

Workbook



DEIN
BEGLEITER
ZUM
KURS

Finde Klarheit für deine
berufliche Neuorientierung

Silvia Allam

Transformationscoach für Frauen

TOLL, DASS DU HIER BIST!

Mit diesem Workbook hältst du nicht nur ein Begleitmaterial in den Händen - sondern eine Einladung, deine eigene Wahrheit zu entdecken. Hier beginnt deine Reise zu mehr Klarheit, Mut und innerer Ausrichtung. Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir. Dieses Workbook hilft dir, diese Kraft zu wecken und ihr eine Stimme zu geben.

Erlaube dir, groß zu träumen, ehrlich hinzusehen und neue Perspektiven zuzulassen. Jeder Gedanke, den du hier festhältst, ist ein Schritt näher zu dem Leben und Arbeiten, das wirklich zu dir passt.

Deine Silvia



Hast du Fragen?

Melde dich jederzeit gerne bei mir!

SILVIA@SILVIAALLAM.DE

Du bist hier genau richtig, wenn...

- ✓ du spürst, dass es so, wie es gerade ist, nicht mehr stimmt.
- ✓ du dir mehr Sinn, Freude und Erfüllung in deinem Berufsleben wünschst.
- ✓ du bereit bist, ehrlich hinzuschauen und neue Wege zu entdecken.
- ✓ du nicht nur eine neue Tätigkeit suchst, sondern dich selbst besser verstehen möchtest.
- ✓ du dir Unterstützung wünschst, um deine Klarheit und deinen Mut zu stärken.

Mein Versprechen an dich...

Dieses Workbook ist mehr als eine Sammlung von Fragen. Es ist ein sicherer Raum für dich, um Antworten zu finden, die wirklich aus deinem Inneren kommen.

Ich begleite dich mit Impulsen, Reflexionen und Inspirationen, die dich ermutigen, deinen eigenen Weg zu erkennen - klar, kraftvoll und im Einklang mit deinem Herzen.

Alles was du hier in Bewegung setzt, ist bereits der erste Schritt in dein neues Kapitel.

Bevor wir loslegen...

WAS IST DEINE BISHERIGE ERFAHRUNG MIT DEM THEMA BERUFLICHE VERÄNDERUNG?

Gute Erfahrungen:

Hier kannst du festhalten, was dir in der Vergangenheit schon einmal gelungen ist.

Wann hast du schon einmal eine Veränderung gemeistert?

Was hat dir dabei geholfen?

Welche Stärken konntest du zeigen?

Gute Erfahrung:

“Erinnere dich an Momente, in denen du mutig neue Wege gegangen bist - auch kleine Schritte zählen. Diese Erfahrungen sind dein innerer Schatz, auf den du jetzt aufbauen kannst.”

Bevor wir loslegen...

WAS IST DEINE BISHERIGE ERFAHRUNG MIT DEM THEMA BERUFLICHE VERÄNDERUNG?

Herausfordernde Erfahrungen:

Gab es Situationen, in denen Veränderung schwer für dich war?

Welche Ängste, Zweifel oder Hindernisse sind dir begegnet?

Was hast du daraus gelernt?

Herausfordernde Erfahrung:



“Schwierige Erfahrungen sind kein Zeichen von Scheitern, sondern von Wachstum. Hier erkennst du, wo alte Ängste vielleicht noch Einfluss haben - und wo du heute neue Entscheidungen treffen kannst.”

01

Ankommen & Verstehen

Warum berufliche Neuorientierung oft schwerfällt

Die häufigsten Denkfallen, die Frauen in der Lebensmitte blockieren.

02

Erkenntnisse gewinnen

Was dich wirklich antreibt und was dich bisher zurückgehalten hat.

Warum echte Veränderung von innen nach außen geschieht.

03

Dein Weg in 3 Phasen

Phase 1: Deine Basis erkennen - Wer du wirklich bist & was dich erfüllt.

Phase 2: Blockaden lösen - Ängste, Zweifel und alte Muster transformieren

Phase 3: Deinen beruflichen Kompass ausrichten - Klarheit für deinen Weg entwickeln.

04

Inspiration & Mut schöpfen

Erfahrungen von Frauen, die ihren eigenen Weg gegangen sind.

Warum es nie zu spät ist, neu zu beginnen

05

Dein nächster Schritt

Einladung ins Klarheitsgespräch - für deinen ganz persönlichen Fahrplan in die Zukunft.

ANKOMMEN &
VERSTEHEN

Deine aktuelle Situation

KAPITEL *Workbook* EINS



FRAGEN

Deine aktuelle Situation

01 Was macht dich in deinem aktuellen Berufsleben unzufrieden?

02 Wann hast du zum letzten Mal gespürt:
“Das kann doch nicht alles gewesen sein”?

FRAGEN

Deine aktuelle Situation

03 Was würdest du dir in deinem Innersten wünschen
– unabhängig von Erwartungen und Sicherheit?

*“Veränderung beginnt immer
mit der ehrlichen Anerkennung dessen,
was gerade nicht (mehr) passt.”*

DENKFALLEN
ERKENNEN

Wo hältst du dich selbst zurück?

KAPITEL

Workbook

zwei



WO HÄLTST DU DICH SELBST ZURÜCK?

Welche dieser Denkfallen kommen dir bekannt vor? (Kreuze an)

01 Ich muss erst genau wissen, was ich will, bevor ich losgehe. ☐

02 Es ist zu spät für einen Neuanfang. ☐

03 Sicherheit ist wichtiger als meine Erfüllung. ☐

Was wäre möglich, wenn du diesen Gedanken nicht mehr glauben würdest?

MEIN NEUER GLAUBENSSATZ

Formuliere einen neuen, stärkenden Glaubenssatz
für dich.

DEIN WEG IN
3 PHASEN

KAPITEL

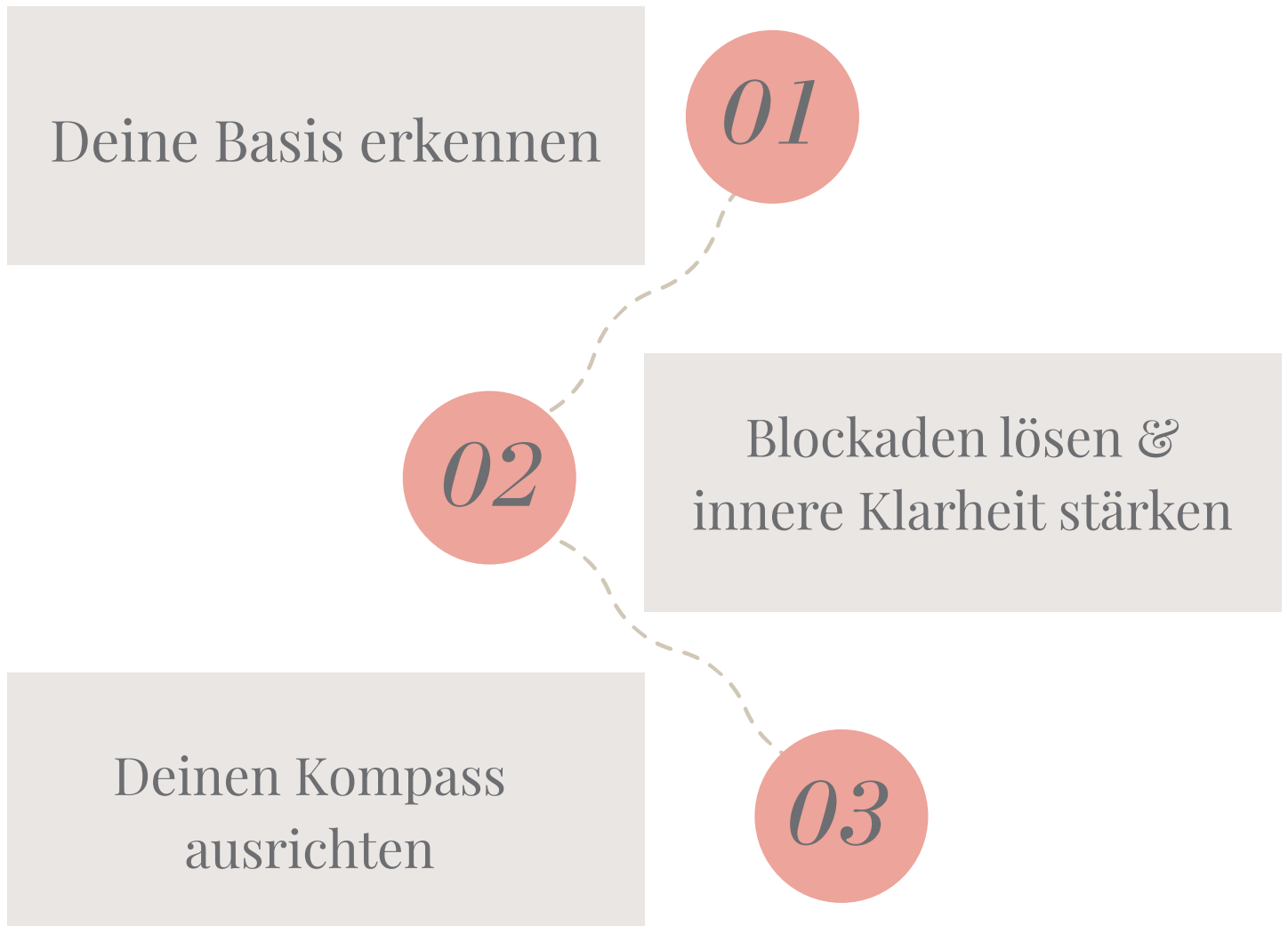
Workbook

drei



DEIN WEG IN 3 PHASEN – mit der *InnerGlow*-Methode

InnerGlow ist meine eigens entwickelte Methode, die dich Schritt für Schritt durch deine berufliche Neuorientierung begleitet.



Dabei geht es nicht nur um deinen nächsten Karriereschritt - sondern darum, dein inneres Strahlen (wieder) zu entfalten und deinen Weg aus Klarheit, Kraft und Sinn heraus zu gestalten.

InnerGlow steht dabei für deine innere Strahlkraft, die entsteht, wenn du dich wirklich erkennst, alte Begrenzungen löst und aus deiner eigenen Wahrheit heraus deinen Weg gehst.

REFLEXIONSFRAGEN

Phase 1: Deine Basis erkennen

01 *Welche Werte sind dir wirklich wichtig?
(z. B. Freiheit, Sinn, Entwicklung)*

02 *Was treibt dich innerlich an?*

03 *In welchen Momenten blühst du so richtig auf?*

04 *Was zeigt dir deine Intuition über deinen nächsten beruflichen Schritt?*

REFLEXIONSFRAGEN

Phase 2: Blockaden lösen & innere Klarheit stärken

01 *Welche Ängste und Zweifel halten dich gerade zurück?*

02 *Was sind typische Gedanken, die dich ausbremsen?*

03 *Was würdest du tun, wenn du deinen Selbstzweifeln nicht glauben müsstest?*

*“Wahre Klarheit entsteht nicht im Kopf -
sondern durch Vertrauen in deine innere Führung.”*

REFLEXIONSFRAGEN

Phase 3: Deinen Kompass ausrichten

01

*Wie möchtest du dich in deinem Berufsleben fühlen?
(z. B. lebendig, wirksam, frei)*

02

*Welche drei Kriterien sind dir bei deiner zukünftigen
Arbeit besonders wichtig?*

03

*Was könnte ein kleiner, machbarer nächster Schritt
sein?*

Mein nächster Schritt:

INSPIRATION & MUT
SCHÖPFEN

Deine eigene Erfolgsgeschichte beginnen

KAPITEL

Workbook

vier



REFLEXIONSFRAGEN

Inspiration & Mut schöpfen: Deine eigene Erfolgsgeschichte beginnen

01 *Welche der Erfolgsgeschichten hat dich am meisten berührt – und warum?*

02 *Wenn du dir selbst erlaubst zu träumen: Was wäre ein mögliches neues Kapitel in deinem Berufsleben?*

“Ich erlaube mir, Klarheit zu gewinnen und meinen Weg mutig zu gehen.”

DEIN NÄCHSTER
SCHRITT

Entscheidung & Klarheit

KAPITEL *Workbook* fünf



REFLEXIONSFRAGEN

Dein nächster Schritt: Entscheidung & Klarheit

01

*Was hast du heute über
dich erkannt?*

02

*Welche Entscheidung
möchtest du jetzt für
dich treffen?*

03

*Was ist dein wichtigster nächster Schritt –
ganz konkret und zeitnah?*

"Ich erlaube mir, Klarheit zu gewinnen und meinen Weg mutig zu gehen."

DEINE ENTSCHEIDUNG BEGINNT *JETZT*

Du kannst so weitermachen wie bisher:

- weiter grübeln,
- weiter zweifeln,
- weiter hoffen, dass sich etwas von selbst ändert.

Oder du kannst heute eine neue Entscheidung treffen:

- für deine Klarheit,
- für dein Vertrauen,
- für ein Berufsleben, das dich wirklich erfüllt.

Warte nicht auf den perfekten Moment.
Er beginnt genau JETZT - mit deinem ersten Schritt.

BIST DU BEREIT LOSZUGEHEN?



Dann sichere dir dein *kostenloses Klarheitsgespräch*:



Manchmal braucht es nur ein Gespräch, um den entscheidenden Funken zu entzünden.

“

Zum Abschluss möchte ich dir ein Zitat mitgeben,
das dich daran erinnern soll,
wie viel Kraft bereits in dir schlummert:

*Unsere tiefste Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.*

*Unsere tiefste Angst ist, grenzenlos
machtvoll zu sein.*

*Es ist unser Licht, nicht unsere
Dunkelheit, das uns am meisten
erschreckt.*

Marianne Williamson

Dein *InnerGlow* entsteht nicht, weil du dich verändern musst,
sondern weil du den Mut findest, dein eigenes Licht zu sehen - und es in
die Welt zu tragen.



und
ist
es
unser
Licht

DAS
IST
DAS
ZEICHEN
AUF
DAS
DU
GEWARTET
HAST



Danke

Herzlicher Dank

Danke, dass du dir diese Zeit genommen hast.
Dein Weg hat gerade erst begonnen.
Ich freue mich darauf, dein Licht erstrahlen zu sehen.

*Herzlich
Silvia*

Silvia Allam

Transformationscoach für Frauen

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



SILVIAALLAM.OFFICIAL



SILVIA@SILVIAALLAM.DE



WWW.SILVIAALLAM.DE