



Hungrig auf Veränderung?

Dafür kann es viele Gründe geben. Hier ein paar Beispiele:

Einsamkeit, Mangel an Freude, Liebe und Glück: macht Hunger auf [essenzielle Emotionen](#).

Enormer Stress oder Burnout: macht Hunger auf [Ruhe](#), Entspannung und Einfachheit.

Ausgeliefertsein im Job: macht Hunger auf [Kraft](#) und Selbstwirksamkeit.

Verlust oder Trennung vom Partner: macht Hunger auf einen [Neuanfang](#).

Meist fühlt man sich jedoch anfangs unsicher, fast etwas unwohl in der ungewohnten Rolle des Suchenden. Es gibt auch viel zu klären...

- Was genau will ich überhaupt verändern?
- Schaffe ich das allein oder brauche ich Unterstützung? Falls ja, wen?
- Welches Zeitfenster stelle ich mir vor? Wann soll es losgehen?
- Habe ich Erfahrung aus anderen Bereichen, die mich weiterbringen könnten?
- Welche Fähigkeiten bringe ich mit?
- Wie gehe ich am besten vor? Was ist der erste Schritt? Was der Nächste?
- Ist das alles überhaupt realistisch?

Falls auch du vor einer Veränderung stehst und dich leicht ratlos fragst, wie es nun weitergehen soll, unterstützen dich eventuell diese kleinen Anregungen im Prozess. Manchmal reichen schon kleine Denkanstöße wie diese, um etwas klarer in die Zukunft zu sehen.

Für weitergehende Denkanstöße, klare Zielformulierungen und Begleitung bei der Umsetzung deiner Pläne bin ich gerne für dich da. Ich freue mich von dir zu hören.