

DR. ZARMINA PENNER, MBA, MAS

5 SCHRITTE ZU IHREM BESTEN BERUFSLEBEN

Ein einfacher Leitfaden mit Arbeitsheft



EIN INTERAKTIVES ARBEITSHEFT

Willkommen

Hallo! :)

Ich bin Dr. Zarmina Penner, Unternehmensberaterin und Coach mit über 20 Jahren Erfahrung. Ich möchte fünf Schritte mit Ihnen teilen, damit Sie bestens für ein außergewöhnliches Berufsleben aufgestellt sind.

Das sind die Dinge, von denen ich mir wünsche, ich hätte sie schon zu Beginn meines Berufswegs gekannt.

Füllen Sie die Felder direkt am Bildschirm aus, oder drucken Sie das Arbeitsheft aus und schreiben Sie von Hand — beides funktioniert.

Viel Erfolg und eine gute Reise!

Inhalt

● Sie sind der CEO Ihres Berufslebens	3
● Schritt 1: Sie	4
● Schritt 2: Ihre Arbeit	6
● Schritt 3: Ihr Umfeld	8
● Schritt 4: Andere	10
● Schritt 5: Ihre Lebensphilosophie	12
● Ihre Lebensführung	14
● Zusammenfassung & nächste Schritte	16



Sie sind der CEO Ihres Berufslebens

Sie sind der CEO Ihres Berufslebens. Es lohnt sich, zielgerichtet, strategisch und klug zu handeln.

Dieses Arbeitsheft führt Sie durch fünf Bereiche, die Ihr Berufsleben prägen: Sie selbst, Ihre Arbeit, Ihr Umfeld, Andere und Ihre Lebensphilosophie. Jeder Schritt gibt Ihnen einige Leitprinzipien an die Hand, gefolgt von einer kurzen Reflexion, um sie greifbar zu machen.

Name

Datum

5 Schritte zu Ihrem besten Berufsleben

- 1 Sie
- 2 Ihre Arbeit
- 3 Ihr Umfeld
- 4 Andere
- 5 Ihre Lebensphilosophie

1

Schritt 1: Sie

Kennen Sie sich selbst

Machen Sie so viele Selbsterkenntnistests wie möglich und reflektieren Sie Ihre Ergebnisse.

Bleiben Sie mit sich selbst in Kontakt

Schließen Sie täglich für mindestens 10 Minuten die Augen und sitzen Sie in Stille, idealerweise vor der Arbeit. Hören Sie auf Ihre Gedanken und lenken Sie Ihren Ego-Verstand.

Wissen Sie, was Ihnen am wichtigsten ist

Was sind die drei Dinge, die Ihnen gerade am meisten bedeuten? Behalten Sie sie im Blick.

Seien Sie einfallsreich

Verlassen Sie sich zuerst auf sich selbst. Finden Sie kreative Wege, um Ihre Ziele zu erreichen.

Orientieren Sie sich an großen Führungspersönlichkeiten

Orientieren Sie sich an jenen, die andere stärken, nicht das Rampenlicht suchen und Authentizität, Bescheidenheit und Stärke ausstrahlen.

Reflexion

Bezüglich Ihrer selbst, fragen Sie sich nun:

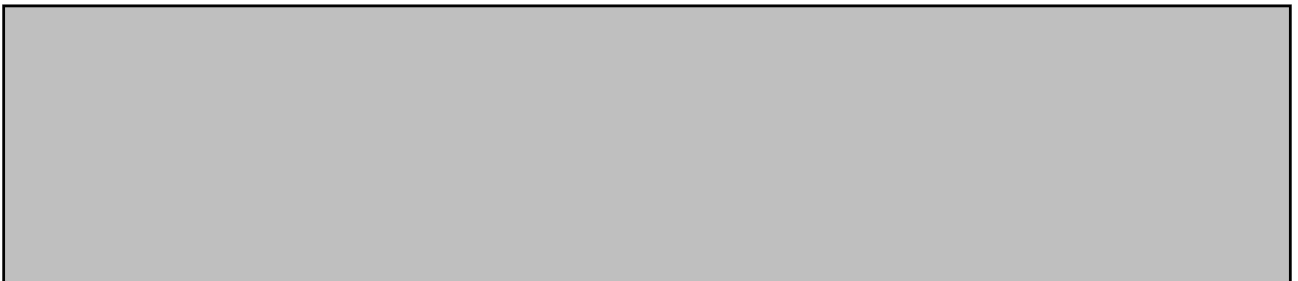
1) Welchen Aspekt müssen Sie verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first reflection question.

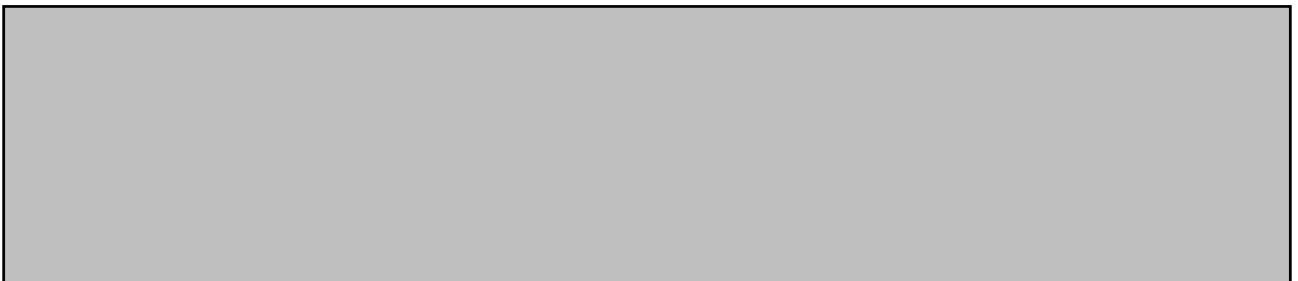
2) Warum ist das ein Problem?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second reflection question.

3) Wie werden Sie sich in diesem Bereich verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the third reflection question.

4) Wann werden Sie damit beginnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the fourth reflection question.

Kennen und aktualisieren Sie Ihr Fachwissen

Werden Sie die führende Autorität für etwas, das Sie gerne tun.

Leisten Sie konsequent gute Arbeit

Wenn Sie sich voll einbringen, gehen Sie von A bis Z bis zu Ihrem eigenen Qualitätsanspruch.

Seien Sie reaktionsschnell, verlässlich, freundlich und durchsetzungsstark

Lassen Sie andere nicht warten. Lassen Sie sie wissen, dass Sie ihre Nachricht erhalten haben, und steuern Sie ihre Erwartungen an mögliche weitere Schritte.

Werden Sie zur Kommunikationsexpertin oder zum Kommunikationsexperten

Verfeinern Sie Ihren Wortschatz und sprechen Sie klar und präzise.

Seien Sie, wer Sie sind

Drücken Sie sich authentisch aus. Verstecken Sie sich nicht hinter einer Fassade.

Reflexion

Bezüglich Ihrer Arbeit, fragen Sie sich nun:

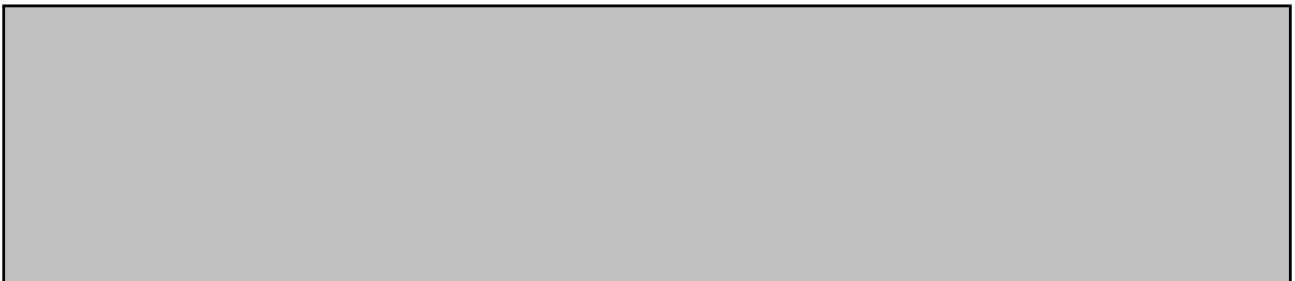
1) Welchen Aspekt müssen Sie verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first reflection question.

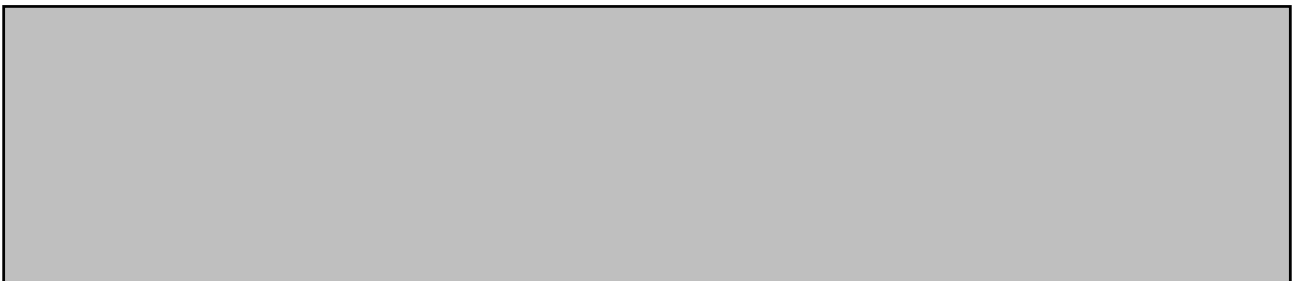
2) Warum ist das ein Problem?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second reflection question.

3) Wie werden Sie sich in diesem Bereich verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the third reflection question.

4) Wann werden Sie damit beginnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the fourth reflection question.

Wissen Sie, wer wer ist

Wer sind die fünf Schlüsselpersonen in Ihrem Unternehmen? Versuchen Sie, sie zu verstehen. Sie prägen und beeinflussen alles.

Kennen Sie die Absichten Ihres Unternehmens

Finden Sie die Verbindung zwischen diesen Absichten und Ihrer Rolle. Tragen Sie dazu bei. Dafür bezahlt Sie Ihr Unternehmen.

Bleiben Sie nah am Kerngeschäft

Investieren Sie keine Zeit in Randaktivitäten. Sie lenken nur ab.

Verstehen Sie die Politik

Behalten Sie Vorgänge als Beobachterin oder Beobachter im Blick, ohne sich in die Politik verwickeln zu lassen.

Suchen Sie sich eine Mentorin oder einen Mentor

Wählen Sie jemanden in dem Bereich, in dem Sie wachsen möchten. Seien Sie proaktiv. Die meisten Menschen unterstützen andere gerne und teilen ihre Erfahrung.

Reflexion

Bezüglich Ihres Umfelds, fragen Sie sich nun:

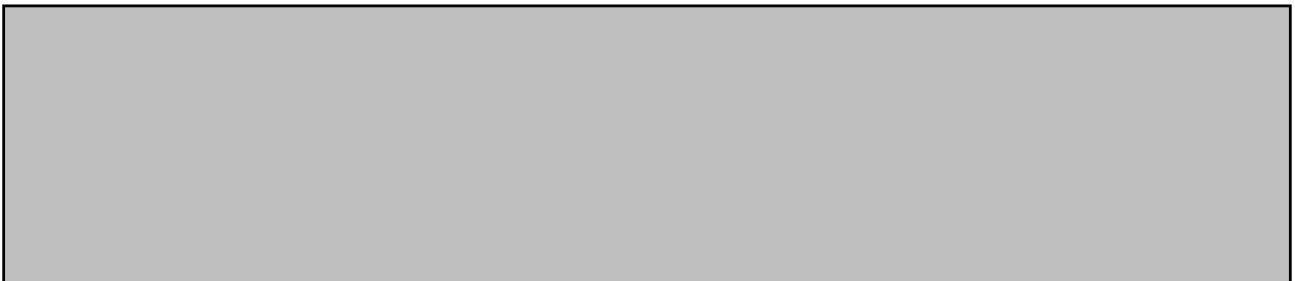
1) Welchen Aspekt müssen Sie verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first reflection question.

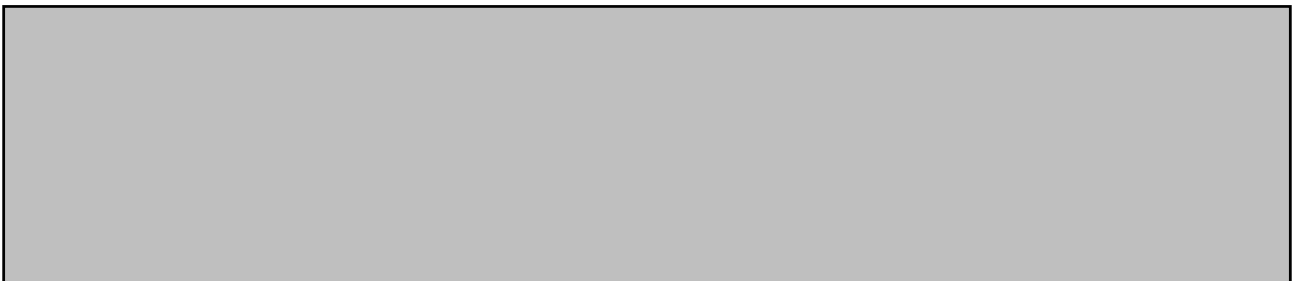
2) Warum ist das ein Problem?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second reflection question.

3) Wie werden Sie sich in diesem Bereich verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the third reflection question.

4) Wann werden Sie damit beginnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the fourth reflection question.

4

Schritt 4: Andere

Pflegen Sie Ihre Beziehungen bewusst

Achten Sie darauf, wie Sie sich in der Nähe anderer fühlen, um zu entscheiden, wer in Ihren Kreis gehört und wer nicht.

Fallen Sie nicht auf Tricks herein

Informieren Sie sich über Narzissmus. Er verrät Ihnen alles, was Sie wissen müssen.

Setzen Sie Ihre Zeit bewusst ein

Zeit ist alles, was wir wirklich haben. Investieren Sie sie wie Geld — nur in das, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Kennen Sie Ihren Ruf

Hören Sie konsequent auf Feedback und die Signale anderer. Passen Sie sich an. Erfolg baut auf Ruf auf.

Verfeinern Sie Ihre Interaktionen

Bereiten Sie jede Interaktion vor, führen Sie sie professionell durch und werten Sie sie im Anschluss aus.

Reflexion

Bezüglich anderer, fragen Sie sich nun:

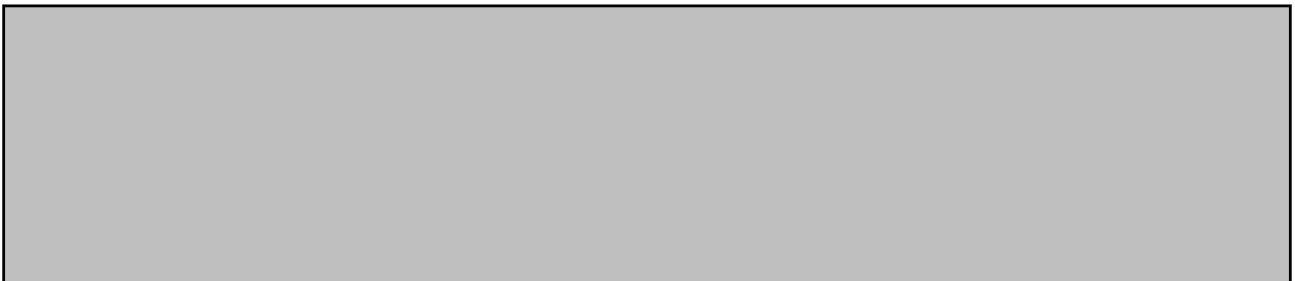
1) Welchen Aspekt müssen Sie verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first reflection question.

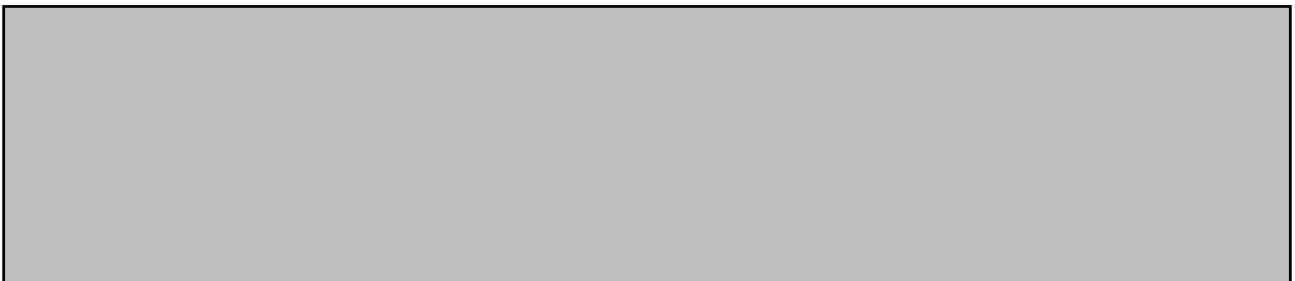
2) Warum ist das ein Problem?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second reflection question.

3) Wie werden Sie sich in diesem Bereich verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the third reflection question.

4) Wann werden Sie damit beginnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the fourth reflection question.

5

Schritt 5: Ihre Lebensphilosophie

Definieren Sie, wie Sie Ihr Leben steuern

Geben Sie sich Leitlinien für sieben Lebensbereiche: Gesundheit, Kreativität, Freunde, Work-Life-Balance, Familie, Spiritualität und Partnerschaft. Halten Sie sich konsequent daran. Das macht Ihr Leben leichter.

Aktualisieren Sie Ihre Leitlinien jährlich

Reflektieren und verfeinern Sie Ihre Leitlinien einmal im Jahr. Fühlen Sie sich erschöpft, tun Sie dies sofort.

Aktualisieren Sie Ihre Selbstführung monatlich

Geben Sie sich Regeln und Rituale, um Ihr Verhalten in den Bereichen zu verfeinern, in denen Sie wachsen möchten.

Fokussieren Sie sich auf aktuelle Prioritäten

Was möchten Sie in den nächsten zwei Jahren erreichen? Definieren Sie drei Ziele und fokussieren Sie sich darauf.

Haben Sie Spaß, seien Sie leicht und freundlich

Das Leben ist im Grunde einfach gestaltet. Verkomplizieren Sie es nicht. Arbeiten Sie an sich selbst und behalten Sie Ihren Ego-Verstand im Zaum.

Reflexion

Bezüglich Ihrer Lebensphilosophie, fragen Sie sich nun:

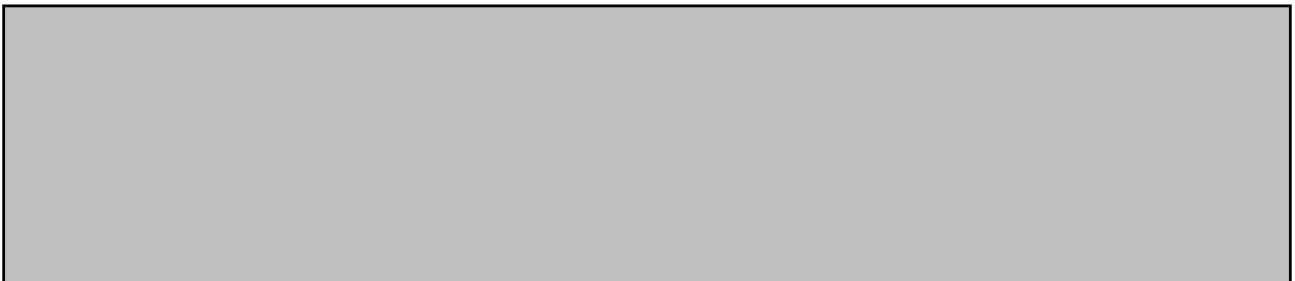
1) Welchen Aspekt müssen Sie verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the first reflection question.

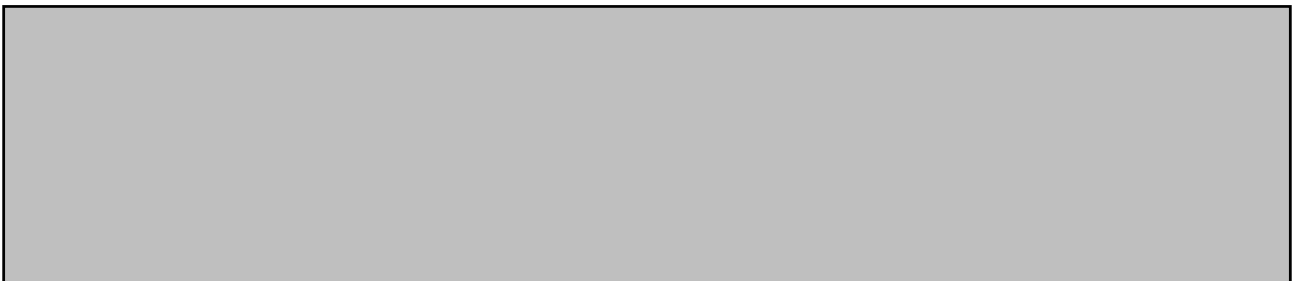
2) Warum ist das ein Problem?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the second reflection question.

3) Wie werden Sie sich in diesem Bereich verbessern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the third reflection question.

4) Wann werden Sie damit beginnen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the fourth reflection question.



Ihre Lebensführung

Geben Sie sich für jeden dieser sieben Lebensbereiche eine einfache Leitlinie. Halten Sie sich konsequent daran — und überprüfen Sie sie einmal im Jahr.

Gesundheit — meine Leitlinie

Kreativität — meine Leitlinie

Freunde — meine Leitlinie

Work-Life-Balance — meine Leitlinie

Familie — meine Leitlinie

Spiritualität — meine Leitlinie

Partnerschaft — meine Leitlinie

Fokus auf aktuelle Prioritäten

Was möchten Sie in den nächsten zwei Jahren erreichen? Definieren Sie drei Ziele und fokussieren Sie sich darauf.

Ziel 1

Ziel 2

Ziel 3

Schauen Sie alle paar Monate auf diese Seite. Klarheit summiert sich.



Zusammenfassung

„Versuchen Sie nicht, ein Mann oder eine Frau des Erfolgs zu werden, sondern ein Mann oder eine Frau von Wert.“ — Albert Einstein

Entschuldigung, Albert, die Zeiten ändern sich. ;)

Fünf Schritte zu Ihrem besten Berufsleben — haken Sie ab, was Sie bereits umgesetzt haben:

- ☐ 1. Sie
- ☐ 2. Ihre Arbeit
- ☐ 3. Ihr Umfeld
- ☐ 4. Andere
- ☐ 5. Ihre Lebensphilosophie

Nächste Schritte

- ☐ Noch offene Fragen nach der Lektüre? Buchen Sie ein kostenloses 15-minütiges Gespräch, per Telefon oder Video. Hier klicken.
-> www.zarminapenner.com/de/contact
- ☐ Sie haben eine konkrete Frage und wünschen sich einen erfahrenen Blick von außen? In der Fokus-Beratung bekommen Sie gezielte Unterstützung – ohne gleich einen längeren Coaching-Prozess zu starten. Hier klicken.
-> www.zarminapenner.com/services-2

Sie sind der CEO Ihres Berufslebens. Ich wünsche Ihnen ein außergewöhnliches.