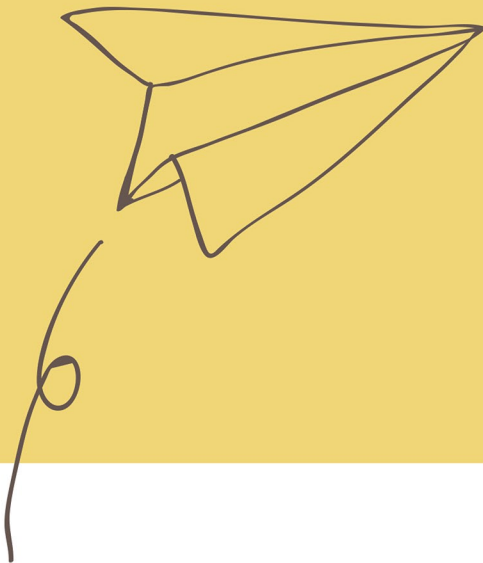


Julia Bräunig

# DER POTENZIAL- FINDER



Erkenne deine Superkräfte & finde  
deinen Traumberuf!



EXTRA: MIT 3  
INTERVIEWS

**WILLKOMMEN!**

8

**WAS DEINE MOTIVATION STÄRKT**

11

**DEINE WERTE**

15

**DEINE LEIDENSCHAFTEN, STÄRKEN  
& FÄHIGKEITEN**

30

**DEINE LEBENSLINIE**

42

**DEINE LEBENSVISION**

48

**DEIN PERFEKTER ARBEITSTAG**

60

**TRAUMJOB-KONFIGURATOR**

69

**ÜBERZEUGENDE BUSINESSIDEEN ENTWICKELN**

81

**ZIELE SETZEN & HANDLUNGSPLAN ENTWERFEN**

92

**ZWEIFEL, ÄNGSTE & BLOCKADEN ÜBERWINDEN**

100

## **INTERVIEWS**

**ANJA BAUMHEIER - AUTORIN & LEHRERIN**

118

**JASMIN JESS VON „PRANA UP YOUR LIFE“**

123

**JOSHUA CONENS - FILMEMACHER**

135

**OUTRO**

148

**IMPRESSUM**

152



# WILLKOMMEN



In diesem Buch geht es um DICH und dein Glück. Denn ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, mehr Freude, Leichtigkeit und Liebe in die Welt zu bringen und Menschen dabei zu helfen, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen. Dafür habe ich in diesem Buch wertvolle Tools und Impulse für dich gesammelt, mit denen du das Leben deiner Träume kreieren kannst.

Mit dem Potenzialfinder wirst du nicht nur lernen, wie du tickst, was du besonders gut kannst und was dein Herz höher schlagen lässt. Gemeinsam finden wir heraus, welche versteckten Talente in dir schlummern und welche Fähigkeiten du dir nebenbei im Alltag angeeignet hast. Aus all diesen Zutaten backen wir dann deinen Traumjob, der absolut zu dir passt und dich erfüllt. Denn willst du ein Geheimnis hören? Nur wenn deine Arbeit in Einklang mit deinen Werten ist und du deine Potenziale voll auslebst (anstatt sie verkümmern zu lassen), wirst du wirklich mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und deinen Job (und dein Leben!) lieben.

## MEIN GANZHEITLICHER ANSATZ

In dieses Buch fließen mein Wissen und meine Erfahrungen aus meinen vergangenen 13 Berufsjahren als Designerin, Unternehmerin und Business-Coach mit ein. Auch ich erforsche seit mehreren Jahrzehnten meine Potenziale und wie ich sie in meine Projekte einfließen lassen kann – denn ich gebe ganz offen zu: Der Weg hin zu einem erfüllten Leben ist ein Marathon und kein Sprint. Auch bei mir gibt es immer wieder Änderungen, je mehr ich mich entwickle und mich selbst kennenlerne. Von jedem meiner Kunden durfte ich so viel lernen und ich bin so dankbar für den Weg, den ich heute als Coach und Mentorin beschreiten darf. Besonders danke ich mir jedoch selbst – dass ich es mir nach vielen Jahren endlich erlaubt habe, meine Liebe zu Design, Fotografie und inspirierenden Zitaten ins Business einzubringen und daraus etwas ganz Neues zu kreieren - wie zum Beispiel dieses Buch.

Ich bin wahnsinnig froh, dir dieses gesammelte Werk mit wertvollen Coaching-Impulsen und inspirierenden Fragen zur Verfügung stellen zu dürfen und hoffe, dass du für dich ganz viel daraus mitnehmen kannst. Wenn du meine Arbeit schon länger verfolgst, ist dir vielleicht mein ganzheitlicher Ansatz schon bekannt. Ich kombiniere verschiedene „Techniken“ miteinander (obwohl ich diesen Begriff gar nicht so sehr mag), lasse persönliche Erfahrungen von mir und meinen Kunden einfließen und lege sehr viel Wert auf Umsetzbarkeit, Authentizität und Selbstfürsorge.

Denn der Weg ist das Ziel – und auf deinem Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben mit einer sinnvollen Tätigkeit bist DU der entscheidende Faktor. DIR muss es gut gehen. Es bringt niemandem etwas, dich zu verbiegen, fremde Strategien zu kopieren oder dich total auszuhebeln. Mir ist wichtig, dass du gesund bleibst, Spaß hast und die Reise in vollen Zügen genießt.

## STELL DIR VOR

- Du würdest deinen Traumberuf einfach selbst kreieren
- Du könntest dich und deine Talente in deiner Arbeit voll ausleben
- Du kannst jeden Tag einfach nur DU sein und müsstest dich nicht mehr verstellen, um jemanden zu beeindrucken, nicht zu verärgern oder etwas bestimmtes zu erreichen
- Du kannst mit deiner Tätigkeit etwas Gutes tun und das Leben anderer Menschen zum Positiven verändern
- Du wirst geschätzt für einen Job, der dir Spaß macht
- Du bist glücklich und erfüllt und strahlst das auch aus

**Klingt gut?** Dann lass uns gleich beginnen. Wir werden uns zunächst deinen Werten als Grundlage deiner Persönlichkeit und deines allgemeinen Lebensstils widmen. Dann schauen wir uns deine Stärken, Fähigkeiten besonderen Talente an. Wir entwerfen deinen perfekten Tag, kreieren deine Lebensvision und bringen dann am Ende alles zusammen.

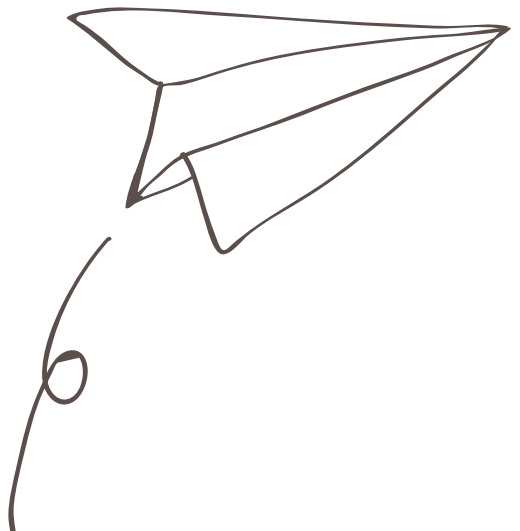
# DEINE WERTE

Werte sind Prinzipien und Maßstäbe, die wir glauben und an deren wir unser Leben ausrichten. Sie sollten idealerweise unsere Prioritäten im Leben widerspiegeln und zeigen uns an, ob wir uns in die richtige Richtung bewegen – ob wir also in Einklang mit unseren Werten leben. Wenn wir uns entsprechend unserer Werte verhalten und unser Leben an ihnen ausrichten, fühlen wir uns zufrieden und ausgeglichen.

Verhalten wir uns jedoch entgegengesetzt zu unseren eigentlichen Werten, fühlen wir dass etwas „nicht stimmt“ und können frustriert und unzufrieden werden. Um das zu vermeiden ist es wichtig, unsere tiefsten inneren Überzeugungen und Werte zu kennen. Wenn dir z.b. deine Familie sehr wichtig ist, aber dein Job eine 60-Stunden-Woche erfordert, wird das in dir einen Konflikt auslösen und dir großen Stress bereiten. Oder wenn du in einer sehr wettbewerbsorientierten Verkaufsumgebung arbeitest, aber Konkurrenzdenken und Wettbewerb innerlich ablehnst – wirst du dann in deinem Job glücklich?

In solchen Situationen hilft es sehr, die eigenen Werte zu kennen und wichtige Lebensentscheidungen an ihnen auszurichten.

Deine Werte zu definieren wird dir helfen, herauszufinden was dir im Leben wirklich wichtig ist.



## SCHRITT 1

Erinnere dich an die Zeiten in deinem Leben zurück, in denen du am glücklichsten warst – sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld.



1. Was genau hast du gemacht?
2. Waren andere Menschen dabei? Wer?
3. Welche weiteren Faktoren haben zu deinem guten Gefühl beigetragen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## SCHRITT 5

Priorisiere deine 10 wichtigsten Werte. Dieser Schritt ist meist der herausforderndste, aber auch der wichtigste. Denn nun musst du zwischen verschiedenen Werten entscheiden, die dir alle wichtig sind. Aber nur so kannst du herausfinden, welche Werte dir wirklich am meisten bedeuten. Vergleiche jeweils zwei der Werte auf deiner Liste und überlege dann: wenn ich nur einen dieser beiden Werte in meinem Leben erfüllen (ausleben) könnte, welcher wäre es? Arbeite dich dann durch deine Liste hindurch, bis du eine für dich stimmige Reihenfolge deiner 10 wichtigsten Werte erhältst.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## SCHRITT 6

Bekräftige deine Werte. Überprüfe deine 10 Werte nochmal anhand der folgenden Fragen.

1. Fühlst du dich wohl mit diesen Werten?
2. Bist du stolz auf deine Top 10 Werte?
3. Würdest du dich wohlfühlen, wenn du anderen Menschen von deinen Werten erzählst?
4. Spiegeln diese Werte Dinge wieder (Projekte, Initiativen, ...), die du unterstützen würdest, auch wenn du damit in der Minderheit bist?



## SCHRITT 20

Nachdem du nun alle Fragen beantwortest hast, schau dir deine Antworten noch mal in Ruhe an und überprüfe sie auf Gemeinsamkeiten. Welche Themen oder Tätigkeiten tauchen immer wieder auf? Fertige jeweils eine Liste deiner Top 5 an.

**Meine Top 5 Leidenschaften (Was mich fasziniert & was ich gern tue):**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Meine Top 5 Fähigkeiten & Stärken (Was ich gut kann):**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Schreibe nun hinter jede deiner Top 5 Leidenschaften und Stärken deinen Grad an Expertise, den du in diesem Bereich hast - Verwende dafür Zahlen von 1 (gar nicht) bis 5 (kann ich sehr gut) - und ob dir das Ausüben dieser Fähigkeit wirklich Freude bereitet oder nicht.

Welche deiner Fähigkeiten würdest du gern ausbauen? Welche Leidenschaften schlummern in dir, die du noch nicht ausprobiert hast - und wann kannst du damit beginnen?



# TRÄUME GROSS



All diese Themen werden wir nun nach und nach in diesem Buch durchgehen. Du findest viele Fragen und Impulse in diesem Buch, die dich zum Nachdenken anregen sollen. Lass dich auf neue Denkansätze und Sichtweisen ein. Öffne dein Herz und deinen Geist für Themen, über die du vielleicht noch nie nachgedacht hast.

Erlaube dir, groß zu träumen und alle Gedanken und Wünsche zuzulassen. Es heißt nicht, dass du dein ganzes Leben umkrempeln musst – alles in diesem Buch ist eine Übung, ein Gedankenexperiment. Du kannst im Anschluss Änderungen in deinem Leben vornehmen, aber du musst das nicht tun.

In diesem Buch geht es darum, dass du deinen Geist öffnest und all die Wünsche und Träume, die in dir schlummern, mal zu Papier bringst. All die Talente, die du hast. All die Fähigkeiten, von denen du nicht mal etwas ahnst. Lass deine Gedanken frei fließen. Ich bin gespannt, was am Ende dabei für dich herauskommt.



## ANJA BAUMHEIER - AUTORIN & LEHRERIN

Anja Baumheier lebt mit ihrer Familie in Berlin und arbeitet als Lehrerin für Französisch und Spanisch. 2018 erschien ihr erster Roman „Kranichland“ – der mittlerweile zum Spiegel-Online Bestseller gekürt wurde. 2019 folgte dann mit „Kastanienjahre“ der Nachfolger. Heute spreche ich mit Anja über ihren Weg zum eigenen Buch, die Lust am Schreiben und den Mut, ihren eigenen Weg zu gehen.



**Liebe Anja – schön, dass ich dir heute ein paar Fragen stellen darf. Deine Geschichte finde ich total spannend und inspirierend. Wie bringst du das unter einen Hut: deine Familie, deinen Job und die Tätigkeit als Autorin?**

Ich arbeite als Lehrerin in Teilzeit und kann inzwischen auf zehn Jahre Berufserfahrung zurückblicken. Beides macht es leichter, nebenher noch zu Schreiben. Meine Tochter ist inzwischen dreizehn Jahre alt und hängt nicht mehr so an mir, sie ist schon recht selbstständig. Freitags habe ich frei, das ist mein Schreibtag. Hinzu kommen die Wochenenden und natürlich die Ferien. Aber im Grunde ist das Schreiben nicht an Tage oder Zeiten gebunden. Wenn ich einmal eine Geschichte angefangen habe, schreibe ich im Kopf die ganze Zeit, sogar nachts im Schlaf.

**Wie lange schreibst du schon und wie bist du dazu gekommen?**

2015 habe ich mit dem Schreiben begonnen. Gar nicht ernsthaft war das zunächst, sondern erst einmal nur so. Ich wollte probieren, ob ich es schaffe, ein eigenes Buch zu schreiben. Natürlich habe ich immer schon gerne gelesen. Aber das Schreiben war nie wirklich ein großer, langgehegter Wunsch. Das hat sich in der Zwischenzeit ins Gegenteil verkehrt. Wenn ich keine Gelegenheit zum Schreiben habe, fühle ich ein leichtes Unwohlsein.

### **Wann hast du gemerkt, dass das Schreiben mehr für dich ist als ein Hobby?**

Nachdem ich meine Texte Testlesern gegeben und sie Gefallen daran gefunden haben. Zuerst habe ich einen Krimi geschrieben, für den ich aber keinen Verlag gefunden habe. Als ich dann mit „Kranichland“ begonnen habe, hat mich eine große Agentur unter Vertrag genommen und spätestens da wusste ich, das Ganze ist offenbar mehr als nur ein Hobby fürs stille Kämmerlein und scheint Potential zu haben.

### **Du hast den Entstehungsprozess deines ersten Buches, den Austausch mit dem Verlag, die Korrekturrunden usw. auf Facebook dokumentiert. Dadurch konnte man quasi live dabei sein und deinen Weg mitverfolgen. Hat es dich Überwindung gekostet, mit deinem künstlerischen Schaffen an die Öffentlichkeit zu gehen?**

Nein. Ich bin von Typ her eher extrovertiert und gehe gerne mit anderen in den Austausch. Außerdem hatte ja nichts zu verlieren, da ich lange nicht daran geglaubt habe, dass es überhaupt Leser für meine Romane geben wird. Nicht zu Letzt hatte ich früher einen Blog zum Thema DIY und Nähen. So war ich schon damit vertraut, mich mit anderen auszutauschen und eigene Ideen zu präsentieren. Ich finde das sehr inspirierend, immer wieder.

### **Wie haben deine Kolleg\*innen reagiert, als sie von deiner Autorentätigkeit erfahren haben?**

Einige waren überrascht, andere haben gesagt, das Schreiben würde zu mir passen. Ich habe keine Ahnung, was das genau bedeutet, aber es ehrt mich. Im Kollegium scheint der Schreibwunsch recht verbreitet zu sein. Im Schnitt gibt es im Allgemeinen unter Schriftstellern auffallend viele Lehrer.

### **Hat es in deinen Augen Vorteile, einen sicheren Job als Basis zu haben?**

Unbedingt! Kreative Berufe sind toll, man kann sich ausleben, Wünsche ausdrücken, seine Seele nach außen kehren. Aber man ist auch sehr abhängig vom Markt, von Strömungen und Moden und oft kann man sich nicht 100%ig aussuchen, was man wie machen möchte, wenn man damit Geld verdienen muss.

DAS KOMPLETTE BUCH MIT 152 SEITEN FINDEST DU UNTER

[www.businessheldinnen.com/produkt/taschenbuch-der-potenzialfinder](http://www.businessheldinnen.com/produkt/taschenbuch-der-potenzialfinder)



## **IMPRESSUM**

ISBN: 978-3-9821397-0-8

Julia Bräunig  
Schönningstedter Straße 29A  
21465 Reinbek

E-Mail: [julia@businessheldinnen.com](mailto:julia@businessheldinnen.com)  
Website: <https://www.businessheldinnen.com>

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE319214787  
Datum der Erstveröffentlichung: 15.10.2019

Texte, Lektorat & Gestaltung: Julia Bräunig

## **URHEBERRECHT**

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Herausgeberin untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen die Herausgeberin und die Autorin für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Die Herausgeberin und Autorin übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Herausgeberin und Autorin übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen von der Herausgeberin und Autorin übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.