

Extrablatt

Fallbeispiele Modul 4

1. Berufliche Neuorientierung

Klient: Martina, 34, Softwareentwicklerin

Problemstellung: Martina hat in den letzten Jahren intensiv in Start-ups gearbeitet. Trotz eines guten Gehalts fühlt sie eine innere Leere und Anzeichen von Burnout. Sie überlegt, in den sozialen Sektor zu wechseln, hat jedoch Bedenken hinsichtlich finanzieller Stabilität und dem Neustart in einem fremden Bereich.

Wunschaussage: "Ich möchte einen Beruf finden, der sowohl meiner Leidenschaft entspricht als auch finanzielle Sicherheit bietet."

2. Work-Life-Balance

Klient: Fabian, 42, Abteilungsleiter in einer Bank

Problemstellung: Fabian arbeitet oft bis spät in die Nacht und an Wochenenden. Seine Familie, insbesondere seine zwei kleinen Kinder, sehen ihn selten. Er fühlt sich zerrissen zwischen Job und Familie.

Wunschaussage: "Ich möchte meinen Beruf so gestalten, dass ich sowohl meinen beruflichen Anforderungen gerecht werde als auch wertvolle Zeit mit meiner Familie verbringe."

3. Überwindung von Schüchternheit

Klient: Anja, 28, Doktorandin

Problemstellung: Anja ist sehr talentiert in ihrer Forschung, hat aber Angst, auf Konferenzen zu sprechen oder ihre Arbeit vorzustellen. Ihre Schüchternheit hindert sie daran, Netzwerke zu knüpfen und berufliche Chancen zu nutzen.

Wunschaussage: "Ich möchte selbstbewusst meine Arbeit präsentieren und ohne Angst auf Fachkonferenzen sprechen."

4. Unsicherheit über Studienfach

Klient: Tim, 20, Student im 3. Semester Biologie

Problemstellung: Obwohl Tim Biologie interessant findet, ist er unsicher, ob das Studium wirklich das Richtige für ihn ist. Er spielt mit dem Gedanken, in die Medienbranche zu gehen, hat aber Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen.

Wunschaussage: "Ich möchte Klarheit über meinen beruflichen Weg und meine wahre Leidenschaft finden."

5. Überwindung von Prokrastination

Klient: Lara, 32, freiberufliche Grafikdesignerin

Problemstellung: Lara hat Schwierigkeiten, ihre Aufgaben fristgerecht zu erledigen. Das Aufschieben von Aufgaben führt oft zu Last-Minute-Stress und Unzufriedenheit bei ihren Kunden.

Wunschaussage: "Ich möchte effizient arbeiten, Deadlines einhalten und zufriedene Kunden haben."

6. Konflikte im Team

Klient: Oliver, 38, Teamleiter bei einem IT-Unternehmen

Problemstellung: In Olivers Team gibt es häufig Reibereien und Meinungsverschiedenheiten, die die Produktivität und das Arbeitsklima beeinträchtigen.

Wunschaussage: "Ich möchte, dass mein Team harmonisch zusammenarbeitet und dabei Höchstleistungen erbringt."

7. Führungskompetenzen ausbauen

Klient: Sophie, 40, neu ernannte Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens

Problemstellung: Sophie fühlt sich unsicher in ihrer neuen Rolle. Sie möchte ihre Führungskompetenzen stärken, um das Unternehmen erfolgreich zu leiten.

Wunschaussage: "Ich möchte eine starke und respektierte Führungspersönlichkeit werden."

8. Umgang mit Stress

Klient: Max, 29, Anwalt in einer Großkanzlei

Problemstellung: Max ist ständigem Druck und hohen Anforderungen ausgesetzt. Er hat Schlafprobleme und fühlt sich ständig gestresst.

Wunschaussage: "Ich möchte lernen, mit dem Stress umzugehen, damit ich sowohl im Beruf als auch privat ausgeglichen bin."

9. Selbstwertgefühl steigern

Klient: Nadine, 25, Verkäuferin in einem Modegeschäft

Problemstellung: Nadine vergleicht sich ständig mit anderen und fühlt sich minderwertig. Ihre Unsicherheit beeinträchtigt sowohl ihr Berufs- als auch ihr Privatleben.

Wunschaussage: "Ich möchte an mich glauben und ein starkes Selbstwertgefühl haben."

10. Angst vor Veränderungen

Klient: Paul, 47, seit 20 Jahren im selben Job als Sachbearbeiter

Problemstellung: Pauls Unternehmen durchläuft eine Umstrukturierung, und er fürchtet um seinen Arbeitsplatz. Er hat Angst vor Veränderungen und dem Unbekannten.

Wunschaussage: "Ich möchte offen für Neues sein und Veränderungen als Chance sehen, anstatt sie zu fürchten."