

Bewusst neu beginnen

Erfahrungen mitnehmen und alte Muster hinter sich lassen.

Ein vollständiger 5-Tage-Kurs für berufliche Wechsel und andere Lebensübergänge.

Dein bewusster Neuanfang

Du wechselst die Stelle, übernimmst eine neue Aufgabe oder beginnst einen anderen Lebensabschnitt. Hier gestaltest du auch deinen inneren Übergang. Du würdigst deine Erfahrungen, erkennst vertraute Reaktionsweisen und entwickelst passende neue Antworten für dein neues Umfeld.

Der berufliche Wechsel bildet den roten Faden. Jeder Tag enthält zusätzlich eine Übertragung auf andere Lebenswechsel: einen Umzug, den Schritt in die Selbstständigkeit, Beziehungen, den Familienalltag oder den Ruhestand. Wähle einen eigenen konkreten Übergang als Übungsfeld.

Dein Ergebnis

Dein persönlicher Übergangsplan mit erprobten neuen Antworten und passenden Alltagsroutinen.

So nutzt du den Kurs

Nimm dir täglich etwa 15 bis 25 Minuten und setze einen kleinen Schritt im Alltag um. Lies den Impuls und das Beispiel, bearbeite die Übung, vertiefe sie mit der Praxisanleitung und halte deine persönliche Erfahrung fest. Die freien Flächen auf den Journalseiten sind für deine Notizen vorgesehen.

Wenn dein Wechsel noch bevorsteht, nutze Vorbereitungsgespräche und Situationen aus deinem bisherigen Alltag. Wenn du bereits gewechselt hast, arbeite mit aktuellen Begegnungen und Aufgaben. Eine mögliche Szene kannst du zunächst laut durchspielen und später im Alltag erproben.

Deine Online-Kursseite

<https://erfolgreichfreisein.de/kurse/bewusst-neu-beginnen-5-tage/>

Dein vollständiger Kursweg

Tag 1 · Deinen Neuanfang bewusst wählen

Tag 2 · Deine vertraute Reaktion verstehen

Tag 3 · Den alten Abschnitt bewusst abschließen

Tag 4 · Deine neue Antwort erproben

Tag 5 · Deinen neuen Weg weiterführen

Erfolgreich frei sein

Deinen Neuanfang bewusst wählen

Dein Impuls

Du bestimmst deinen Übergang und entscheidest, welche Erfahrung dich weiterträgt. Ein Wechsel eröffnet dir einen konkreten Gestaltungsspielraum. Heute bestimmst du, wie du ihn nutzen möchtest. Beschreibe dazu eine Veränderung, die du selbst im Alltag umsetzen kannst. Aus „Im neuen Job soll alles besser sein“ wird beispielsweise „Ich kläre Prioritäten, bevor ich weitere Aufgaben zusage“. Ein klares Ziel verbindet deinen Wunsch mit einer beobachtbaren Handlung. Es darf klein genug sein, dass du schon in dieser Woche damit beginnen kannst.

Deinen Wechsel von innen gestalten

Beschreibe deinen gewünschten Neuanfang zunächst als gewöhnlichen Tag. Wie beginnst du? Wie reagierst du auf eine Frage? Wie entscheidest du, was du übernimmst? Wähle eine Szene, die dir wichtig ist, und beschreibe sie möglichst anschaulich. Dabei kann dein äußeres Umfeld noch unbekannt sein. Deine eigene Absicht lässt sich bereits heute bestimmen. Formuliere anschließend dein Ziel in deiner Sprache. Ein Satz wie ‚Ich möchte mich nicht mehr ständig beweisen müssen‘ wird als Handlung greifbar: ‚Ich kläre, welchen Beitrag die Aufgabe braucht, und richte meinen Einsatz daran aus.‘ Du entscheidest, welche Veränderung für deinen aktuellen Übergang Bedeutung hat.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Im bisherigen Team hast du zusätzliche Aufgaben sofort übernommen. Im neuen Team möchtest du zunächst Umfang, Termin und Zuständigkeit klären. Damit gibst du deiner Hilfsbereitschaft einen bewussten Rahmen.

Bei anderen Lebenswechseln

Bei einem Umzug könntest du dir vornehmen, Begegnungen aktiv zu gestalten. Wähle dafür eine konkrete Handlung, etwa bei einem passenden Gespräch selbst einen weiteren Kontakt vorzuschlagen.

Deine Übung in drei Schritten

1. Beschreibe deinen konkreten Übergang und eine Situation, in der du anders handeln möchtest.
2. Sortiere je drei Erfahrungen oder Gewohnheiten in „Mitnehmen“, „Anpassen“ und „Abschließen“.
3. Wähle eine kleine Veränderung und beschreibe, woran du sie erkennst.

Vertiefende Praxis

1. Nimm dir eine Minute und richte deine Aufmerksamkeit auf den Übergang, den du gestalten möchtest. Notiere drei Wörter, die deinen Wunsch beschreiben.
2. Stelle dir einen konkreten Moment im neuen Abschnitt vor. Schreibe auf, was du dort bewusst sagen oder tun möchtest.
3. Mache daraus eine erste Handlung für die nächsten 24 Stunden. Bestimme dazu Anlass und Zeitpunkt.

Dein Schritt im Alltag

Probiere eine kleine selbstgewählte Veränderung in deiner gewählten Alltagssituation aus.

Wie soll sich mein neuer Abschnitt in meinem konkreten Handeln zeigen?

Welche einzelne Situation wähle ich als Übungsfeld?

Was möchte ich innerhalb der nächsten 24 Stunden ausprobieren?

Was möchte ich bewusst mitnehmen und was neu gestalten?

Dein Leitsatz

Ich gestalte meinen Neuanfang durch bewusste Entscheidungen.

Deine vertraute Reaktion verstehen

Dein Impuls

Du erkennst einen konkreten Ablauf und wählst den Punkt für eine neue Antwort. Ein Reaktionsmuster wird greifbar, wenn du seinen Ablauf beschreibst. Beginne bei einem konkreten Anlass. Welche Bedeutung gibst du ihm? Was bemerkst du an dir? Was tust du anschließend? Was entsteht dadurch? Heute sammelst du eine genaue Beobachtung. Je präziser du den Ablauf kennst, desto leichter findest du später eine Stelle, an der du eine andere Antwort ausprobieren kannst.

Deinen Ablauf Schritt für Schritt lesen

Beobachte eine Situation wie eine kurze Szene: Ein Anlass tritt auf, du gibst ihm eine Bedeutung und handelst auf eine vertraute Weise. Die Bedeutung kann sehr schnell entstehen. Vielleicht denkst du ‚Ich muss sofort reagieren‘ oder ‚Ich darf keine Frage offenlassen‘. Nimm auch wahr, woran du den Ablauf körperlich erkennst: schnelleres Sprechen, Anspannung in den Schultern oder den Griff zum Telefon. Solche Beobachtungen sind persönliche Hinweise, die dir beim Wiedererkennen helfen können. Ergänze anschließend die Folge deiner Handlung. Was war unmittelbar hilfreich? Was möchtest du künftig anders gestalten? Auf diese Weise untersuchst du eine konkrete Reaktionsfolge und findest einen passenden Ansatzpunkt.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Eine Führungskraft bittet um ein Gespräch. Dein erster Gedanke lautet: „Ich habe etwas falsch gemacht.“ Du bereitest sofort eine Rechtfertigung vor. Tatsächlich ist der Gesprächsanlass noch unbekannt.

Bei anderen Lebenswechseln

In einer neuen Beziehung bemerkst du vielleicht, dass du bei einer knappen Antwort sofort Abstand nimmst. Beschreibe den konkreten Ablauf und überlege, an welcher Stelle du offen nachfragen möchtest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Beschreibe einen konkreten Anlass, deine Deutung, deine Empfindung, deine Handlung und die Folge.
2. Trenne, was du tatsächlich beobachtet hast, von deiner bisherigen Erwartung.
3. Wähle den frühesten Punkt, an dem du kurz innehalten und eine offene Frage stellen möchtest.

Vertiefende Praxis

1. Schreibe die Szene in fünf kurzen Zeilen: Anlass, Gedanke, Empfindung, Handlung, Folge.
2. Lies sie langsam und markiere die Stelle, an der du künftig eine neue Handlung einfügen möchtest.
3. Gib dieser Handlung eine einfache Form: nachfragen, kurz prüfen, erst zuhören oder eine Rückmeldung ankündigen.

Dein Schritt im Alltag

Nutze bei deinem Anlass eine offene Frage, um eine Annahme zu klären.

Was ist in meiner gewählten Szene tatsächlich passiert?

Wie verlief mein bisheriges Muster?

Wo möchte ich eine neue Handlung einfügen?

An welcher Stelle erkenne ich mein Muster am frühesten?

Dein Leitsatz

Ich erkenne meine Reaktionsweise und gewinne Wahlfreiheit.

Den alten Abschnitt bewusst abschließen

Dein Impuls

Du würdigst deine Erfahrungen und gibst deiner neuen Rolle eine konkrete Form. Ein bewusster Abschluss verbindet Anerkennung mit einer klaren Entscheidung für den nächsten Abschnitt. Du kannst benennen, was wichtig war, was du gelernt hast und was du hinter dir lassen möchtest. Dazu gehört auch ein Blick auf Aufgaben, die noch konkret erledigt oder übergeben werden sollen. Heute gibst du dem bisherigen Abschnitt einen Platz in deiner Geschichte und schaffst Aufmerksamkeit für das Kommende.

Deinen Abschluss in Worte und Handlungen bringen

Dein Abschlussbrief ist ein persönlicher Ort für das, was du aussprechen möchtest. Du kannst auch widersprüchliche Erfahrungen nebeneinander benennen. Manche Teile waren wertvoll, andere möchtest du hinter dir lassen. Beschreibe jeweils, was du daraus gelernt hast und welche Entscheidung daraus für deinen nächsten Abschnitt entsteht. Trenne anschließend persönliche Einordnung von tatsächlich noch offenen Aufgaben. Für jede offene Aufgabe genügt ein nächster umsetzbarer Schritt. Zum Abschluss kannst du einen Gegenstand, eine Notiz oder einen Kalendertermin bewusst neu zuordnen. So verbindest du deine innere Entscheidung mit einer sichtbaren Handlung.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du möchtest den Ärger über frühere ungeklärte Zuständigkeiten abschließen. Als Lernerfahrung nimmst du mit, Erwartungen künftig früher anzusprechen. Eine noch offene Übergabe bekommt einen festen Termin.

Bei anderen Lebenswechseln

Vor einem Umzug ordnest du Gegenstände und Erinnerungen bewusst ein. Du wählst, was einen Platz im neuen Zuhause erhält, und erledigst einen konkreten organisatorischen Abschlussschritt.

Deine Übung in drei Schritten

1. Schreibe einen privaten Abschlussbrief mit den Bereichen Würdigung, Lernerfahrung und Abschluss.
2. Benenne eine bisherige Rolle und die Stärke, die du daraus mitnehmen möchtest.
3. Beschreibe deine neue Rolle durch zwei konkrete Handlungen und erledige einen kleinen Abschlussschritt.

Vertiefende Praxis

1. Schreibe deinen privaten Brief ohne Formulierungsanspruch. Beginne mit ‚Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke ...‘.
2. Markiere eine Lernerfahrung und eine Entscheidung für den neuen Abschnitt.
3. Wähle einen tatsächlichen Abschlussschritt und führe ihn aus oder trage ihn mit Datum ein.

Dein Schritt im Alltag

Führe einen konkreten Abschlussschritt aus oder trage ihn mit Termin ein.

Was möchte ich aus meinem bisherigen Abschnitt würdigen?

Was lasse ich dort und welche Erkenntnis nehme ich mit?

Welchen konkreten Abschlussschritt setze ich um?

Welche alte Erwartung schließe ich ab und welche Handlung wähle ich neu?

Dein Leitsatz

Ich würdige meine Vergangenheit und öffne mich für meinen nächsten Schritt.

Deine neue Antwort erproben

Dein Impuls

Du hältst kurz inne, klärst die aktuelle Situation und setzt eine neue Handlung um. Zwischen einem Anlass und deiner Antwort kannst du dir einen kurzen Moment nehmen. Bereits eine bewusste Unterbrechung kann dir helfen, deine Absicht wieder aufzurufen. Heute übst du eine einfache Reihenfolge: wahrnehmen, kurz innehalten, die Situation prüfen und eine Antwort wählen. Finde eine Form, die im Alltag natürlich zu dir passt. Auch der Satz „Ich schaue kurz nach und melde mich“ kann diesen Raum schaffen.

Deine persönliche Pause alltagstauglich machen

Ein Moment des Innehaltens kann sehr kurz sein. Du kannst erst einen Satz zu Ende anhören, einen Blick in deinen Kalender werfen oder bewusst eine Rückmeldung für später ankündigen. Wähle eine Form, die sich für dich stimmig anfühlt. Verbinde sie mit einem einfachen inneren Hinweis: ‚Erst verstehen, dann entscheiden.‘ Übe zunächst in einer gewöhnlichen Situation. Danach beobachtest du, ob dein Signal gut zum Anlass passt. Du kannst es jederzeit vereinfachen. Entscheidend ist, dass du deine gewünschte neue Handlung in diesem Moment wiederfindest.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du erhältst eine zusätzliche Anfrage. Bevor du wie gewohnt zusagst, schaust du in deinen Kalender und fragst nach dem Termin. Anschließend gibst du eine konkrete Rückmeldung.

Bei anderen Lebenswechseln

In einem Familiengespräch hörst du eine Bitte zunächst zu Ende an. Du prüfst kurz deine Möglichkeiten und antwortest anschließend mit einer klaren Aussage zu dem, was du übernehmen möchtest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Verbinde deinen typischen Anlass mit einem kurzen Signal zum Innehalten.
2. Formuliere eine klärende Frage und eine passende neue Antwort.
3. Erprobe die Antwort im Alltag oder in einem laut gesprochenen Rollenspiel und notiere den tatsächlichen Verlauf.

Vertiefende Praxis

1. Wähle ein kurzes Signal und übe es dreimal in Ruhe.
2. Verbinde es mit deiner typischen Situation aus Tag 7 und sprich deine neue Antwort laut aus.
3. Lege eine dezente Erinnerung dort ab, wo die Situation häufig beginnt.

Dein Schritt im Alltag

Wende deine neue Antwort einmal an und halte fest, was tatsächlich geschieht.

Welches kurze Signal nutze ich zum Innehalten?

Welche Frage stelle ich mir danach?

Welche neue Antwort habe ich heute gewählt?

Welche neue Antwort hat mir in meiner konkreten Situation geholfen?

Dein Leitsatz

Ich nehme mir den Moment, meine Antwort bewusst zu wählen.

Deinen neuen Weg weiterführen

Dein Impuls

Du wertest deine Erfahrung aus und entwickelst einen persönlichen Übergangsplan. Heute führst du deine Ergebnisse zu einem persönlichen Plan zusammen. Er soll dir im Alltag eine schnelle Orientierung geben. Verwende deine eigenen Formulierungen und konkrete Beispiele aus den vergangenen Wochen. Wähle wenige, gut passende Entscheidungen. Dein Plan beschreibt sowohl deine Stärken als auch die neuen Handlungen, die du weiter erproben möchtest.

Deinen Plan auf eine klare Ausrichtung verdichten

Dein Übergangsplan verbindet Erkenntnis mit Handeln. Lies ihn so, als würdest du ihn unmittelbar vor einer wichtigen Situation nutzen. Findest du deine neue Antwort schnell? Ist klar, welche Stärke du einsetzt und welche Gewohnheit du verändern möchtest? Kürze allgemeine Absichten auf konkrete Aussagen. Ergänze anschließend den Anlass für deine Routine und einen Weg zurück in die bewusste Wahl. Dein Plan bleibt veränderbar: Du kannst ihn nach neuen Erfahrungen präzisieren und auf einen weiteren Übergang übertragen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Dein Plan enthält die Stärke „gründliche Vorbereitung“, das alte Muster „vorschnell zusagen“ und die neue Antwort „Ergebnis, Termin und Priorität klären“. Deine Morgenroutine erinnert dich an diese Entscheidung.

Bei anderen Lebenswechseln

Für jeden Lebenswechsel kannst du denselben Übergangsplan nutzen. Tausche das berufliche Übungsfeld gegen deinen persönlichen Anlass aus und formuliere die neue Antwort in deiner eigenen Sprache.

Deine Übung in drei Schritten

1. Lies deine Notizen und beschreibe eine konkrete neue Erfahrung.
2. Fülle deinen Übergangsplan aus und verbinde eine neue Handlung mit einer kurzen Routine.
3. Bestimme eine Anwendung in den nächsten 24 Stunden und deinen Rückblick in sieben Tagen.

Vertiefende Praxis

1. Fülle deinen Übergangsplan mit deinen eigenen Worten aus.
2. Wähle eine kleine Routine und bestimme ihren festen Anlass.
3. Trage einen Rückblick in sieben Tagen ein und entscheide, ob du mit dem 21-Tage-Weg vertiefen möchtest.

Dein Schritt im Alltag

Nutze deinen Übergangsplan bei der nächsten passenden Gelegenheit und prüfe ihn nach sieben Tagen.

Welche drei Aussagen sind der Kern meines Übergangsplans?

Wie lautet meine wichtigste neue Antwort?

Bei welcher nächsten Gelegenheit wende ich den Plan an?

Welche Handlung führe ich weiter und wann schaue ich auf meinen Fortschritt?

Dein Leitsatz

Ich gestalte meinen Übergang mit einem klaren persönlichen Plan.

Dein persönlicher Übergangsplan

Führe deine Erfahrungen in deinen eigenen Worten zusammen. Formuliere so konkret, dass du deinen Plan unmittelbar im Alltag nutzen kannst.

Mein bewusster Neuanfang betrifft ...

Diese Erfahrungen und Stärken nehme ich mit ...

Diese bisherige Rolle oder Reaktionsweise lasse ich hinter mir ...

Mein typischer Anlass und mein frühes Erkennungszeichen sind ...

Wenn dieser Anlass auftritt, halte ich kurz inne und ...

Erfolgreich frei sein

Dein persönlicher Übergangsplan

Führe deine Erfahrungen in deinen eigenen Worten zusammen. Formuliere so konkret, dass du deinen Plan unmittelbar im Alltag nutzen kannst.

Meine klärende Frage oder meine neue Formulierung lautet ...

So gestalte ich meine Verfügbarkeit oder meine Prioritäten ...

Diese kleine Routine unterstützt mich ...

Nach einer vertrauten Reaktion wähle ich diesen nächsten Schritt ...

Mein Rückblick in sieben Tagen ist am ... In 30 Tagen am ...

Erfolgreich frei sein

Dein Rückblick nach 30 Tagen

Welche neue Handlung habe ich wiederholt? Beschreibe zwei konkrete Beispiele.

In welchen Situationen fällt mir die bewusste Wahl inzwischen leichter?

Welche meiner Stärken konnte ich passend einsetzen?

Welche neue Information hat meinen Blick auf das aktuelle Umfeld verändert?

Welche Formulierung oder Routine möchte ich weiter anpassen?

Welchen einzelnen Schwerpunkt wähle ich für die nächsten zwei Wochen?

Ich nehme meine Erfahrungen und Stärken bewusst mit. Ich lasse Verhaltensweisen hinter mir, die meinem nächsten Schritt nicht mehr entsprechen. Ich begegne meinem neuen Umfeld mit einem offenen Blick und gestalte mein Handeln klar und selbstbestimmt.