



Great Start GREAT YEAR!



Jenna VAN HAUTEN

Great Start

GREAT YEAR!

Starte mit Klarheit, Herz und Mut in dein Jahr 2022!

Du bist (noch) nicht da, wo du eigentlich sein willst?

Etwas hält dich noch zurück, wirklich loszugehen. Du zögerst, mehr von dir und deiner Expertise zu zeigen – wirklich für dich, deine Ziele und deinen Wert einzustehen. Ich weiß, da ist noch mehr in dir. Denn du liest gerade diesen Reader. Du bleibst nicht stehen und entwickelst dich immer weiter.

Da ist noch mehr in dir als du denkst!

Mehr zu erreichen. Mehr zu geben. Mehr Potenzial. Mehr Mut.

Lass dich nicht aufhalten – von deinen Zweifeln, dem, was andere sagen könnten oder schlicht dem Alltag!

Deine Ziele sind nur wenige Schritte von dir entfernt. Wenn du sie gehst.

Richte dich für 2022 aus.

Starte mit Klarheit, Herz und Mut ins neue Jahr!

4 Impulse. 4 Fragen. 4 Schritte. Für dein Jahr 2022.

Ich freue mich, dich dabei begleiten dürfen!

Deine Jenna

Jenna VAN HAUTEN

Geh deine nächsten Schritte mit mehr Klarheit, Herz und Mut!

1 Klarheit

Oft fällt es uns leichter zu beantworten, was ein sinnvoller nächster Schritt ist oder was andere jetzt tun würden oder von uns erwarten. Kennst du das? Wenn es aber nicht DEIN Schritt ist und du wirklich dahinter stehst – gehst du nicht los.

Das sind diese Schritte, die du ewig vor dir her schiebst, wo du dich immer wieder über dich ärgerst – aber du schickst die Bewerbung einfach nicht raus oder sprichst dein Gehalt oder den möglichen Kunden einfach nicht an oder du hältst dich doch mit deiner Meinung mehr zurück als du wolltest. Der erste Schritt ist Klarheit.

Was willst du? Einmal unabhängig von dem, was du denkst, was sinnvoll wäre. Unabhängig von dem, was du nicht für möglich hältst: Wenn alles möglich wäre – was willst du? Wenn Geld keine Rolle spielt – was willst du? Wenn du es keinem sagen müsstest – was willst DU?

Und bevor bei dir jetzt alle Alarmglocken läuten: Ja, das ist egoistisch – im Besten Sinne des Wortes. Denn auf dich zu achten ist deine Aufgabe! Um an deinen Zielen anzukommen, so wie es zu deinen Werten und deiner Persönlichkeit passt, musst du unbedingt wissen, wie DU es haben willst. Daher nimm dir bewusst Zeit und beantworte dir die folgende Frage:

Was willst DU?

Geh deine nächsten Schritte mit mehr Klarheit, Herz und Mut!

2 Herz

Wenn du nun weißt, was du willst – egal ob es ein großer oder kleiner Schritt ist – schau auf deine Stärken. Worin bist du gut, was fällt dir leichter als anderen in deinem Umfeld, was machst du viel schneller? Und gerade wenn du etwas für selbstverständlich hältst, weil es dir so leicht fällt – dann ist da wahrscheinlich eine deiner größten Stärken versteckt.

Bevor also die Gedanken losgehen, warum du etwas nicht kannst oder noch nicht, oder nicht so wie KollegIn xyz, stell dir die zweite Frage:

Was sind deine Stärken?

Geh deine nächsten Schritte mit mehr Klarheit, Herz und Mut!

3 Mut

Mit dieser Grundlage kommen wir zum nächsten Schritt – mutig sein. Und wenn du die ersten beiden Schritte übersprungen hast, weil du ja eigentlich mutiger sein willst – beantworte dir unbedingt zuerst die ersten beiden Fragen: 1. Was willst du? Und 2. was sind deine Stärken? Denn die Antworten darauf machen es dir leicht, mutig zu sein.

Oder umgekehrt: Wenn du nicht weißt, was DU eigentlich willst und deine einzigartigen Stärken nicht kennst, wird es so viel schwerer mutig zu sein und für dich einzustehen.

Wenn du dich aber auf deine Stärken fokussierst, findest du den Weg, WIE du deinen nächsten Schritt angehen kannst. Du nutzt deine Stärken, um deinen nächsten Schritt anzugehen. Daher nutze die Eigenschaften, die dir so leicht fallen, dass du vielleicht sogar gar nicht darüber nachdenken musst.

Ein paar Beispiele: Du bist gut im Netzwerken? Wie kannst du diese Stärke nutzen, um einen neuen Job zu finden? Du kennst jede Zahl eures Unternehmens? Wie kannst du das nutzen, um sichtbarer zu werden? Du bist humorvoll und kannst andere begeistern? Wie kannst du diese Stärke nutzen, um Kunden zu gewinnen?

Bringe deine Antworten aus Schritt 1 Klarheit und 2 Herz zusammen und stelle dir die dritte Frage:

Wie kann ich meine Stärken nutzen, um mein Ziel zu erreichen?

Geh deine nächsten Schritte mit mehr Klarheit, Herz und Mut!

4 Freude

Wenn du nun diese drei Fragen für dich beantwortet hast, geh los. Geh den ersten Schritt – nicht weil du musst oder solltest oder weil MAN das so macht oder – eins meiner Lieblingsargumente – weil sich das „gut im Lebenslauf macht“ (oder auf der Website). Nein, geh los für DICH. Weil du einen Mehrwert stiftest für andere. Weil Du es wert bist. Weil du ein tolles Ziel hast. Weil so viel in dir steckt!

Geh nicht mit Druck – „zeig dich mal“, „steh für dich ein“. Sondern weil du dein Ziel vor Augen hast.

Fokussiere dich auf dein Ziel, nicht auf die möglichen Hindernisse. Freue dich schon jetzt auf das, was du für dich und andere damit möglich machen kannst. Warum gehst du diesen Schritt? Was bringt dir dieser Schritt? Wie genau stellst du es dir vor, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Und damit sind wir genau bei der vierten Frage, die du dir stellen darfst:

Worauf freue ich mich? Was kann ich damit erreichen (für mich, für andere)?

Denn wenn Hindernisse kommen, wird dir diese Freude über dein Ziel wieder neue Kraft und neuen Mut geben – und das Beste: Wenn du aus dieser (Vor-)Freude heraus losgehst, geht es nicht nur leichter und schneller – du wirst auch viel überzeugender und erfolgreicher sein. Ganz nebenbei ;-) Warum? Weil es wirklich deins ist. Weil du auf deine Stärken setzt, das worin du wirklich gut bist und dich nicht verbiegst.

Berichte mir gerne bei [Instagram](#) oder per Mail coaching@vanhauten.com wie es gelaufen ist. Ich freue mich von dir zu lesen und wünsche dir viel Erfolg bei deinem nächsten Schritt!

Deine Jenna

Jenna VAN HAUTEN

Jenna VAN HAUTEN



Hallo, ich bin Jenna van Hauten.

Seit 7 Jahren arbeite ich in einem internationalen IT-Unternehmen. Ich habe mich trotz Quereinstieg, Elternzeit, Teilzeit und sonstiger (vermeintlicher) Hindernisse, schneller beruflich weiterentwickelt, als ich das unter Standardbedingungen für möglich gehalten hätte.

Außerdem bin ich Psychologin. Wenn ich also nicht gerade meine Kinder in unseren türkisfarbenen Fahrradanhänger gepackt habe, um über die Felder zu fahren und mit ihnen die Welt zu entdecken - entdecke ich Stärken :-)

Ich unterstütze Frauen mutig und selbstbewusst ihre beruflichen Ziele zu erreichen – ohne sich zu verbiegen, sondern wie es zu ihren Werten und Stärken passt. Denn das ist nicht nur persönlich erfüllend, sondern macht auch die (Unternehmens-)Welt zu einem besseren Ort!

Und wer bist du? Schreib mir doch gerne an coaching@vanhauten.com oder trag dich direkt hier für ein [Kennenlerngespräch](#) ein. Ich freue mich, dich kennen zu lernen!

Deine Jenna

Mehr von mir findest du übrigens auf meinem [Youtube-Kanal](#), auf [Instagram](#) oder in meinem [Blog](#)!