	Neuanfänge, Selbstständigkeit, Krisen. Lebensphasen, in denen sonst niemand da war.
WIRKUNG (GEWINN)	Du kommst durch. Du bist die Person, die man nicht retten muss.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Niemand fragt mehr, wie es dir geht. Hilfe fühlt sich an wie Schulden. Nähe fühlt sich an wie Kontrollverlust.
WECHSELWIRKUNGEN	In der Partnerschaft: Der andere fühlt sich überflüssig. Im Team: Es wird nicht delegiert, sondern erledigt.
WANN SIE AUFTRETEN	Eine neue Beziehung, Teamverantwortung, eine eigene Krise, das Älterwerden.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Das Gegenteil von Autonomie ist nicht Bedürftigkeit. Niemand muss abhängig werden, um verbunden zu sein.
DOSIERUNGSHINWEIS	Autonomie heißt auch, frei zu wählen, wann du dich auf jemanden verlässt.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Wem würdest du erlauben, dir zu helfen, und was müsste dafür wahr sein?



Ich weiß, was du brauchst. Und ich?

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: RÄUME LESEN UND SICH ANPASSEN

Du betrittst einen Raum und weißt nach zehn Sekunden, wer gereizt ist, wer etwas verschweigt und was gleich kippen könnte. Du passt dich an, noch bevor jemand etwas gesagt hat: Ton, Tempo, Thema.

Das hat dich weit gebracht. Du bist die, mit der alle gut können. Du entschärfst Konflikte, bevor sie entstehen.

Und dann fragt dich jemand, was du eigentlich willst. Und es wird still in dir. Nicht, weil du nichts willst. Sondern weil du so lange auf alle anderen gehört hast, dass deine eigene Stimme leise geworden ist.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Ein großer Teil der Arbeit in Teams, Familien und Organisationen ist unsichtbare Gefühlsarbeit: Stimmungen lesen, ausgleichen, auffangen. Die Soziologin Arlie Hochschild hat dafür 1983 den Begriff „emotional labor“ geprägt. Gesehen wird diese Arbeit meistens erst, wenn sie fehlt.

Räume lesen und sich anpassen

WIRKSTOFF	Räume lesen und sich anpassen.
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat Konflikte entschärft, bevor sie dich treffen konnten. Wer Stimmungen früh erkennt, wird seltener überrumpelt.
ANWENDUNGSGEBIETE	Teams, Kundenkontakt, Konflikte, Familien mit Spannungen.
WIRKUNG (GEWINN)	Mit dir ist es leicht. Konflikte werden kleiner.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Der eigene Standpunkt verschwimmt. „Ich weiß nicht, was ich will.“ Erschöpfung nach Begegnungen, die eigentlich schön waren.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit dominanten Menschen: Du verschwindest. In der Führung: Entscheidungen werden weich.
WANN SIE AUFTRETEN	Eine Führungsrolle, eine Neuorientierung, die Lebensmitte. Immer dann, wenn eigene Entscheidungen fällig werden.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Absichtlich unempathisch zu sein fühlt sich falsch an. Weil es falsch ist.
DOSIERUNGSHINWEIS	Lies den Raum, und lies dich selbst als Teil davon.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was würdest du in der nächsten Besprechung sagen, wenn niemand darauf reagieren müsste?

05

„Ich krieg das hin.“

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: HOHE SELBSTWIRKSAMKEIT

Der Plan fällt aus, die Kollegin wird krank, das Kind auch. Du sagst: „Ich krieg das hin.“ Und du kriegst es hin. Das ist keine Floskel. Das ist eine Erfahrung, die sich über Jahre bestätigt hat.

Die Psychologie nennt das Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Sie gilt als einer der wichtigsten Schutzfaktoren, die ein Mensch haben kann. Zu Recht.

Die Nebenwirkung ist leise. Wer immer alles hinkriegt, merkt spät, wann es nicht mehr geht. Die eigene Grenze wird nicht gespürt, sondern erreicht.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

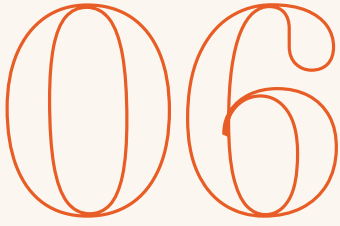
Wir bewundern Belastbarkeit. Wer klagt, gilt schnell als schwach. Gerade die Leistungsstarken bekommen deshalb wenig Unterstützung, weil sie so aussehen, als bräuchten sie keine.

Hohe Selbstwirksamkeit

WIRKSTOFF	„Ich krieg das hin.“
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat dir Halt gegeben, wo vieles unsicher war. Solange du es hinkriegst, bist du nicht ausgeliefert.
ANWENDUNGSGEBIETE	Druck, Krisen, Projekte mit offenem Ausgang.
WIRKUNG (GEWINN)	Du bleibst handlungsfähig, wo andere erstarren.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Hilfe wird nicht angenommen. Grenzen werden spät bemerkt. Der eigene Wert hängt an der Leistung.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit „Verantwortung übernehmen“ (02): verstärkt sich. Mit „Autonomie“ (03): macht gemeinsam unsichtbar.
WANN SIE AUFTRETEN	Wenn Belastung zum Dauerzustand wird. Wenn der Körper Grenzen setzt. Mit dem Älterwerden.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Niemand muss aufhören, an sich zu glauben.
DOSIERUNGSHINWEIS	Frag nicht nur, ob du es hinkriegst. Frag, was es kostet.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Woran würdest du merken, dass „Ich krieg das hin“ gerade nicht mehr stimmt, bevor es dein Körper merkt?



Zu viele Interessen, kein roter Faden?

ÜBER DIE NEBENWIRKUNGEN VON: VIELSEITIGKEIT

Du sollst dich kurz vorstellen. Drei Sätze. Und du überlegst, welche deiner Geschichten du heute erzählst: die mit dem Studium, die mit dem Quereinstieg oder die mit dem Projekt, das eigentlich zu keinem der anderen passt.

Du lernst schnell. Du verbindest, was andere getrennt halten. Wenn jemand gesucht wird, der sich in ein neues Feld einarbeitet, wirst du gefragt.

Und doch fragt dich irgendwann jemand nach deinem roten Faden. Im Bewerbungsgespräch, im Netzwerk, in dir selbst.

In meiner Arbeit unterscheide ich deshalb nicht nur Generalisten und Spezialisten, sondern auch Spezialisten auf Zeit: Menschen, die eine Weile tief in ein Feld gehen und dann weiterziehen.

WARUM DAS NICHT PRIVAT IST

Der Arbeitsmarkt ist auf Spezialisierung gebaut: Stellenprofile, Laufbahnen, Expertenstatus. Wer vielseitig ist, passt in diese Logik schlecht hinein. Dabei brauchen Organisationen im Wandel genau die Menschen, die zwischen Feldern übersetzen können.

Vielseitigkeit

WIRKSTOFF	Vielseitigkeit. Viele Interessen, schnelles Einarbeiten, Verbinden.
WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR	Sie hat dich vor Enge und Langeweile bewahrt und dir in jedem neuen Feld schnell Boden unter die Füße gegeben.
ANWENDUNGSGEBIETE	Neue Felder, Projekte, Schnittstellen. Situationen, in denen niemand zuständig ist.
WIRKUNG (GEWINN)	Du bist überall schnell gut.
HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)	Kein roter Faden im Lebenslauf. Der Expertenbonus fehlt. Entscheidungen werden vertagt, weil jede Option interessant ist.
WECHSELWIRKUNGEN	Mit klassischen Bewerbungsverfahren: Missverständnisse. Mit Spezialist:innen im Team: sehr produktiv, wenn die Rollen klar sind.
WANN SIE AUFTRETEN	Bewerbung, Positionierung, Lebensmitte, der Wunsch nach Tiefe.
BITTE NICHT EIGENMÄCHTIG ABSETZEN	Sich zwanghaft auf eine Sache festzulegen fühlt sich an wie ein Käfig.
DOSIERUNGSHINWEIS	Der rote Faden liegt selten im Thema. Oft liegt er in der Art, wie du arbeitest.

FRAGE ZUM MITNEHMEN

Was ist bei all deinen Stationen gleich geblieben?

Kein Typ. Eine Logik.

Verhalten ist selten irrational. Es ist meist die logischste verfügbare Strategie, die jemandem unter seinen Bedingungen zur Verfügung stand.

Jede der sechs Stärken in diesem Lesebuch ist aus zwei Quellen entstanden: aus etwas, das in dir angelegt ist, und aus etwas, das deine Umgebung belohnt hat. Wer schnell denkt und in einer Umgebung lebt, die Tempo feiert, wird schneller. Wer feine Antennen hat und in einem Team arbeitet, in dem Stimmungen schnell kippen, lernt, Räume zu lesen.

Daraus entstehen Strategien, die über Jahre funktionieren. Sie sind keine Macken und keine Fehler. Sie sind die klügste Antwort auf die Bedingungen, unter denen sie entstanden sind.

Ich nenne diese Denkweise **Anpassungslogik**. Sie fragt nicht „Was stimmt nicht mit mir?“, sondern: Unter welchen Bedingungen war mein Verhalten sinnvoll, und welche Bedingungen gelten heute?

Darum ändert sich eine Nebenwirkung selten dadurch, dass man an der Stärke herumschraubt. Sie ändert sich, wenn man versteht, woher sie kommt, und dann bewusst entscheidet, wo sie heute hingehört.

Wie ich das in meiner Arbeit diagnostisch untersuche, unter anderem mit dem LINC Personality Profiler, beschreibe ich ausführlich in der Denkwerkstatt auf gedankenakrobaten.de.

Dein eigener Beipackzettel

Nimm dir eine Stärke vor, für die du oft gelobt wirst. Schreib nicht, was du denkst, das stimmen sollte. Schreib, was dir als Erstes einfällt.

WIRKSTOFF

Meine Stärke, als etwas, das ich tue

WOFÜR SIE EINMAL GUT WAR

Wovor sie mich geschützt oder wozu sie mir verholten hat

ANWENDUNGSGEBIETE

Wo sie mich erfolgreich gemacht hat

WIRKUNG (GEWINN)

Wofür andere mich schätzen

HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN (PREIS)

Was sie mich heute kostet

WECHSELWIRKUNGEN

Wer die Nebenwirkung zuerst bemerkt

WAS SICH VERÄNDERT HAT

Ich oder mein Leben?

DOSIERUNGSHINWEIS

Wo ich sie bewusst einsetzen will, und wo nicht

MEINE FRAGE ZUM MITNEHMEN

KLARHEIT · ORIENTIERUNG · UMSETZUNG · WIRKUNG

Welcher Weg passt zu dir?

Vier Formate - je nach Ausgangslage, Ziel und Tiefe der Begleitung.

1

1 · VERSTEHEN

STANDORTBESTIMMUNG

Klarheit gewinnen

Ein kompakter Einstieg, um deine aktuelle Situation zu sortieren und konkrete nächste Schritte zu definieren.

- 2 x 90 Minuten Coaching
- Gezielte Voranalyse
- Hypothesen und Optionen
- Konkrete nächste Schritte

[ANGEBOT AUF DER WEBSEITE →](#)

2

2 · RICHTUNG

ORIENTIERUNG

Passungsprozess

Für stimmige berufliche Entscheidungen mit mehr Tiefgang und Klarheit.

- 5 x 90 Minuten Coaching
- Persönlichkeit, Motive, Kompetenzen
- Tätigkeits- und Rollenanalyse
- Szenarien und Prioritäten

[ANGEBOT AUF DER WEBSEITE →](#)

3

3 · REALITÄT

ORIENTIERUNG & UMSETZUNG

Reality Check

Erkennen reicht nicht: Erprobe in der Realität, was passt, und bring es in die Umsetzung.

- 8 x 90 Minuten Coaching
- Inhalte des Passungsprozesses
- Reality Checks und Mini-Projekte
- Umsetzungsstrategie

[ANGEBOT AUF DER WEBSEITE →](#)

4

4 · STABILISIEREN

INTENSIVBEGLEITUNG

Übergänge mit Tragweite

Wenn viel auf dem Spiel steht - für nachhaltige Veränderung mit enger Begleitung.

- 6 Monate Begleitung
- Halber Auftakttag
- 1:1-Sessions, Sparring, Feedback
- Transfer und Stabilisierung

[ANGEBOT AUF DER WEBSEITE →](#)

Preise und aktuelle Konditionen

findest du auf der Webseite - oder wir klären sie im Kennenlerngespräch.

[KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN →](#)

[ALLE ANGEBOTE ANSEHEN →](#)

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Deine Stärke muss nicht weg. Du darfst sie neu einstellen.

Wenn beim Lesen ein Satz hängen geblieben ist, hast du zwei Möglichkeiten: Du denkst in der Denkwerkstatt weiter - oder wir schauen im Kennenlerngespräch gemeinsam auf deine Situation.

Noch nicht bereit für Coaching?

In der Denkwerkstatt findest du die Kolumne „Nebenwirkungen von Stärken“ und weitere Perspektiven auf Passung, Persönlichkeit und Anpassungslogik.

[ZUR DENKWERKSTATT →](#)

[UNVERBINDLICHES KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN →](#)

gedankenakrobaten.de