



Hofgut Hammermühle

VERÄNDERUNG ANNEHMEN, CHANCEN ERKENNEN

Das ganze Leben ist Veränderung – Veränderung ist Leben.

Veränderungen bieten neue Chancen und garantieren Weiterentwicklung statt Stillstand. Und doch scheuen wir sie oft, stehen ihnen negativ gegenüber oder fürchten uns sogar davor.

Berufliche wie private Umbrüche können unterschiedlicher Art sein.

Sie können uns wie ein vermeintlicher Schicksalsschlag – völlig unvorbereitet – treffen. Eine unerwartete Trennung, ein unvorhergesehener Arbeitsplatzverlust oder eine plötzliche Krankheit kann uns wie aus dem Nichts erfassen und uns aus der Bahn werfen. Uns bleibt

Janine Nonny Schmidt

arbeitet als Coach in Wiesbaden und unterstützt Menschen bei individuellen Veränderungsprozessen und beruflichen Problemstellungen. Themen wie berufliche Neuorientierung, Entscheidungsfindung oder die Bewältigung von Umbruchsituationen können Inhalte eines Coachings sein. Zusammen mit ihrer Kollegin Gloria Alvaro hat sie ihr Büro im Hofgut Hammermühle in Biebrich.

Hofgut Hammermühle
Bernhard-May-Str. 58k
65203 Wiesbaden
Tel. 0611 – 240 500 26

www.jn-schmidt.de

nur noch die Reaktion. Solche Situationen erfordern Stärke und Flexibilität. Wenn wir Veränderungen ausgesetzt werden, die wir nicht beeinflussen können, erscheint uns oft die Opferrolle als einzig mögliche. Doch selbst in vermeintlicher Wirkungslosigkeit haben wir die Chance, der Veränderung zu begegnen und Stellung dazu zu beziehen. Wir können diese Herausforderungen des Lebens annehmen und mit Mut und Vertrauen in die ungewisse Zukunft blicken.

Wir haben das Gefühl, in einem falschen Leben zu leben.

Veränderungen dieser Art, die überraschenden, unerwarteten und überrollenden, müssen wir

meistern. Oft sind es aber Veränderungen, die in uns selbst geboren werden, die uns herausfordern. Weil wir merken, dass das Alte, das Bestehende uns behindert, uns zum Stillstand zwingt und unsere Entwicklung lähmt. Wir haben das Gefühl, dass uns etwas fehlt, ohne es konkret benennen zu können. Wir leben in der Vergangenheit und trauern früheren Zeiten nach. Oder in der Zukunft, ein Leben im ständigen „Noch-Nicht“: „Noch-Nicht“ der richtige Moment für den neuen Job, „Noch-Nicht“ der richtigen Partner für gemeinsame Kinder, „Noch-Nicht“ die Zeit für einen Umzug...

Wir langweilen uns und sind gleichzeitig getrieben. Wir haben das Gefühl, in einem falschen Leben zu leben.

Uns fehlt die Freude, der Sinn im Leben.

Diese Unzufriedenheit schleicht sich langsam ein und nimmt uns irgendwann völlig in den Bann. Uns fehlt die Freude, der Sinn im Leben.

Manchmal wissen wir genau, woran das liegt. Wir kennen die Gründe und wissen, wohin wir wollen. Dann brauchen wir der Veränderung

nur mit Optimismus und Mut zu begegnen und eine Entscheidung treffen. Für den neuen Job, den Umzug, den Weg in die Selbständigkeit oder eine Auszeit. Diese Entscheidung zu treffen ist aber oft gar nicht so leicht. Weil Veränderung immer mit Ungewissheit verbunden ist und die Frage offen lässt, welche Konsequenzen mit ihr verbunden sein werden. Oft hindert uns die eigene Bequemlichkeit, Unbekanntes zu wagen. Veränderung bedeutet immer, die Sicherheit aufzugeben und loslassen zu können, um sich auf etwas Neues zuzulassen.

Manchmal stecken wir aber auch im offensichtlich falschen Leben fest.

Manchmal stecken wir aber auch im offensichtlich falschen Leben fest, sind unzufrieden, ohne die Gründe zu erkennen. Wir wissen nicht, was wir wollen und was uns wichtig ist im Leben. Wir kennen unsere Werte nicht und verlieren die Orientierung. Hier brauchen wir einen Perspektivwechsel und die Bereitschaft zur Selbstreflexion, um den Chancen und dem Sinn einer Veränderung auf die Schliche zu kommen.

„Ändern kann man immer nur sich selbst, sich selbst aber immer.“ (Elisabeth Lukas)

Veränderungen sollten wir feiern, nicht fürchten.

Wenn dieser Perspektivwechsel oder das Treffen einer Entscheidung nicht gelingt, liegt es oft daran, dass wir in der Situation zu sehr gefangen sind. Wir stecken in unserem Leben fest und können den Blick nicht ändern. Ein Coach unterstützt hier, in dem er hilft, die eigene Situation zu reflektieren und Klarheit zu schaffen. Er gibt Anstöße, um eine neue Sicht auf die eigene Lage zu bekommen, die eigenen Werte zu erkennen und Klarheit im Denken, Entscheiden und Handeln zu erlangen. Coaches „machen“ keine Veränderungen, sondern geben Hilfestellung, um persönliche Entwicklungspotenziale zu erkennen und berufliche wie private Veränderungen anzugehen und zu nutzen.

Veränderungen sollten wir feiern, nicht fürchten. Denn Veränderungen sind die Antriebskräfte unseres Lebens.

Janine Nonny Schmidt



Schaffen Sie Klarheit, bestimmen Sie Ihre Ziele, treffen Sie Entscheidungen und gehen Sie Veränderungen an!

Als **Business Coach** berate, unterstütze, fordere und fördere ich Menschen in individuellen Veränderungsprozessen.

Als **Beraterin** unterstütze ich Unternehmen bei Fragestellungen zu den Themen Management und Personalentwicklung.

In **Seminaren** und **Trainings** vermittele ich Ihnen Schlüsselqualifikationen und Sozialkompetenzen für das Berufs- und Privatleben.

Informieren Sie sich auf meiner Homepage www.jn-schmidt.de und lernen Sie mich in einem persönlichen Gespräch kennen.

Janine Nonny Schmidt