

MONTAGS  
GERNE  
AUFSTEHEN

# MONTAGS GERNE AUFSTEHEN

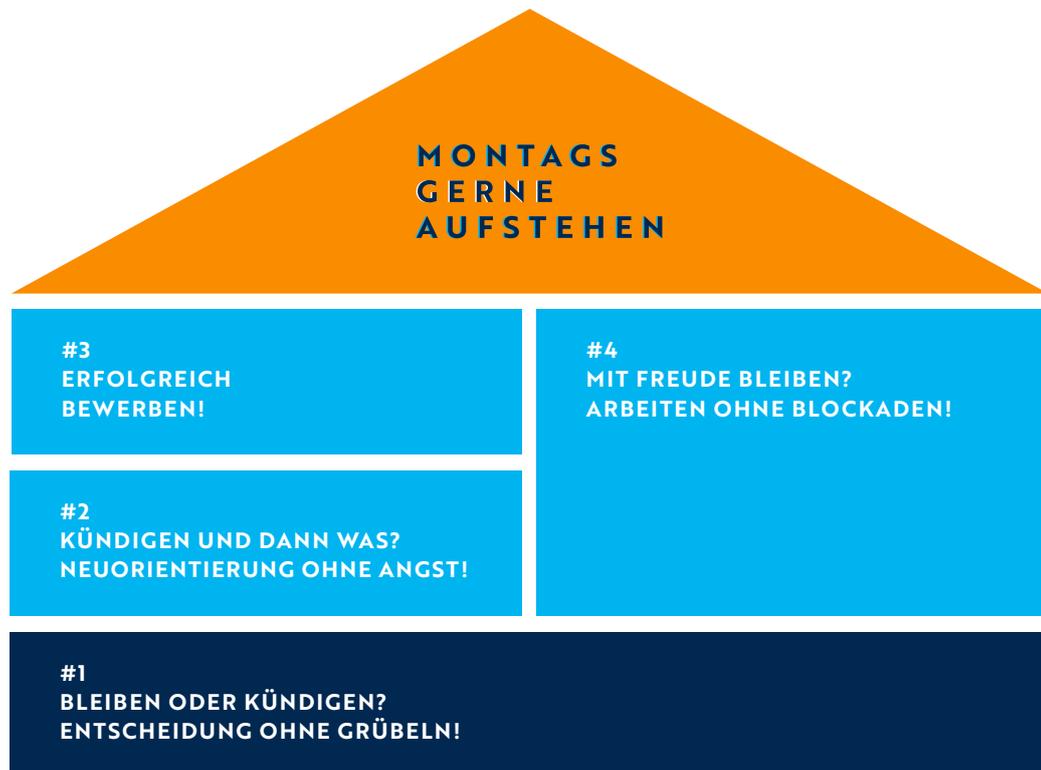


## Kennst du das?

- ✓ Bist du beruflich unzufrieden und weißt nicht, wie du das ändern kannst?
- ✓ Weißt du nicht, was du kannst und willst?
- ✓ Hast du schon seit Jahren einen Traum und traust dich nicht, ihn umzusetzen?
- ✓ Hast du überhaupt gar keine Lust mehr auf deinen Job und quälst dich jeden Tag aus dem Bett?
- ✓ Weißt du nicht mehr, wo dir der Kopf steht, weil dir alles über den Kopf wächst?
- ✓ Gerätst du im Job immer wieder an schwierige Kollegen oder Chefs?

Dann kann ich dir helfen, denn genau hierfür habe ich die „Montags-gerne-aufstehen-Methode“ (kurz: MOGA-Methode) entwickelt.

## Die Module der MOGA-Methode



### Welches Modul ist das Richtige für dich?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ich berate dich gern in dem kostenlosen Kennenlern-Gespräch, was aus welchen Modulen für dich sinnvoll ist.

Die nachfolgenden Erläuterungen sind für dich eine wertvolle Vorab-Info, damit du im Kennenlern-Gespräch auch die richtigen Fragen stellen kannst und alles verstehst.

### Zwischen welche Formate kannst du wählen?

1. Einzel-Coachings
2. online Videokurse mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen
3. Gruppencoaching Berufliche Neuorientierung „Design your new job“

In erster Linie bestimmen deine persönlichen Vorlieben und dein Budget, in welcher Form du mit mir zusammenarbeiten möchtest. Jede Form hat eigene Vorteile.

Nachfolgend erhältst du eine Übersicht über Problemstellungen, Inhalte und Zielsetzung der einzelnen Module.

## **Modul 1 „Bleiben oder Kündigen? Entscheidung ohne Grübeln!“:**

### **Kennst du das?**

- Spürst du eine zunehmende Unzufriedenheit in deinem Job? Sinnlos? Unerfüllt? Stressig/Langweilig? Perspektivlos? ...? Hast du das Gefühl, dass dein Job nichts mehr mit dir zu tun hat?
- Bist du in deinen Job irgendwie „reingerutscht“ und hast dir nie Gedanken gemacht, was du eigentlich willst?
- Bist du dir unsicher, ob du mit einem anderen Job oder im anderen Berufsfeld zufriedener wärst?

### **Was sind mögliche Inhalte?**

Standortbestimmung, Berufsbiografie und Werte, Unzufriedenheitsfaktoren, Stressfaktoren ggf. Burn-out-Gefahr, Rahmenbedingungen, Motive, Lieblingstätigkeiten, Kompetenzen, Flow-Erlebnisse, Jobschlüssel, Bilanzierung, Entscheidung, ...

### **Was ist danach anders?**

- Du hast Klarheit über die Fragen „Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich?“ Du weißt genau, was dir wichtig ist und was du willst, was du gut kannst und gern tust.
- Du weißt, was deine eigenen Anteile an deiner Unzufriedenheit sind und was du selbst ändern solltest, wenn du zufrieden sein willst.
- Du hast dich entschieden, ob du bleiben oder kündigen willst und ob ein Wechsel des Berufsfelds in Frage kommt oder nicht.

## **Modul 2 „Kündigen und dann was? Neuorientierung ohne Angst!“:**

### **Kennst du das?**

- Der alte Job ist es nicht mehr, aber was dann? Hast du keine Ideen, was du beruflich machen könntest?
- Weißt du nicht, ob dein vorhandener Berufswunsch realistisch ist und wie du ihn in dein Lebenskonzept einbinden kannst?
- Bist du gefangen zwischen „alles ist möglich“ und „das geht doch alles nicht“?

### **Was sind mögliche Inhalte?**

Job-Ideen-Entwicklung, Einbettung in Lebensentwürfe, Testen der Job-Ideen, Komfortzonen-Stretching, Auflösen von Blockaden, Entscheidung treffen und nächste Schritte festlegen

### **Was ist danach anders?**

- Du hast dich entschieden, welche Job-Idee(n) du umsetzen wirst und hast einen Plan wie du dahin kommst.
- Du fühlst dich klar und du bist bereits ins Handeln gekommen.
- Solltest du ein langfristiges Ziel haben, hast du dies in Meilensteine zerlegt und bist bereits auf dem Weg.

## Modul 3 „Erfolgreich bewerben!“:

### **Kennst du das?**

- Bewirbst du dich und wirst selten zum Gespräch eingeladen?
- Wirst du häufig eingeladen, bekommst aber nicht den Job?
- Kannst du dich oder deine schwierigen Voraussetzungen wie lange Krankheit, Kündigung nicht „verkaufen“?

### **Was sind Inhalte des Arbeitsbuches und mögliche Coaching Inhalte?**

Profilerstellung Kompetenzen, Soft Skills, Bewerbungsaufbau, aktive Bewerbungsstrategie, Bewerbungscontrolling, E-Mail/Online-Bewerbung, Lebenslauf, Anschreiben, Formulierungshilfen, dritte Seite, Foto, schwierige Ausgangslagen, Motivation, schwierige/typische Fragen im Gespräch, Simulation eines Gesprächs inkl. Feedback, Gehaltsangaben, Nutzung von Social Media etc.

### **Wo stehst du danach?**

- Du kennst dein persönliches Profil und weißt, wie du dich aktiv und erfolgreich bewirbst.
- Du weißt, was du auf die typischen und schwierigen Fragen im Vorstellungsgespräch antworten kannst und wie du reagierst, wenn du mal nicht weiterweißt.
- Du fühlst dich deiner selbst bewusst, gewinnst an Sicherheit und kannst gestärkt ins Vorstellungsgespräch gehen.

## Modul 4 „Mit Freude bleiben? Arbeiten ohne Blockaden!“:

### **Kennst du das?**

- Wächst dir alles über den Kopf im Beruf und hast du bereits körperliche Symptome wie Schlafstörungen?
- Gerätst du immer wieder an „doofe Chefs“ und „fiese Kollegen“ und fragst du dich, wie du dich endlich abgrenzen kannst?
- Deine Arbeit passt eigentlich gut zu dir, nur gehst du schon seit längerem nicht mehr gern zur Arbeit, weil sich alles schwer anfühlt?
- .... Blockaden sind so vielfältig: Was fühlt sich für dich nicht gut an?

### **Wo stehst du danach?**

Das hängt ganz von dir ab. Ich habe dieses Modul bewusst offen gelassen, sowohl im Inhalt als auch in der Anzahl der Coaching Einheiten.

Im Idealfall wirst du wissen, mit welchen Mustern du dich blockierst und wie du diese auflösen kannst. Du bekommst Strategien an die Hand, mit denen du wieder handlungsfähig wirst.

Du kennst dein eigenes Potenzial und weißt, wie du es entfalten kannst. Und du wirst wieder Leichtigkeit im Job verspüren.

## **Mehr als Coaching – eine erfolgreiche Methode! Oder: Wie ich arbeite...**

Vielleicht fragst du dich, warum ich dir meine Module und die dazugehörige Methode vorstelle und nicht einfach sage, wir schauen mal, wie wir zusammenarbeiten können?

Nun, ich habe festgestellt, dass im Bereich beruflicher Unzufriedenheit und einer Neuorientierung die übergeordneten Themen immer fehlende Klarheit, unzureichende Informationen, eine mangelnde Strategie oder mentale Blockaden sind. Meistens ist es eine Mischung aus mehreren Dingen.

**Ich habe festgestellt, dass die Ergebnisse der Klienten deutlich besser sind, wenn ich mit einer klaren Methode und viel Struktur an dieses wichtige Thema herangehe.**

Daher habe ich mein Angebot in eine Methode gegossen:

Die MONTAGS-GERNE-AUFSTEHEN-Methode (kurz: MOGA-Methode).

Die MOGA-Methode folgt einem roten Faden. Ich habe viele gute Tools entwickelt, die sowohl deine kognitive als auch intuitive, emotionale und kreative Ebene ansprechen. Diese geben Struktur und den roten Faden und garantieren, dass wir zielgerichtet zusammenarbeiten.

Im Modul „Kündigen und dann was? Neuorientierung ohne Angst!“ arbeite ich mit dem innovativen Problem-Lösungs-Ansatz des „Design Thinking“. Ziel ist es dabei, viele Job-Ideen zu entwickeln, die in den eigenen Lebensentwurf passen, diese zu testen und dann umzusetzen – ohne gleich „all-in“ zu gehen. Das ist der Grund, warum die Methode so bahnbrechend erfolgreich ist und dich losgehen lässt.

Außerdem vertrete ich die Gedankenschulen der Dr. Bock Akademie mit ihrem innovativen „Mindfuck Coaching Ansatz“ zur Auflösung von mentalen Blockaden.

Und ich greife auf die neusten Erkenntnisse der Neurowissenschaften und Methoden und bediene mich nützlicher Tools, Methoden und Modellen der (positiven) Psychologie zurück.

Du brauchst dich nicht zu sorgen, dass mein Programm zu starr ist.

Meine MOGA-Methode mit den einzelnen Modulen bietet den Rahmen und den roten Faden. Sie ist dabei so flexibel, um auf alle deine individuellen Fragen und Probleme einzugehen.

**Du bekommst kein Coaching von der Stange, sondern ein außergewöhnlich gutes Ergebnis!**

Abschließend ist mir noch wichtig zu betonen: Ich arbeite nicht esoterisch und auch nicht manipulativ!

## **Wieso solltest du ein Coaching bei mir machen?**

1. Du profitierst von meiner langjährigen Berufserfahrung als Beraterin, Coach, Führungskraft und Unternehmerin. Ich habe viel Wissen über die Zeit und in meinen verschiedenen Berufserfahrungen aufgebaut, das ich dir zur Verfügung stelle und womit ich dir helfe, Schritt für Schritt klar und handlungsfähig zu werden.
2. Wenn ich mich und meine Arbeit selbst beschreiben sollte, dann wohl so:  
  
Mit mir als deiner Coach bekommst du eine Sparrings-Partnerin, Feedback-Geberin, Prozess-Gestalterin, Mutmacherin und Komplexitätsreduziererin in einer Person.  
  
Dabei bin ich total bei dir und kann dich als Person sehr gut wahrnehmen. Ich mache dir Mut, bin motivierend, humorvoll und an den wichtigen Stellen auch mal „provokant, hartnäckig, nervig und mit dem Finger in der Wunde“ – weil ich weiß, dass dich das zum Wachsen bringt.  
  
Hast du dir schon angesehen, was Klienten über mich sagen? Dann geht's hier lang zum [Feedback](#).
3. Du erhältst von mir Zugang zu meinen Workbooks, so dass du neben den wertvollen Coaching Stunden Fragen, Aufgaben und wichtige Informationen schriftlich strukturiert als Vorbereitung auf unser Coaching bekommst.

## **Wann ist die MOGA-Methode nichts für dich?**

- Möchtest du alles von mir auf dem Silbertablett geliefert bekommen und keine Selbstverantwortung übernehmen?
- Willst du alles so machen, wie du es schon immer gemacht hast und bist nicht offen für eine neue, innovative Herangehensweise?

Wenn du nur eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten kannst, dann lasse besser die Finger von meinem Programm, denn dann kann ich dir nicht helfen.

## **Wann ist die MOGA-Methode genau das Richtige?**

- Willst du das „Waschmaschinen-Gefühl“ im Kopf endlich loswerden?
- Willst du echte Ergebnisse sehen, ins Tun kommen und Selbstverantwortung übernehmen?
- Magst du kreative Methoden und bist offen für eine andere Herangehensweise?
- Willst du montags endlich wieder gern aufstehen?

Wenn du das unterschreiben könntest, kann ich dir helfen. Ich leite dich Schritt für Schritt durch den Prozess durch und zeige dir einen Weg, wie du in die Veränderung kommst. Versprochen!

## **Einzelcoaching: Was ist drin und was kostet es?**

### **Inhalte:**

- Einzelcoaching individuell auf dein Ziel zugeschnitten
- Workbook (Inhalte je nach Modul unterschiedlich)
- Unbegrenzter E-Mail oder WhatsApp Support bei Verständnisfragen zu Aufgaben (keine Coachingeinheit)
- Fotoprotokolle bzw. Videoaufzeichnung bei Online Coachings

### **Deine Investition:**

- Einzeltermin à 2 Zeitstunden (120 Min.) = 290 € pro Termin
- Paket 1 (3 x 2 Zeitstunden) = 790 € oder 6 Raten à 133 €  
(Ersparnis gegenüber Einzelterminen 80 €)
- Paket 2 (5 x 2 Zeitstunden) = 1.290 € oder 6 Raten à 217 €  
(Ersparnis gegenüber Einzelterminen 160€)

In dem Kennenlern-Gespräch sprechen wir über deinen Ausgangszustand und dein genaues Ziel.

Wenn ich das kenne, gebe ich dir eine Einschätzung der Dauer.

Wir schauen uns dann gemeinsam dein Budget an und finden die für dich passende Lösung, wenn ein Einzelcoaching dein Budget übersteigen sollte.

Dieses könnte z.B. ein Gruppencoaching (s.u. andere Formate) oder auch die online Kurse sein.

Es gibt immer eine Möglichkeit! Lass uns die Köpfe hierüber zusammenstecken.

### **Wie sind die Zahlungs-/Vertragsbedingungen?**

Der Betrag wird in Gänze am Anfang der Zusammenarbeit fällig bzw. als monatliche Ratenzahlung (erste Rate im Voraus). Ich stelle dir eine Rechnung, die du dann überweisen kannst.

Nach Vertragsabschluss hast du ein 7-tägiges Widerrufsrecht.

## Andere Coaching Formate

Wenn das Einzelcoaching nicht das Richtige oder zu teuer für dich ist, hast du zwei weitere Optionen. Die Vorteile sind:

### **1. Gruppencoaching „Workshop Design your new job“**

- Unterstützung und Austausch in der Gruppe, die von unschätzbarem Wert ist
- Viele Köpfe = viele Ideen
- Motivation durch Gleichgesinnte mit dem gleichen Thema
- Sehr gute und hilfreiche Kombination aus Workshop vor Ort und online Begleitung für die Sicherstellung der Umsetzung nach dem Workshop über Webinare und Mastermind Gruppen

### **2. Online Videokurse:**

- Höchste Flexibilität: eigenes Tempo, eigene Zeiten und an einem Ort deiner Wahl
- Du kannst jederzeit über 1 Jahr auf die Inhalte zugreifen
- Du erreichst dein Ergebnis, wann immer und so schnell du willst
- Motivation durch die Videos
- Wenn du alleine nicht weiterkommst, kannst du dir selbstverständlich auch Einzelcoaching dazubuchen.

## FAQ – oder noch Fragen?

### **Wie läuft das Einzelcoaching ab?**

Der Kern der MOGA-Methode ist die Struktur. Diese bekommst du von mir mit.

Die Workbooks erhältst vorab.

Damit solltest du direkt in die strukturierte Selbstreflexion einsteigen. Die Arbeitsblätter sind für sich selbst schon gut durchdacht und helfen dabei, Schritt für Schritt Klarheit zu bekommen. Das Coaching hat jedoch nochmal eine ganz andere Qualität.

Im Coaching selbst hinterfrage ich deine Erkenntnisse aus der angeleiteten Selbstreflexion, wir bringen es gemeinsam auf den Punkt, ich führe dich zu einer Entscheidung hin, die sich gut anfühlt, helfe dir dabei deine Blockaden aufzulösen oder mache dir Mut deinen Weg auch zu gehen. Du bestimmst natürlich selbst, was ganz besonders wichtig für dich ist.

### **Wie lange wird das Einzelcoaching dauern?**

Das bestimmst du natürlich in erster Linie selbst.

Ich gebe dir eine Empfehlung auf Basis meiner Erfahrungen, denn das ist sehr individuell und abhängig von Ausgangslage und persönlichen Rahmenbedingungen.

### **Wie funktioniert die Terminvereinbarung?**

Die Termine buchst du dir selbstständig online über meine Website ein. Du kannst diese auch selbstständig verschieben. Dafür ist es allerdings wichtig, dass du die Absagefristen einhältst, da sonst der Termin voll angerechnet wird.

### **Was beinhaltet der unbeschränkte E-Mail- oder WhatsApp-Support?**

Vor und zwischen unseren Coaching Terminen wirst du z.B. mit Hilfe der Materialien selbstständig an deinen Themen arbeiten. Solltest du eine Verständnisfrage haben, kannst du mich per E-Mail oder WhatsApp kontaktieren. Du erhältst natürlich umgehend eine Antwort, damit du weiterkommst.

### **Was ist, wenn ich keine Ergebnisse sehe?**

Dass du gar keine Ergebnisse sehen wirst, bezweifle ich und ist noch nie vorgekommen. Wenn du reflektiert und ernsthaft an deinem Thema arbeitest, wirst du vorankommen.

Wenn du das nicht tust, kann es natürlich auch keine guten Ergebnisse geben. Das bedeutet, dass du ein ganz wesentlicher Bestandteil deines guten Ergebnisses bist.

Und es kann natürlich mal sein, dass du auf deinem Weg woanders abbiegst, als es am Anfang vielleicht dein Plan war. Das kommt vor und das nenne ich dann Leben!

Solltest du jedoch nicht zu 100% mit meinem Coaching zufrieden sein, finden wir eine Lösung. Versprochen!

### **Was kann ich von den online Videokursen erwarten?**

Ich habe die Kurs-Materialien mit sehr viel Sorgfalt erstellt und update sie regelmäßig.

Sie helfen dir, eine strukturierte, methodische Problemlösung vorzunehmen. Es handelt sich hier um multimediale Materialien: Videos, Workbooks, Checklisten, Vorlagen etc.

Die Materialien sind für die Selbstreflektion sehr gut geeignet.

### **Gibt es Klienten Feedbacks?**

Ja, jede Menge. Ich habe schon unzählige Klienten mit der MOGA-Methode gecoacht. Wenn du wissen willst, was andere über mein Coaching sagen, dann schau doch mal hier nach: <https://www.anjaworm.de/ueber-mich/klienten-feedbacks/>

So, und nun? Jetzt freue ich mich darauf, dich im Vorgespräch kennenzulernen, um zu erfahren, ob und wie ich dich vielleicht unterstützen kann.

Bis dahin, herzliche Grüße

Anja Worm