

Der Entscheidungskompass

Alle sagen dir, was du machen sollst. Wo stehst du selbst gerade?

Finde es in wenigen Minuten heraus, mit deinem Ergebnis und deinem nächsten Schritt.



Vier Phasen. Eine davon ist gerade deine.

Zum Ausfüllen am Handy und zum Ausdrucken.

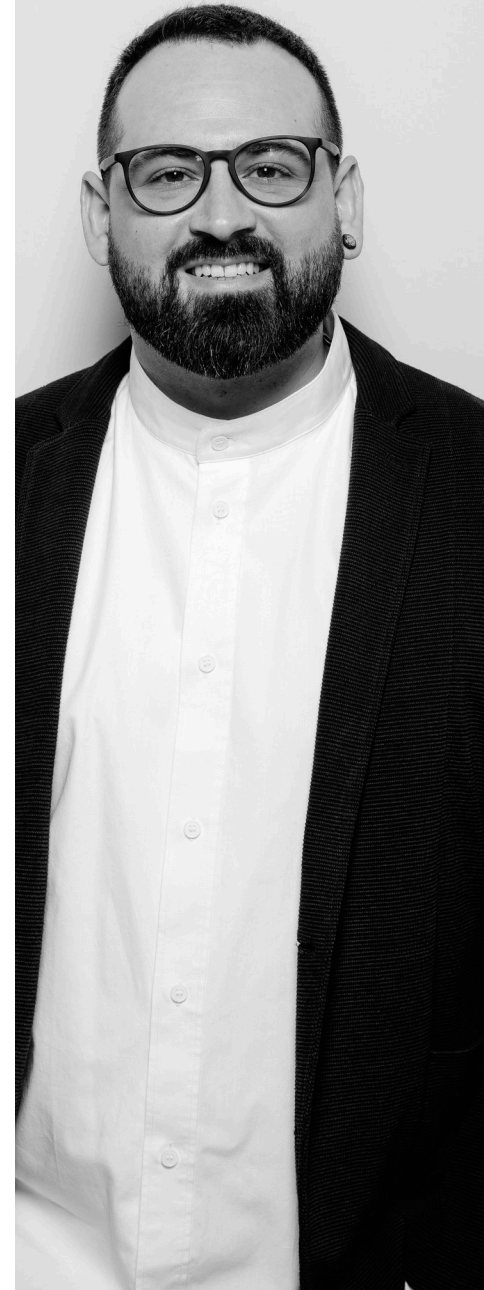
DIE VIER PHASEN IM KOMPASS

01 Irgendwas fehlt

02 Das Nein ist da

03 Eine Richtung

04 Entschieden



Tim Rosenthal

Coach (EASC)
und Supervisor
Kierspe

Coaching und Supervision
Einzelgespräche in Kierspe
oder online

Fragen statt Ratschläge.

@timrosenthalcoaching

timrosenthalcoaching.de

EINSTIEG

Was will ich eigentlich?

Eine berufliche Entscheidung fängt früher an, als man denkt. Nicht an dem Tag, an dem du sie triffst, sondern mit einem leisen Gefühl, dass etwas nicht mehr passt. Zwischen diesem Gefühl und der Entscheidung liegt eine Strecke, auf der es von außen aussieht, als wäre nichts. Von innen ist auf dieser Strecke ziemlich viel los.

Dieser Kompass zeigt dir, wo auf dieser Strecke du gerade stehst. Nicht, um dich einzusortieren, sondern damit du aufhörst, dich an einem Schritt zu messen, der noch gar nicht dran ist.

SO GEHST DU VOR

- 1** Kreuze auf den nächsten beiden Seiten an, was auf dich zutrifft. Ohne lange zu überlegen.
- 2** Zähle die Kreuze pro Block und trage sie in die Auswertung ein.
- 3** Lies deine Phase und nimm dir die fünf Fragen dahinter vor. Schreib deine Antworten auf.

Was trifft gerade zu?

Kreuze in jedem Block an, was für dich stimmt. Mehrfach möglich, auch quer über die Blöcke.

01 Irgendwas fehlt

- ☐ Eigentlich ist alles in Ordnung, und trotzdem bin ich unzufrieden.
- ☐ Ich funktioniere, aber richtig dabei bin ich nicht.
- ☐ Wenn jemand fragt, wie es im Job läuft, sage ich: ganz gut.
- ☐ Ich kann nicht genau sagen, was fehlt. Irgendwas fehlt.
- ☐ Ich rede mit niemandem darüber, weil andere froh wären, wenn sie hätten, was ich habe.

02 Das Nein ist da

- ☐ Ich weiß, was ich nicht mehr will. Was stattdessen, weiß ich nicht.
- ☐ Dass es so nicht weitergeht, habe ich inzwischen laut gesagt.
- ☐ Ich habe schon viele gefragt. Jeder sagt etwas anderes.
- ☐ Abends schaue ich mir Stellen oder Ausbildungen an und klappe den Laptop wieder zu.
- ☐ Ich könnte drei Dinge aufzählen, die ich nicht mehr will, aber keins, das ich will.

Und was zeigt sich schon?

Auch hier gilt: ankreuzen, was zutrifft, nicht, was zutreffen sollte.

03 Eine Richtung

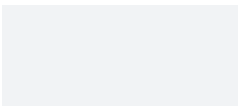
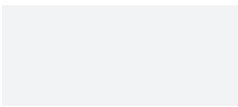
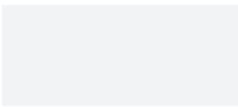
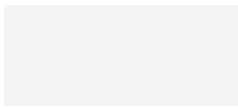
- ☐ Es gibt eine Idee, die ich noch niemandem erzählt habe.
- ☐ Ich weiß ungefähr, wohin. Ich traue mich nur nicht.
- ☐ Ich rechne ständig durch, ob es geht, und komme nie zum Ende.
- ☐ Ich warte darauf, dass jemand sagt: Mach das.
- ☐ Ich schwanke zwischen Aufbruch und Zweifel, oft am selben Tag.

04 Entschieden

- ☐ Ich habe mich entschieden. Gesagt habe ich es noch nicht allen.
- ☐ Wenn jemand fragt, ob ich mir sicher bin, sage ich ja, und meine es auch, meistens.
- ☐ Ich habe einen ersten Schritt gemacht, klein, aber echt.
- ☐ Ich suche Worte, um meine Entscheidung anderen zu erklären. Mir selbst muss ich sie nicht mehr erklären.
- ☐ Ich denke wieder in Monaten und Jahren, nicht nur bis Freitag.

Wo du gerade stehst

Trage die Anzahl deiner Kreuze ein. Der Block mit den meisten Kreuzen ist deine Phase. Bei Gleichstand lies beide Texte und nimm die Phase, in der du dich eher wiederfindest.

01 Irgendwas fehlt 	02 Das Nein ist da 	03 Eine Richtung 	04 Entschieden 
---	---	--	---

WAS DEINE PHASE BEDEUTET

01 Irgendwas fehlt

Du hast noch keinen Namen für das, was dich stört, und deshalb redest du nicht darüber. Von außen sieht alles gut aus, und genau das macht es schwer, unzufrieden zu sein. Noch steht keine Entscheidung an, sondern eine Frage davor: Darf das Gefühl ernst genommen werden, bevor du es wegdiskutierst? Und wem könntest du es einmal laut sagen, ohne sofort einen Rat zu bekommen?

02 Das Nein ist da

Du weißt, was nicht mehr geht. Das ist mehr, als es sich anfühlt. Was fehlt, ist das Wohin, und genau da wird es laut um dich herum: Jeder hat einen Vorschlag, und keiner passt richtig. Diese Phase fühlt sich wie Stillstand an, ist aber Arbeit. Die nächste Meinung bringt dich nicht weiter. In deinem Nein steckt schon einiges über dich: Was genau soll nicht mehr sein, und warum eigentlich?

03 Eine Richtung

Es gibt eine Richtung, und du kennst sie. Du hast sie nur noch nicht ausgesprochen, weil sie im Kopf sicherer ist als im Gespräch. Dort lässt sie sich endlos durchrechnen, ohne dass etwas passiert. Was jetzt fehlt, ist keine bessere Rechnung, sondern eine erste Berührung mit der Wirklichkeit: ein Gespräch mit jemandem, der den Weg kennt, oder ein Blick auf eine echte Stelle. Was davon wäre klein genug, dass du es wirklich tust?

04 Entschieden

Die Entscheidung ist gefallen. Jetzt geht es darum, sie zu halten, wenn andere fragen, ob du dir sicher bist. Zweifel gehören dazu und sind kein Zeichen, dass du falsch liegst. Du wirst dich erklären sollen. Wem schuldest du das, und wem nicht? Und woran merkst du, wenn die alte Sicherheit leise zurückwinkt? Der nächste Schritt ist jetzt wichtiger als das nächste Argument.

Meine Phase ist _____

Wichtig: Die fünf Fragen gelten für jede Phase.
Beantworte alle fünf, egal wo du gerade stehst.

Weiter auf Seite 06

Frage 01

Alle fünf Fragen sind für jede Phase gedacht. Beantworte sie der Reihe nach, unabhängig davon, welche Phase du eben notiert hast.

Welche Entscheidung steht an, in einem Satz?

Nicht die ganze Geschichte, nur die Entscheidung. Wenn es mehrere sind, nimm die, die dich am meisten beschäftigt.

Frage 02

Wer hat dir bisher was geraten, und was davon war deine Stimme?

Schreib die Ratschläge auf, mit Namen dahinter. Dann markiere, was du selbst auch so denkst, und was du nur oft gehört hast.

Frage 03

Wann warst du zuletzt bei einer Aufgabe ganz bei der Sache?

Im Job oder außerhalb. Solche Momente sind Hinweise, keine Zufälle.
Beschreibe zwei davon konkret.

Frage 04

Was würdest du tun, wenn niemand eine Erklärung von dir bräuchte?

Schreib den ersten Gedanken auf, nicht den vernünftigsten.

Frage 05

Was ist dein nächster kleiner Schritt, diese Woche?

Klein genug, dass du ihn wirklich machst. Mit Tag und Uhrzeit.



Tim Rosenthal

Coach (EASC) und Supervisor, Coaching und Supervision, Kierspe

Ich arbeite mit Menschen, die vor einer beruflichen Entscheidung stehen und von allen schon gehört haben, was sie tun sollen. Ich gebe dir keinen Rat dazu. Ich höre erst einmal zu, bis ich verstehe, worum es bei dir wirklich geht. Dann stelle ich dir die Fragen, auf die du allein nicht kommst, weil du mittendrin steckst.

Eine Entscheidung, die du selbst triffst, trägt. Ein fremder Rat hält meistens nicht lange. Deshalb bekommst du von mir keinen fertigen Plan, sondern Fragen, an denen deiner entsteht.

Zweimal stand ich selbst vor so einer Entscheidung: 2012 raus aus der Werkstatt ins Theologiestudium, 2024 raus aus der Anstellung in die Selbstständigkeit. Seit 2015 arbeite ich hauptamtlich mit Menschen. Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn einem niemand die Entscheidung abnehmen kann.

Qualifikation	Coach (EASC), Supervisor
Arbeitsweise	Einzelgespräche in Kierspe oder online
Themen	Berufliche Entscheidungen: Ausbildung oder Umschulung, zurück in den Beruf, kündigen oder bleiben, Selbstständigkeit

Ein Gespräch, ohne dass du dich erklären musst.

Wenn du beim Ausfüllen gemerkt hast, dass du an einer Stelle nicht weiterkommst: darüber sprechen wir. Das Erstgespräch dauert 30 Minuten, ist kostenlos und findet online oder in meinem Büro in Kierspe statt. Es ist kein Coaching und verpflichtet dich zu nichts. Wir klären, worum es geht, ob ich der Richtige dafür bin und was es kostet.



TERMIN BUCHEN

**[cal.meetergo.com/
tim-rosenthal/erstgespraech](https://cal.meetergo.com/tim-rosenthal/erstgespraech)**

Scanne den Code mit der Handykamera.
Du siehst direkt freie Zeiten und buchst
rund um die Uhr. 30 Minuten, kostenlos.

Wenn du lieber erst schreibst:
tim@timrosenthalcoaching.de. Worum es geht,
besprechen wir im Gespräch, nicht per Mail.



Fragen statt Ratschläge.