

NEWSLETTER

Jahres Review 2025



JOB CRAFTING
by STRUSS & CLAUSSEN

TIME TO REFLECT

Mitte Januar und diese eine Frage, die dich schon so lange beschäftigt...

Gefühlt hat das Jahr schon wieder volle Fahrt aufgenommen. Der Kalender sieht zwar noch frisch aus, aber der Kopf ist schon wieder voll. Viele starten einfach durch. Dich hingegen hat der Alltag schon jetzt wieder im Schwitzkasten. Und irgendwo unter tausend To-Do-Listen kriecht immer wieder diese leise Frage hervor, die du schon lange aufschiebst, weil sie unbequem ist.

„Passt mein Job eigentlich noch zu mir?“

Diese Frage zuzulassen kostet Mut, weil sie groß wirkt und nach Konsequenzen klingt. Sie kann sich anfühlen wie ein zusätzlicher Berg Arbeit, den du gerade nicht auch noch gebrauchen kannst.

Vielleicht war 2025 nach außen erfolgreich und hat sich innen dünn angefühlt. Vielleicht hast du funktioniert und durchgehalten, und gleichzeitig gab es dieses leise *Irgendetwas stimmt nicht mehr*, ohne dass du es in klare Worte fassen kannst.

Diese Reflexion hilft dir, innezuhalten und dich jetzt neu auszurichten. Du sammelst Hinweise darauf, was dich stärkt, was dich erschöpft und was du in den nächsten Wochen im Job bewusster gestalten willst.

Nimm dir 45 bis 60 Minuten, such dir einen ruhigen Ort und etwas zum Schreiben. Es geht um Orientierung, um einen ersten Schritt, der dich näher an das bringt, was für dich stimmig ist.

Mein Jobkompass für 2026

Beantworte die Fragen intuitiv und ehrlich. Schreib so, wie du denkst. Wenn du magst, markiere am Ende in jedem Abschnitt deine zwei wichtigsten Sätze.



Love – Was hat mich 2025 in meinem Job getragen?

Erinnere dich an konkrete Situationen. Es sind Spuren deiner Stärken und Bedürfnisse.

- Welche Aufgaben, Projekte oder Momente haben mir echte Freude gemacht?
- Wann habe ich mich wirksam, kompetent oder lebendig gefühlt?
- Welche Menschen oder Arbeitsbeziehungen haben mich gestärkt?
- In welchen Momenten dachte ich *So arbeite ich gern*?
- Wofür bin ich meinem Job oder Umfeld aufrichtig dankbar?

Die drei Dinge, von denen ich mehr brauche, sind...

01

02

03



Learned – Was habe ich beruflich über mich gelernt?

Hier geht es um Muster und um Klarheit. Lernen heißt hier verstehen.

- Welche Muster habe ich in meinem Arbeitsverhalten erkannt, z.B. Tempo, Ansprüche, Rückzug, Perfektionismus, People Pleasing?
- Was hat mich überrascht, positiv oder irritierend?
- Wo passt meine Persönlichkeit besser oder schlechter zur Rolle, als ich dachte?
- Welche Situationen haben mir gezeigt, was ich nicht mehr will?
- Welche Fähigkeit, Haltung oder Stärke will ich bewusster einsetzen?

Wenn ich 2026 im Job nur eine Sache anders machen würde,
wäre es...

Let Go – Was darf ich in 2025 zurücklassen?



Loslassen beginnt im Denken und zeigt sich später im Kalender. Es startet als Entscheidung und wird dann zur Handlung.

- Welche Aufgaben oder Erwartungen haben mich 2025 belastet?
- Wo habe ich mich angepasst, obwohl es sich innerlich nicht richtig anfühlte?
- Welche inneren Sätze kosten mich Energie, z.B. *Ich muss, Ich darf nicht, Ich kann erst, wenn...?*
- Welche Strukturen oder Beziehungen passen nicht mehr zu meiner Lebensphase?
- Was würde leichter werden, wenn ich es innerlich oder praktisch loslasse?

Das, was ich ab jetzt nicht mehr automatisch mitmache, ist...



- Welche Facette will ich aktiv gestalten und auf ein höheres Level heben, z.B. Aufgaben, Arbeitsweise, Beziehungen, Energie, Haltung?
- Welche Stärke möchte ich häufiger und stärker nutzen?
- Wo wünsche ich mir mehr Sinn, Klarheit oder Gestaltungsfreiheit?
- Welche kleine Veränderung hätte vermutlich die größte Wirkung?
- Was wäre ein realistischer nächster Schritt, der in 14 Tagen machbar ist?

Mein 14-Tage-Experiment lautet:

Leap – Was ist mein mutiger und kluger Schritt für 2026?



Mut beginnt mit einem klaren Ja zu dir. Mut heißt, dass dir dein Ziel wichtiger ist als deine Angst!

- Was würde ich anders angehen, wenn ich mir selbst mehr Vertrauen schenkte?
- Welche Veränderung ruft mich, auch wenn sie mich ein wenig nervös macht?
- Was liegt in meiner eigenen Gestaltungsmacht, unabhängig von anderen?
- Wie sähe mein Arbeitsalltag Ende 2026 aus, wenn ich diesen Schritt ginge?
- Welches Wort oder welcher Satz soll mich 2026 begleiten? Z.B. Klarheit. Wirksamkeit. Stimmigkeit. Selbstrespekt. Grenzen. Sichtbarkeit. Gestalten statt Aushalten. In der Ruhe liegt die Kraft. Ich nehme mir Zeit fürs Wesentliche.

Mein Satz für 2026 lautet:

Ich...

Kein Job darf mehr Energie ziehen als er gibt!

Vielleicht hast du beim Schreiben gemerkt, dass es nicht an deiner Disziplin liegt oder an fehlender Wertschätzung für deinen Job. Es liegt daran, dass du dich verändert hast. Ein bisschen so, wie wenn man aus einem Jackett rauswächst. Dann muss man es anpassen lassen. Genauso verändert sich auch die Frage, was Arbeit für dich leisten soll und wie der Job dir wieder „besser passt“.

Wenn diese Reflexion etwas in dir geöffnet hat, lohnt sich ein nächster Schritt, der aus deinen anfänglichen Überlegungen konkrete Entscheidungen macht.

Unser Online-Coaching-Kurs „Job Crafting – Mach den Job, den du hast, zu dem, den du liebst“ setzt genau dort an. Du arbeitest mit dem Job, den du hast, und gestaltest ihn auf Basis einer ausführlichen Persönlichkeitsanalyse bewusster. Du erkennst Spielräume, sortierst Prioritäten, stärkst hilfreiche Beziehungen, veränderst die Art, wie du Aufgaben angehst. So entsteht wieder mehr Passung zwischen deinem Arbeitsalltag und dir. Wir helfen dir dabei mit einem strukturierten Prozess in sechs Modulen, einem Workbook mit über 200 Seiten und einer genialen KI-Begleitung, die dich beim Reflektieren und Umsetzen unterstützt.

Wenn du Mitte Januar spürst, dass dieses Jahr beruflich auf keinen Fall so werden darf wie das letzte, dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas zu verändern. Damit du montags wieder gerne aufstehst!