

— EIN REFLEXIONSHEFT FÜR DEINEN ÜBERGANG



Der Übergangskompass

*Finde in 15 Minuten heraus, wo du gerade stehst.
Und was dein nächster Schritt ist.*



Tim Rosenthal

Coach für Lebensübergänge · Kierspe, NRW



Irgendetwas ist gerade in Bewegung.

Vielleicht weißt du genau, was. Ein Jobwechsel, eine Trennung, ein Umzug, ein Abschied.

Vielleicht ist es aber auch nur ein Gefühl. So wie es ist, kann es nicht bleiben.

Beides ist ein guter Grund, hier zu sein.

Dieser Kompass macht zwei Dinge mit dir.

ERSTENS

Er zeigt dir, wo du in deinem Übergang gerade stehst. Denn Übergänge fühlen sich chaotisch an, aber sie haben eine Struktur. Wenn du die kennst, verstehst du dich selbst besser.

ZWEITENS

Er stellt dir fünf Fragen. Keine Tests, keine Auswertung von außen. Fragen, die dir helfen, dich selbst zu hören.

SO NUTZT DU IHN

Nimm dir 15 Minuten, in denen dich niemand braucht. Am meisten bringt es dir, wenn du deine Antworten aufschreibst. Von Hand wird es oft klarer als getippt.

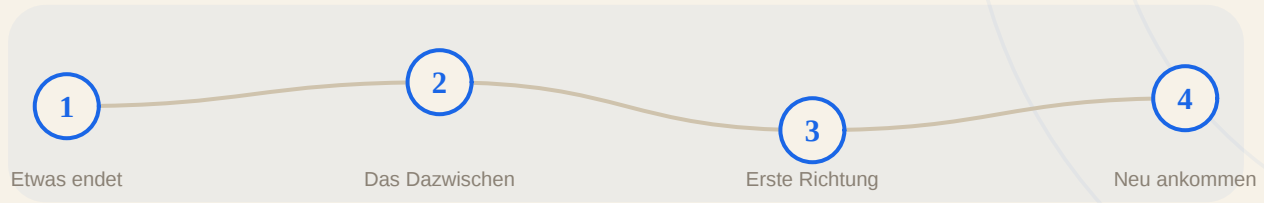
Es gibt keine richtigen Antworten. Nur ehrliche.

Ich schenke mir diese Zeit heute, am _____

Unterschrift _____

Wo stehst du gerade?

Die vier Phasen eines Übergangs



Jeder Übergang verläuft anders. Aber fast jeder durchläuft diese vier Phasen. Nicht immer der Reihe nach, manchmal mit Schleifen. Und trotzdem hilft es, zu wissen, wo man gerade ist.

Lies die Sätze und kreuze an, was auf dich zutrifft. Ohne lange nachzudenken.

PHASE 1 Etwas endet

- ☐ Du funktionierst noch, aber es fühlt sich leerer an als früher.
- ☐ Du erwischst dich bei dem Gedanken: so wie es ist, kann es nicht bleiben.
- ☐ Dinge, die dir mal wichtig waren, lassen dich seltsam kalt.

PHASE 2 Das Dazwischen

- ☐ Das Alte trägt nicht mehr, aber das Neue ist noch nicht da.
- ☐ Du kannst schwer erklären, was mit dir los ist. Auch dir selbst nicht.
- ☐ Entscheidungen fallen dir schwerer als sonst, sogar kleine.

PHASE 3 Erste Richtung

- ☐ Es gibt eine Idee oder eine Ahnung, die immer wieder auftaucht.
- ☐ Du probierst vorsichtig Dinge aus, aber du redest noch nicht laut darüber.
- ☐ Da ist wieder Energie, und gleichzeitig die Angst, dass es nicht trägt.

PHASE 4 Neu ankommen

- ☐ Das Neue fühlt sich nicht mehr wie ein Experiment an.
- ☐ Du erzählst anderen davon, ohne dich zu rechtfertigen.
- ☐ Du schaust auf das Alte zurück, ohne dass es dich zurückzieht.

DEINE AUSWERTUNG

Zähl deine Kreuze pro Phase. Die Phase mit den meisten Kreuzen ist dein Standort.

Das ist eine Tendenz, kein Etikett. Du kannst in zwei Phasen gleichzeitig stehen. Auch das ist normal.

Keine dieser Phasen ist ein Fehler. Das Dazwischen fühlt sich am meisten nach Stillstand an. Und ist trotzdem die Phase, in der innerlich am meisten passiert.

Beschreibe in deinen eigenen Worten, was sich in letzter Zeit verändert hat. Nicht, wie es sein sollte. Wie es ist.

Was war vor einem Jahr noch anders?

Schreib alles auf, was kommt. Keine Filter, kein Bewerten.

2

Schritt zu

Wenn du ehrlich bist: Was hindert dich gerade daran, den nächsten Schritt zu gehen? Nicht die offizielle Antwort. Die echte.

Ist es Angst? Vor was genau?

Ist es Erschöpfung? Wovon?

Oder ist es etwas, das du schwer benennen kannst?





4
*elleicht gibt es
 st, aber noch*

Manchmal wissen wir innerlich schon mehr, als wir uns laut sagen. Vielleicht gibt es einen Gedanken, der immer wieder kommt. Eine Wahrheit, die du kennst, aber noch nicht ausgesprochen hast.

DEINE ANTWORT



*ndort aus Teil
nich einen*

ndort aus Teil
mich einen



Was jetzt?

Du hast deinen Standort bestimmt und fünf ehrliche Fragen beantwortet. Lies deine Antworten noch einmal. Dann frag dich:

Was überrascht mich?

Manchmal reicht das schon. Und manchmal merkt man: Ich will das nicht allein sortieren. Ich brauche jemanden, der zuhört und der Muster sieht.

Genau das ist meine Arbeit.



Tim Rosenthal

Coach für Lebensübergänge · Kierspe, NRW

Ich habe Übergänge nicht aus Büchern gelernt.

KFZ Mechatroniker, dann Theologie, dann Jugendreferent, heute Coach und supervisorischer Begleiter. Meine Arbeit heißt Hören minus Reden: mehr hören, weniger reden. Ich stelle dir die Fragen, mit denen du deine eigenen Antworten findest.

Seit 2015 arbeite ich hauptamtlich mit Menschen.

EASC ZERTIFIZIERTER COACH · SUPERVISORISCHER BEGLEITER

“

Dank Tim konnte ich meine Gedanken ordnen, mich besser verstehen und herausfinden, welchen Weg ich gehen möchte.

LT, GOOGLE REZENSION

“

Ich weiß jetzt, wer ich bin und was ich brauche. Ich trete sicherer auf, nicht lauter, sondern weil ich mich endlich verstehe.

RG, COACHING-KLIENTIN

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du das nicht allein sortieren willst.

Lass uns sprechen. Kein Bewerbungsschreiben, keine Vorbereitung, keine perfekte Formulierung nötig. Du erzählst, was gerade los ist. Ich höre zu.

SO LÄUFT ES

- 1 Du schreibst mir kurz, was gerade los ist.
- 2 Wir sprechen etwa 30 Minuten. Kostenlos und unverbindlich.
- 3 Danach entscheidest du, ob du weitermachen möchtest.

SCHREIB MIR DIREKT

WhatsApp: wa.me/491741774649

Oder Erstgespräch buchen auf [hoeren-reden.de](https:// hoeren-reden.de) · Instagram [@ hoeren_reden_Tim_Rosenthal](https://www.instagram.com/ hoeren_reden_Tim_Rosenthal)

Melde dich einfach, wenn es sich richtig anfühlt.

Dieses Heft darf gerne weiter, wenn du jemanden kennst, der gerade an einem Wendepunkt steht.

Tim Rosenthal

Coach für Lebensübergänge · Kierspe, NRW
EASC zertifizierter Coach · Supervisorischer Begleiter

© Tim Rosenthal · [hoeren-reden.de](https:// hoeren-reden.de)

