7 Impulse für ein (Arbeits-)Leben, das du wirklich liebst

geiler job . geiles leben

Für alle, die sich im Job endlich wieder gut fühlen wollen – egal ob angestellt, selbstständig oder irgendwo dazwischen.

cobida

Wenn du sonntags nicht glücklich bist, weil Montag wieder losgeht, dann stimmt was nicht.

Du verbringst so viel deiner Zeit mit Arbeit – sie sollte dich nicht klein machen, sondern wachsen lassen.
Wenn du das Gefühl hast, du funktionierst nur noch, dann ist es Zeit, hinzusehen. Dieses Freebie ist eine Einladung: zu ehrlicher Selbstreflexion, neuen Gedanken und dem ersten Schritt in Richtung eines (Arbeits-)Lebens, das wirklich zu dir passt.

IMPULS 1

Finde deinen „Warum-ich-morgens-aufwache“-Moment

Nicht der Wecker sollte dich morgens aus dem Bett holen, sondern dein innerer Antrieb. Was gibt deinem Tun Sinn – jenseits von To-dos und Terminen?

Mini Übung

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, du kannst nicht scheitern?

👉 Schreib drei Dinge auf, die dich wirklich begeistern.

IMPULS 2

Hör auf, dich zu verbiegen

Du bist nicht zu sensibel, zu laut oder zu leise. Du bist du. Und genau das braucht die Welt – und dein Beruf.

Mini-Reflexion

Wann hast du dich zuletzt selbst zensiert? Warum?

IMPULS 3

Erlaube dir, neue Wege zu denken

Nur weil du etwas bisher gemacht hast, heißt das nicht, dass du es weiterhin tun musst. Mut beginnt mit einem neuen Gedanken.

Frage

Was wäre der kleinste, sanfteste erste Schritt Richtung Veränderung?

IMPULS 4

Vergleichen macht müde und nicht besser

Du bist nicht auf dieser Welt, um dich zu beweisen. Du darfst wachsen – in deinem Tempo, auf deinem Weg.

Mini-Übung

Wen bewunderst du? Und was davon spiegelt vielleicht dein eigenes, unentdecktes Potenzial?

IMPULS 5

Hol deine Bedürfnisse an den Tisch

Was brauchst du wirklich, um gut arbeiten zu können? Raum? Vertrauen? Freiheit? Deine Bedürfnisse sind nicht Luxus – sie sind die Basis.

Reflexionsfrage

Welche drei Bedingungen müssen erfüllt sein, damit du aufblühst?

IMPULS 6

Mach Pause, bevor du musst

Erschöpfung ist kein Zeichen von Stärke.
Wirkliche Stärke ist: auf dich selbst zu hören, bevor es nicht mehr geht.

Übung

Was könnte deine persönliche Erlaubnis zur Pause sein? Schreib dir einen Satz auf, den du dir in stressigen Momenten selbst sagst.

IMPULS 7

Du musst das nicht allein machen

Du darfst dich begleiten lassen. Wirklicher Wandel passiert oft dann, wenn jemand mit offenen Augen und offenem Herzen neben dir geht.

Reflexion

Wem könntest du dich anvertrauen? Wen möchtest du mal um Hilfe bitten?

Wir können dich begleiten.

Coaching bedeutet, dass jemand an deiner Seite ist – ehrlich, auf Augenhöhe, mit echtem Herz.

Wenn du magst, laden wir dich ein:
💛 In unsere Community
💛 Zu einem kostenfreien Erstgespräch
💛 Oder einfach zu einem ehrlichen Austausch mit uns.

BUCHE DIR DEIN ERSTGESPRÄCH

„Wir glauben an dich.
Und wir sind da, wenn du soweit bist.“

Dein Cobida-Team