

Ihr Kompass für den Neustart !



Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Mut und Lebensfreude!



Liebe Leserin,
dieses Booklet ist für Sie.

Für Sie, die Sie eine Pause vom Berufsleben nehmen mussten, weil eine Krankheit Sie herausgefordert hat.

Der Schritt zurück ins Berufsleben nach einer Erkrankung erfordert Mut, Geduld und eine große Portion Selbstmitgefühl, wie ich aus eigener Erfahrung gelernt habe.

Es ist eine Zeit des Übergangs und der Neuausrichtung.

Dieser Neustart nach einer Erkrankung umfasst alle Ihre Lebensbereiche, den beruflichen -, privaten -, sozialen – aber auch Ihren ganz persönlichen Raum.

Es ist normal, sich in dieser Situation unsicher oder überfordert zu fühlen. Doch ich versichere Ihnen: Sie tragen bereits alles in sich, um diesen Weg erfolgreich zu gehen!

Dieses Booklet ist ein Kompass, der Ihnen Orientierung gibt, und eine Quelle kraftvoller Tipps, die Sie aufbauen und ermutigen sollen. Jeder Schritt ist darauf ausgelegt, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Kraft wiederzufinden um Ihren ganz persönlichen Weg zu gehen.

Viel Freude beim Entdecken!

Ihre Birgit Fleiss-Zych

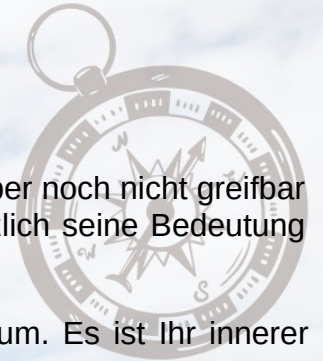
© 2025 Birgit Fleiss-Zych, MSc

Kapitel 1: Ihren Kompass kalibrieren.

Das Niemandsland erkennen und annehmen.

Das kennen Sie sicher! Sie stehen an einem Punkt in Ihrem Leben, an dem das Alte nicht mehr passt, das Neue aber noch nicht greifbar ist. Es fühlt sich an, als würden Sie in der Luft hängen, als hätte vieles, was Sie gelernt oder getan haben, plötzlich seine Bedeutung verloren. Dieses Gefühl des "Dazwischenseins", auf einer Brücke zwischen zwei Welten, kann verunsichern.

Doch dieses Gefühl ist kein Zeichen des Stillstands, sondern ein kraftvoller Ruf nach Veränderung und Wachstum. Es ist Ihr innerer Kompass, der sich neu kalibriert und Sie auffordert, eine neue Richtung einzuschlagen.



💡 **Tipp & Übung:** Das Gefühls-Mapping

Nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, ohne Ablenkung. Ein ruhiger Ort, ein Notizbuch und ein Stift sind alles, was Sie brauchen.

- ▶ *Schließen Sie für einen Moment die Augen und spüren Sie in sich hinein.*
 - ▶ *Wo in Ihrem Leben spüren Sie gerade dieses "Dazwischen"? Ist es im Beruf, in Beziehungen, in Ihren eigenen Wünschen?*
 - ▶ *Schreiben Sie drei Gefühle auf, die damit verbunden sind. Sind es Unsicherheit, Neugier, Angst, Hoffnung, Leere? Seien Sie ehrlich zu sich.*
-
- **Warum ist das wichtig?** Das Benennen von Gefühlen ist der erste Schritt zur Akzeptanz. Nur wenn wir wissen, was wir fühlen, können wir damit umgehen und eine neue Richtung einschlagen.
 - **Ergebnis:** Sie gewinnen Klarheit über Ihre aktuelle emotionale Lage und erkennen, dass diese ambivalenten Gefühle ein Teil des Veränderungsprozesses sind – und nicht das Ende. Sie fühlen sich verstanden und weniger allein mit diesen Gefühlen.

Kapitel 2: Ihr Kompass als Wegweiser in dunklen Phasen.

Was wir aus Krisen lernen.

Ich kenne das Gefühl, durch tiefe Täler zu gehen. Momente, in denen das Licht am Ende des Tunnels unerreichbar scheint und man sich fragt, wie man je wieder herausfinden soll. Es ist beängstigend und oft einsam. Doch genau diese Erfahrungen haben mich gelehrt, dass nach jedem Tiefpunkt ein Aufstieg möglich ist.

Ich durfte erfahren, wie befreiend es ist, wenn sich plötzlich ein Raum auftut, den man vorher nicht gesehen hat – ein Raum voller neuer Möglichkeiten und Perspektiven. Und ich weiß auch, wie hilfreich es ist, einen Begleiter an seiner Seite zu haben, der sich in der "Dunkelheit" auskennt, weil er bereits selbst darin gewandelt ist.

Tipp & Übung: Ihre Stärken-Schatzkiste

Sehen Sie vergangene Schwierigkeiten nicht als Schwäche, sondern als Beweis Ihrer inneren Stärke.

- ▶ *Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie eine große Herausforderung gemeistert haben.*
- ▶ *Was genau hat Ihnen damals geholfen, diese Situation zu überwinden? War es eine bestimmte Eigenschaft von Ihnen, die Unterstützung eines Menschen, eine neue Erkenntnis?*
- ▶ *Schreiben Sie mindestens drei dieser "Helfer" in Ihre persönliche "Resilienz-Schatzkiste" auf. Das können innere Ressourcen oder äußere Unterstützer sein.*
- **Warum ist das wichtig?** Sie erkennen Ihre eigenen Stärken und Ressourcen, die Ihnen schon einmal geholfen haben und die Ihnen auch jetzt zur Verfügung stehen. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen.
- **Ergebnis:** Sie sehen, dass Sie bereits die Fähigkeit besitzen, Schwierigkeiten zu überwinden, und dass Ihre Erfahrungen Sie stark gemacht haben. Das gibt Ihnen Mut für den aktuellen Weg.

Kapitel 3: Ihr Kompass für neue Wege.

Experimentieren und Wachsen.

Dieses "Niemandland", in dem Sie sich befinden, kann beängstigend sein, weil alte Strategien nicht mehr greifen und es scheinbar keine Werkzeuge für das Neue gibt. Genau hier setzt meine Begleitung an: Sie bietet Ihnen einen geschützten Raum, um mit diesem Unbekannten zu experimentieren. Es ist ein Ort, an dem Sie verschiedene Ansätze probieren können, ohne Angst vor dem Scheitern.

Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesem Zustand des Übergangs verändert er sich mehr und mehr. Sie wachsen Stück für Stück in Ihr neues Leben hinein. In der Beratung finden Sie die Freiheit, zu erforschen, was wirklich zu Ihnen passt, und nach und nach erkennen Sie, dass der Weg bereits das Ziel ist.

🌟 **Tipp & Übung:** Das "Was wäre wenn"-Experiment

Erlauben Sie sich, spielerisch und ohne Druck zu denken. Manchmal lösen sich Blockaden, wenn wir das "Müssen" durch "Dürfen" ersetzen.

- ▶ Stellen Sie sich vor, Sie hätten für einen Tag die absolute Freiheit, etwas Neues auszuprobieren, ohne dass es Konsequenzen hätte. Was würden Sie tun?
- ▶ Denken Sie über ein "Experiment" nach, das Sie in Ihrem Leben gerne wagen würden, wenn Sie wüssten, dass nichts schiefgehen kann. Das kann eine neue Fähigkeit lernen, einen ungewöhnlichen Weg zur Arbeit nehmen, eine andere Art von Gespräch führen.
- ▶ Schreiben Sie auf, wie sich dieses Experiment anfühlen würde und welche kleinen Erkenntnisse es Ihnen bringen könnte.
- **Warum ist das wichtig?** Diese spielerische Herangehensweise senkt den Druck und fördert Kreativität. Sie sehen, dass "Experimente" im Leben wertvolle Lernerfahrungen sind, auch wenn sie nicht perfekt laufen.
- **Ergebnis:** Sie entwickeln eine offenere Haltung gegenüber Neuem und trauen sich eher, außerhalb Ihrer Komfortzone zu denken und zu handeln.

Kapitel 4: Ihr Kompass zu Ihrer wahren Berufung.

Ihr Weg ist das Ziel.

In Ihnen schlummert ein starker Antrieb: der Wunsch, mehr aus sich zu machen, Ihrer wahren Berufung zu folgen und sich nicht mehr von äußeren Meinungen abhalten zu lassen. Vielleicht haben Sie Sätze gehört wie: "Was willst du denn noch mit einem Studium, wozu brauchst du das noch mit 50?" Doch das Leben endet nicht mit 50 – es kann gerade erst richtig beginnen!

Jeder Schritt zählt. Diese innere Stimme ist ein mächtiger Kompass. Sie zeigt Ihnen den Weg zu Ihrem eigentlichen Potential und Ihren Wünschen. Gehen Sie Schritt für Schritt weg vom Alten, hin zu dem Neuen – in Ihrem eigenen Tempo. Dabei werden Sie erkennen: Der WEG ist bereits das ZIEL. Es geht nicht darum, perfekt anzukommen, sondern jeden einzelnen Schritt bewusst zu gehen und zu genießen.

Tipp & Übung: Der kleinste nächste Schritt

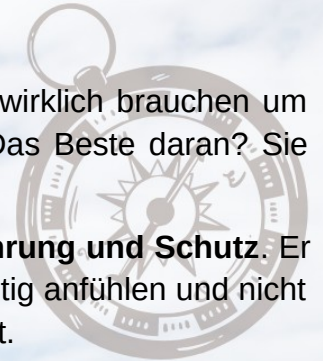
Lassen Sie sich nicht von großen Zielen überfordern. Der Fortschritt beginnt immer mit einem winzigen Schritt.

- ▶ Wenn Sie sich für einen Moment vorstellen, es gäbe keine äußeren Stimmen, keine Zweifel und keine Angst: Welchem Ihrer Träume oder Visionen würden Sie als Nächstes folgen? Es muss nichts Gigantisches sein.
- ▶ Schreiben Sie den ersten, kleinsten Schritt auf, den Sie heute dafür tun könnten. Das kann eine Recherche sein, ein Telefonat, eine E-Mail, fünf Minuten darüber nachdenken oder sich ein inspirierendes Video ansehen.
- **Warum ist das wichtig?** Kleine Schritte überwinden die Startlähmung und bauen auf. Sie zeigen Ihnen, dass Sie handlungsfähig sind und Ihre Träume nicht unerreichbar sind.
- **Ergebnis:** Sie erleben das Gefühl von Fortschritt und Selbstwirksamkeit, auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist. Sie sehen, dass der Weg sich durch bewusste Schritte formt.

Kapitel 5: Der Kompass zu Ihrem neuen ICH.

Stellen Sie sich vor: Sie spüren sich wieder, ganz klar und deutlich. Sie wissen, wohin Sie wollen und was Sie wirklich brauchen um wieder aufzublühen. Sie erkennen intuitiv, welche Menschen Sie beflügeln und welche Ihnen Energie rauben. Das Beste daran? Sie haben die Wahl – und diese treffen Sie bewusst. Ihr **innerer Kompass** ist wieder kalibriert.

Ein Kompass ist so viel mehr als nur ein Gerät zur Richtungsbestimmung. Er ist ein Symbol für **Orientierung, Führung und Schutz**. Er steht für Ihren persönlichen Weg, aber auch für Ihre Intuition, die Ihnen hilft Entscheidungen zu treffen, die sich richtig anfühlen und nicht nur logisch sind. In stürmischen Zeiten kann dieser Kompass auch ein Anker sein, der Ihnen Halt und Ruhe spendet.



☀ **Tipp & Übung:** Mein inneres Stimmungsbarometer

Nehmen Sie sich jeden Morgen und jeden Abend fünf Minuten Zeit. Atmen Sie tief ein und aus und fragen sich:

- *Wie geht es mir gerade auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)?*
- *Was fühle ich in diesem Moment? (z.B. Freude, Müdigkeit, Anspannung, Neugierde)*
- *Was brauche ich jetzt, um mich besser zu fühlen oder meine Energie zu halten? (z.B. eine kurze Pause, frische Luft, ein Gespräch, einen Plan für den nächsten Schritt)*
- *Schreiben Sie Ihre Antworten in ein kleines Notizbuch oder in eine App. Nach ein paar Tagen oder Wochen werden Sie Muster erkennen und Ihren inneren Kompass immer besser verstehen.*
- **Warum ist das wichtig?** Diese Übung verbindet Sie direkt mit Ihren Gefühlen – den ersten Anzeichen Ihres inneren Kompasses. Indem Sie regelmäßig Ihre Stimmung reflektieren, lernen Sie, Muster zu erkennen und frühzeitig zu reagieren, bevor Unbehagen zu Überforderung wird. So schulen Sie Ihre Intuition und Ihr Selbstmanagement.
- **Ergebnis:** Sie gewinnen Klarheit über Ihre emotionalen Zustände und deren Ursachen. Sie lernen Ihre Energie bewusst zu steuern und sich rechtzeitig zurückzunehmen oder anders auszurichten, wenn Sie merken, dass etwas für Sie nicht passt. Das wiederum stärkt langfristig Ihre Resilienz und Ihr Wohlbefinden.

Ihre Reise beginnt jetzt!

Sie haben nun die ersten Schritte auf dem Weg zu Ihrem Neuanfang kennengelernt. Sie haben gespürt, dass das "Niemandland" zwischen dem, was war, und dem, was kommt, eine Chance ist. Und Sie wissen jetzt, dass Ihr inneres Leuchten darauf wartet, wiederentdeckt zu werden.

Vielleicht haben Sie schon erste Ideen gesammelt, kleine Schritte identifiziert oder einfach nur ein tiefes Gefühl des Verstandenwerdens gespürt. All das ist wunderbar und zeigt, dass Sie bereit sind für Ihre Transformation.

Doch ich weiß auch: Manchmal fühlen sich die ersten Schritte noch unsicher an. Es braucht Mut, das Bekannte loszulassen und sich auf das Neue einzulassen. Und genau hier komme ich ins Spiel.

Ich bin hier, um Sie auf diesem Weg zu begleiten. Als jemand, der selbst durch solche Phasen gegangen ist, verstehe ich Ihre Ängste und Sehnsüchte. Ich biete Ihnen den geschützten Raum, den Sie brauchen, um zu experimentieren, zu wachsen und Ihr wahres Potenzial zu entfalten.

In meiner persönlichen Beratung helfe ich Ihnen Ihren inneren Kompass zu schärfen, Ihre Vision klar zu definieren und die Schritte zu gehen, die Sie wieder zu Ihrem strahlenden Ich führen. Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie diese innere Sicherheit im Berufsleben und darüber hinaus leben können. Es ist Zeit, Ihre Geschichte neu zu schreiben.

Buchen Sie Ihr kostenloses, unverbindliches Erstgespräch auf meiner Website und lassen Sie uns gemeinsam Ihren inneren Kompass neu ausrichten und Ihr strahlendes Ich wieder zum Vorschein zu bringen!

Ihr persönlicher Kompass wartet auf Sie!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ich die richtige Begleiterin für Sie bin, dann lade ich Sie herzlich ein:
Buchen Sie jetzt Ihr kostenloses 30-minütiges Erstgespräch mit mir.



In diesem Gespräch...

- hören wir uns Ihre aktuelle Situation genau an.
- erkunden wir gemeinsam, wo Sie gerade stehen und wohin Sie möchten.
- Finden Sie heraus, wie meine Begleitung Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg unterstützen kann.

Es ist der erste, unverbindliche Schritt zu einer Veränderung, der Ihnen Klarheit und Erfüllung Ihrer Vorhaben bringt.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Sie auf Ihrer einzigartigen Reise zu begleiten!

Herzlich, Ihre

Birgit Fleiss-Zych, MSc
Lebens- und Sozialberatung
Psychosoziale Beratung
Systemisches Coaching

Tel. +43699 19 20 84 71
praxis@birgitfleiss.at
www.birgitfleiss.at

© 2025 Birgit Fleiss-Zych, MSc