



## „Nichts ändert sich, bis man sich selbst ändert. Und plötzlich ändert sich alles.“

Für Nicole Schäfer ist das ein bedeutender Satz, der sie seit vielen Jahren begleitet. Seit 2004 ist sie psychologische Beraterin und systemische Therapeutin mit staatlicher Zulassung und eigener Praxis. Zu ihr kommen Frauen, die in ihrem Leben etwas bewegen und verändern wollen.

„Ich habe festgestellt, dass der Veränderungs - und Bewegungsprozess in diesem Jahr besonders zugenommen hat. Auch ich habe mich neu aufgestellt und bin in den Veränderungsprozess mit eingestiegen. Frauen kommen in meine Praxis und stellen sich die Fragen aller Fragen: Ich weiß nicht was mit mir los ist, ich erkenne mich im Moment selbst nicht wieder. Ist der Job noch der richtige für mich? Gehe ich ins Ausland? Ist das alles was mein Leben ausmacht? Bin ich in meiner Beziehung noch glücklich? Mein Leben ist langweilig“, erzählt Nicole Schäfer. „Es sind große Fragen, es ist die Sprache der Seele die sie spüren und nicht genau wissen, wie sie damit umgehen sollen. Die Seele ist die tiefste Wahrheit eines Menschen. Jeder Mensch hat einen ihm vorbestimmten Weg, die Bestimmung. Es ist der Plan des Lebens, damit kommt jeder auf die Welt. Oft aber verlieren wir diesen Seelenweg aus den Augen. Ich versuche die Frauen wieder auf diesen Weg zu bringen damit sie ihr Bauchgefühl verstehen und sich selbst wieder spüren, um sich wieder zuzuvertrauen“, erklärt die 53-Jährige.

Diese Gespräche nennt Nicole Schäfer SOULTALKS, also Seelengespräche. Dabei geht es tatsächlich darum, die eigenen Bedürfnisse herauszufinden, Dinge wieder in die richtige Richtung zu bringen, sich mit den Menschen auszusprechen die einem wichtig sind wie der Partner, die Eltern oder die Kinder. Gerade die Gespräche zwischen Tochter und Mutter bringen sehr viel Emotionalität mit sich. „Die Mutter ist die erste Beziehung in unserem Leben. Es ist auch die stärkste und innigste die wir eingehen. Wir werden nie wieder eine so eine feste Verbindung haben wie die zur Mutter. Es ist eben eine einzigartige Beziehung“, erklärt Nicole Schäfer.

Bei den Gesprächen geht es in die Tiefe. Nur die Oberfläche „anzukratzen“ ist zu wenig. „Denn egal welches Oberthema es auch ist, es geht immer wieder um das Eine- um unsere Eltern, unsere Basis. Es geht darum, mit ihnen Frieden zu schließen. Das was war kann man nicht ändern aber das was ist, daran kann man arbeiten“, beschreibt die psychologische Beraterin. Und weil nicht jede Frau auf nur ein Thema fokussiert ist, bietet Nicole Schäfer sogenannte Packages an. Das sind verschiedene Themenbereiche, die sich die Frauen so zusammenstellen wie sie möchten. Ob ein Frauenworkshop, Paargespräch, Konfliktbewältigung oder

Supervision. Nicole Schäfer, selbst Mutter zweier Töchter, hat vieles erlebt und durchlebt. Sie hat Erfahrung die sie mitbringt und vor allem Verständnis. Emphatisch und doch distanziert betrachtet sie alles, denn nur so kann sie ihren Klienten\*Innen den Weg aufzeigen, IHREN Weg und den Mut mitzugeben, diesen dann auch zu gehen. Ihr Frauenworkshop zum Beispiel beginnt mit einer ganz besonderen Yogastunde. „Man sieht es den Frauen an, wie sie leichter werden. Wenn sie in der Energie des Yoga mit einer kleinen Gruppe Frauen den Tag miteinander verbringen“, erzählt sie begeistert.

Nicht nur ihre Frauenworkshops, auch der Workshop für Mütter und ihre Töchter ist ein sehr heilsamer Prozess. Lehnt eine Frau ihre Mutter ab, unterdrückt sie das Weibliche in sich selbst. In einem achtsamen und kraftvollen Rahmen im Kreis von Frauen wird in die Familiendynamik eingetaucht, damit Heilung und ein tiefer Frieden entstehen kann. Auch die Teilnehmerinnen sind begeistert und dankbar. Sätze wie: „Nicole du hast mir die Augen und die Seele wieder geöffnet und dafür bin ich Dir dankbar“, oder „Es war schön in dem Kreis der Frauen zu sein, diese Energie und Kraft zu spüren und zu sehen, dass ich nicht alleine auf meinem Weg bin.“ In ihrer Praxis in Füssen bietet sie ihr Soultalk-Programm an. Welches ideale Rahmenbedingungen bietet, um das Thema anzugehen. Ihr ist es wichtig, den Menschen wahr zu nehmen wie er ist, sie schaut hinter die Kulissen, hört genau zu, liest zwischen den Zeilen und spricht aus, was bis jetzt für sie ungehört war. Der nächste Frauenworkshop „Feel your Spirit“ findet am 26.11. und 27.11.21 in Füssen statt. Die Plätze sind sehr begehrt. Termine zu den anderen Workshops und Fortbildungen finden Sie auf der Homepage von Nicole Schäfer.

### SOULTALK PACKAGES - DEINE REISE KANN BEGINNEN.

SOULGROUP - Ein Workshop für Frauen · SOULWOMEN - Ein Workshop für Mütter und ihre Töchter · SOULCOMMUNICATION - Konfliktkommunikation · SOULCONNECTION - Supervision

Text: Sabina Riegger · Foto: privat



#### MEHR INFORMATIONEN UNTER

[www.nicole-schaefer.de](http://www.nicole-schaefer.de)

[kontakt@nicole-schaefer.de](mailto:kontakt@nicole-schaefer.de)

Telefon: 0170/7733997