



WORK BOOK

•SOLOREISE•

DEINE REISE OHNE BEGLEITENDES COACHING

NICOLE SCHÄFER

Psychologische Beratung - Füssen



„Bring dein Licht zum Leuchten.“

2

DIESES
**WORK
BOOK**
GEHÖRT:

Hallo du lieber Herzensmensch,

herzlich Willkommen auf deiner kleinen SOLOREISE.

Das bin ich...

Nicole, Expertin für Familienaufstellungen im Einzelsetting. Ich biete Coachings und leite Gruppenmentorings für Frauen. Ich unterstütze auch dich gerne auf deiner Reise.

Ich bin verheiratet, Jahrgang 1968, habe 2 erwachsene Kinder und 2 Enkelkinder. Schon in jungen Jahren interessierte ich mich sehr für Menschen und deren Familiensysteme. Mein großes Interesse für Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und systemische Verbindungen habe ich im Jahr 2009 zu meinem Beruf gemacht. Mit den Jahren habe ich für mich erkannt, wie eng die äußere Ordnung mit der inneren Ordnung verknüpft ist und wie groß mein Bedürfnis ist, Frauen auf ihrem Weg zu mehr Kraft und Mut zu begleiten.

I HAVE A DREAM! – MEINE VISION

Ich möchte dich als Frau, wieder in deine Kraft bringen.

Ich habe dir mit ganz viel Liebe zum Detail dieses Workbook zusammengestellt. Es soll dir auf deiner kleinen Reise begleitend zur Seite stehen. Mein Wunsch ist es, dass du eine kleine Ahnung bekommst, wie frei und losgelöst du leben kannst, wenn du dich auf deinen Weg begibst.

Reise leicht, lebe leicht, verbreite das Licht, sei das Licht

“Travel light, live light, spread the light, be the light.”

Yogi Bhajan

**Viel Spaß,
deine Nicole**

WIE KANNST DU DAS WORKBOOK FÜR DICH NUTZEN?

Mit dem Workbook möchte ich dich in deinem Prozess unterstützen.

- Wo stehst du im Moment?
- Was möchtest du nicht mehr?
- Was blockiert dich und wo drehst du dich im Kreis?

Es hilft dir, einen kleinen Einblick zu bekommen, welche wunderbaren Dinge geschehen können, wenn du mutig und sicher aus deiner Komfortzone herausgehst um deinen Platz im Leben einzunehmen, damit du DEINEN Weg gehen kannst.

4

Nimm dir Zeit und nutze sie für dich.

Das Workbook passt super, wenn Du noch nicht soweit bist, dich auf deine große Reise einzulassen um Dich intensiv mit dir und deinem Familiensystem auseinanderzusetzen.

Wähle Dir die Fragen so aus, dass du sie ganz in Ruhe beantworten kannst, so wie es stimmig für dich ist und sich gut anfühlt.

Es ist sehr wirksam, wenn du dir deine Gedanken aufschreibst. Im Workbook hat es Platz dafür. Du kannst dir deine Gedanken später noch einmal durchlesen und deine persönlichen Fortschritte gut nachvollziehen. Sei achtsam mit dir und gehe in deinem Tempo.

Hab ganz viel Spaß!

DAS RAD DES LEBENS

Finde heraus, wie ausgeglichen dein Leben ist!

Das Rad des Lebens zeigt dir, wo sich dein aktuelles Leben in einem Ungleichgewicht befindet und in welchen Lebensbereichen du mehr Aufmerksamkeit und Zeit investieren darfst.

Du schaust dir die 8 Lebensbereiche in Ruhe an und bewertest ehrlich, in welcher Fülle sich die einzelnen Kategorien bei dir befinden. Fülle die Kuchenstücke, passend zu deinem Gefühlszustand aus. Beginne von innen (1) nach außen (10).

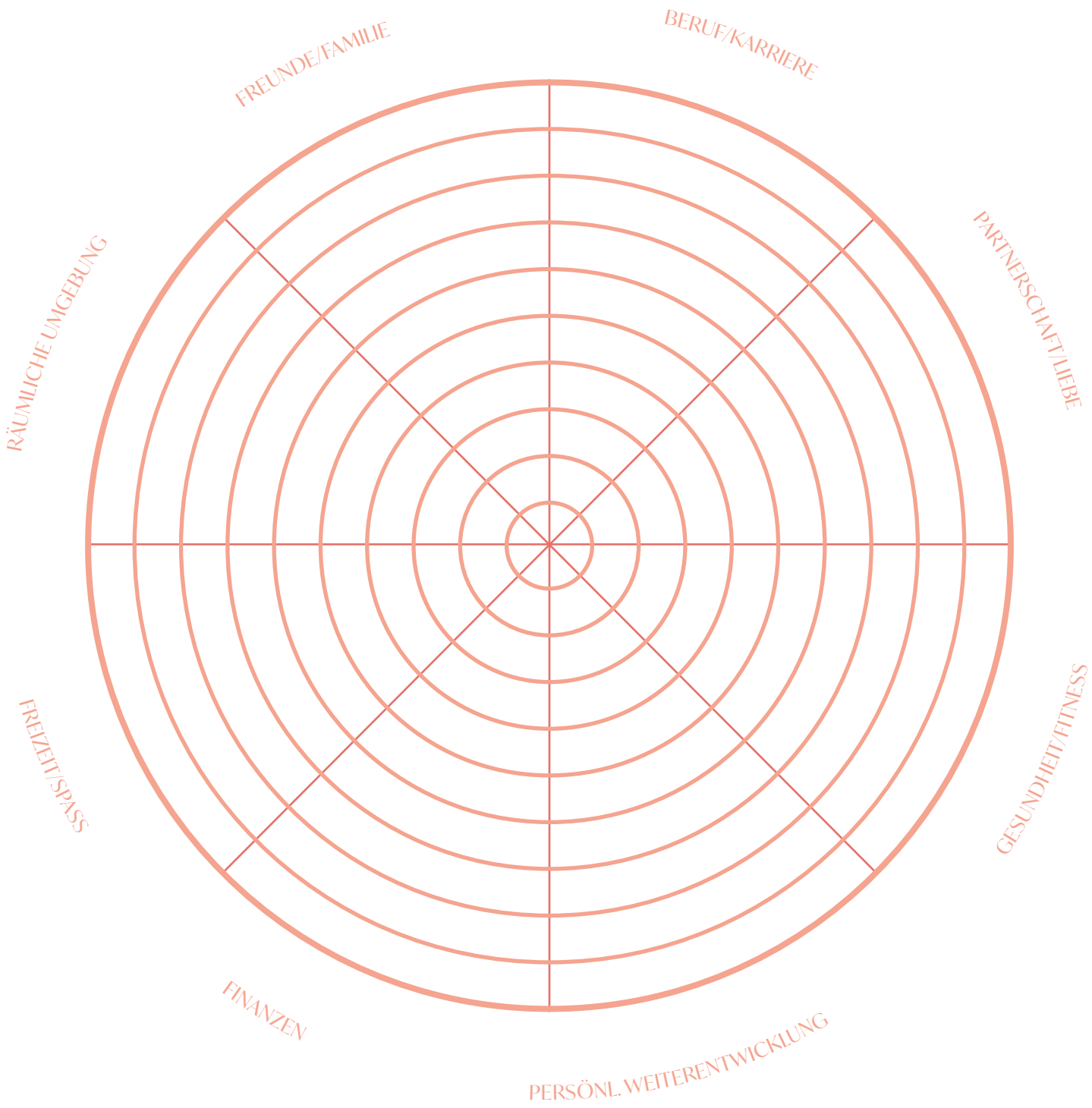
Beachte, dass das Lebensrad immer eine Momentaufnahme deines Lebens darstellt. Demnach kann sich dein Wheel-of-Life schnell ändern, wenn sich bestimmte Umstände in deinem Leben verändern.

Diese Momentaufnahmen können dir aber dabei helfen, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen. Durch das Einordnen der Lebensbereiche, kannst du erkennen, wo du stehst und was du eventuell in deinem Leben verändern möchtest.

Denn nur wenn du weißt, wo du stehst, kannst du daran arbeiten.

„ES KOMMT NICHT AUF DAS LEBEN AN,
SONDERN AUF DEN MUT,
MIT DEM DU ES LEBST.“ –

Yogi Bhaajan



DAS RAD DES LEBENS/ FRAGEN ZUR SELBSTREFLEKTION

FAMILIE/FREUNDE

- Gebe ich meiner Familie und meinen Freundschaften genügend Raum und Zeit in meinem Leben?
- Wie will ich in meinen Freundschaften sein?
- Welche Rolle habe ich in meiner Familie?
- Welche Beziehungen in meiner Familie möchte ich verbessern?

PARTNERSCHAFT/LIEBE

- Was bedeutet eine erfüllte Partnerschaft für mich?
- Was bin ich bereit zu geben und zu empfangen?
- Bin ich bereit, zu vertrauen?
- Was ist meine größte Angst in Hinblick auf eine Partnerschaft?

BERUF/KARRIERE

- Was bedeutet Arbeit für mich?
- Was ist meine Definition von Beruf?
- Bin ich beruflich erfüllt?
- Wenn ich beruflich tun könnte, was immer ich möchte, was würde ich tun?

GESUNDHEIT/FITNESS

- Fühle ich mich fit und gesund?
- Was bedeutet für mich eine ausgewogene und gesunde Ernährung?
- Trinke ich genügend Wasser (min. 2-3 Liter pro Tag)?
- Wann fühle ich mich körperlich besonders gut?
- Was kann ich dafür täglich tun?
- Bekommt mein Körper alle Nährstoffe von mir, die er braucht?
- Wobei kann ich am besten entspannen?

PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG

- Was bedeutet für mich Spiritualität?
- Fühle ich mich mit meinem Lebenssinn verbunden?
- Woran würde ich erkennen, dass ich meinen Lebenssinn lebe?
- An welche spirituellen Werte glaube ich?
- Was gibt mir inneren Halt?

FINANZEN

- Bin ich zufrieden mit meinem Einkommen?
- Welche Summe möchte ich monatlich verdienen?
- Warum möchte ich dieses Geld verdienen?
- Was möchte ich mit dem Geld machen?
- Welche Bedingungen muss ich erfüllen, um diese Summe zu verdienen?

8

FREIZEIT/SPASS

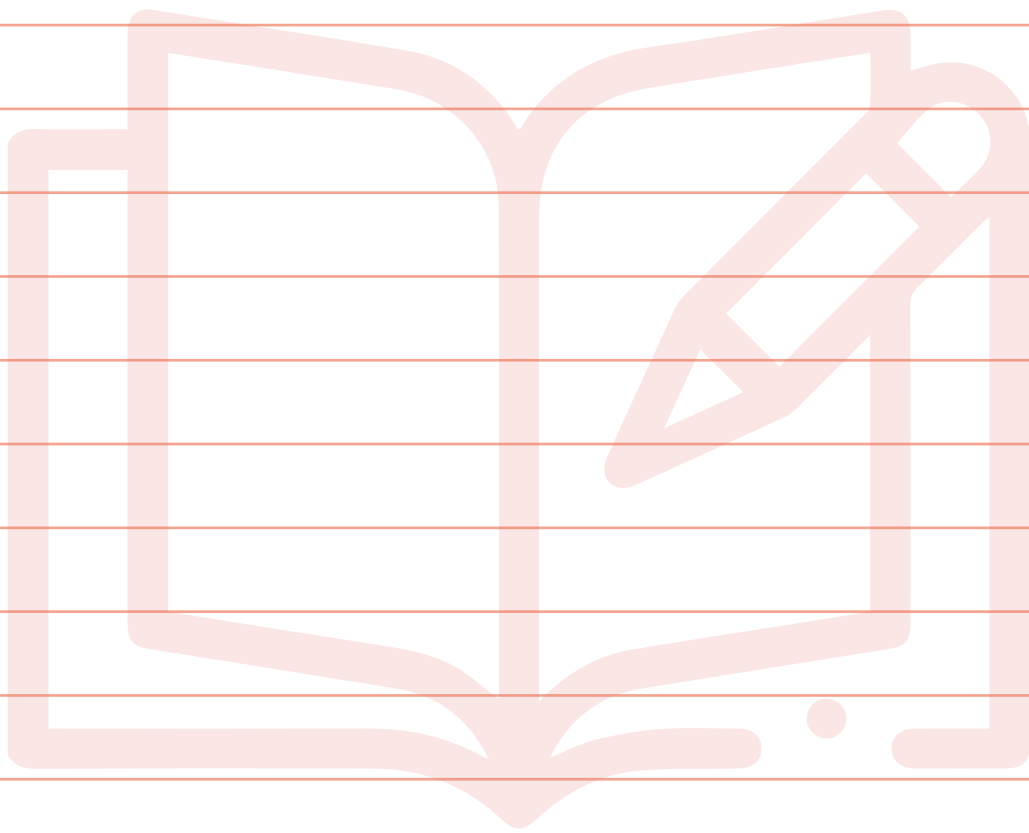
- Was bedeutet für mich Spaß?
- Was wollte ich schon immer mal tun?
- Wohin möchte ich unbedingt noch reisen?
- Was erschaffe ich gerne?
- Welche Tätigkeiten und Unternehmungen machen mir Freude?

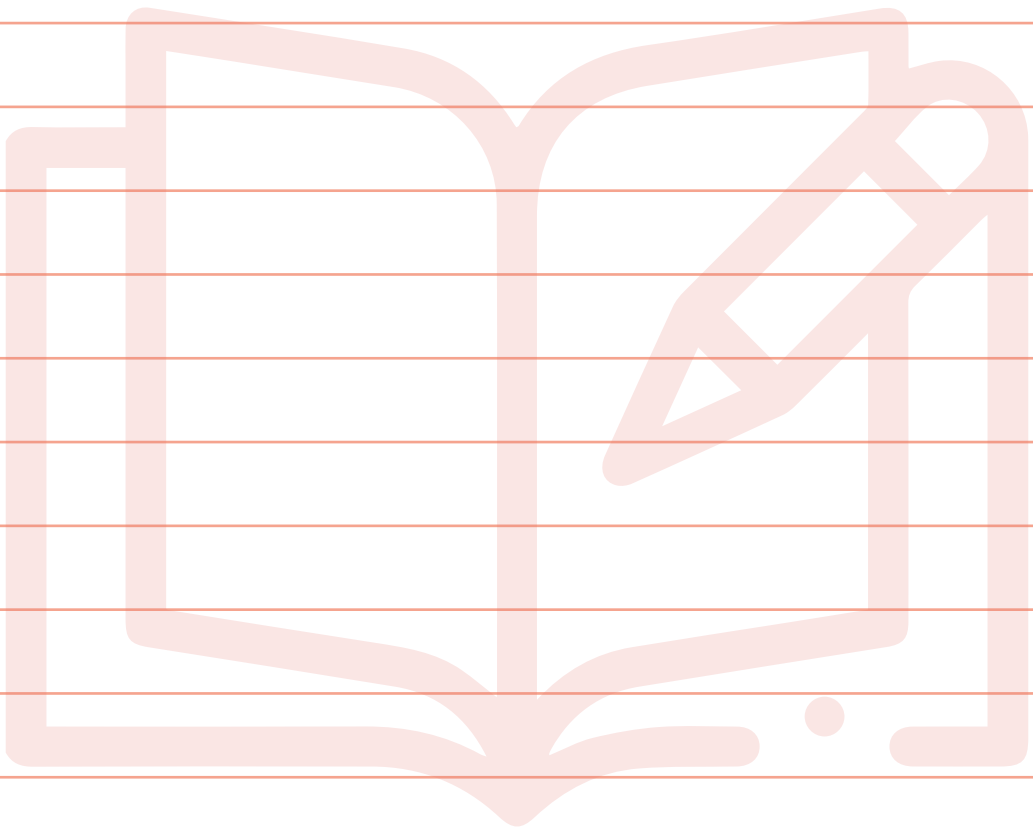
WOHNRAUM/UMGEBUNG

- Wo und wie fühle ich mich wohl?
- Welche Orte tun mir gut?
- Lebe ich, wo ich gerne leben möchte?
- Was denke ich über meinen aktuellen Wohnraum?
- Tut mir meine momentane Umgebung gut?
- Habe ich die Qualität und den Standard in meinem Leben, den ich mir wünsche?

Wie geht es dir, wenn du dir dein Rad des Lebens anschaust? Wo stehst du? Wo siehst du dich jetzt im Moment? Was würdest du gerne ändern? In welchem Bereich fällt es dir besonders schwer, eine Veränderung herbeizuführen?

Schreibe dir gerne alle deine Gedanken auf.





Die Familienaufstellung und ihre Bedeutung für dein Leben

Die Familienaufstellung ist eine zusätzliche Therapieform, eine Methode, um Verstrickungen und wiederkehrende Muster innerhalb der Familie aufzulösen. Die systemische Therapie und die Aufstellungsarbeit ersetzen keine ärztliche oder psychiatrische Behandlung. Die Methode kann Dich unterstützen, Deine Themen des täglichen Lebens, Blockaden und Ängste anzuschauen und aufzulösen.

Wichtig ist Deine Bereitschaft hinzuschauen und lösen zu wollen.

Es kann die Herkunftsfamilie, die Gegenwartsfamilie bzw. ein anderes Beziehungssystem, eine traumatische Situation oder das Anliegen aufgestellt werden.



Aufstellungen in der Familien- und Einzeltherapie

Die Familie, aus der wir kommen – mit unseren Eltern und Geschwistern als auch unseren Vorfahren – ist von großer Bedeutung für unser Leben. Ein beträchtlicher Teil von dem, was wir sind und wie wir sind, hat in der Familie Wurzeln. Körperliche und psychische Erkrankungen, schwere Verluste, unlösbar erscheinende Konflikte in Partnerschaft und Familie sind nur einige der Indikatoren, die uns zeigen, dass in unserem System etwas in Unordnung ist.

Bei der Aufstellungsarbeit bringen wir unser inneres, teils unbewusstes Bild unseres jeweiligen Systems nach außen. Hierdurch gewinnen wir oft Klarheit und tiefes Verständnis für bisher unverständliche Leiden oder Familien – bzw. Beziehungskonflikte. Durch das Lösen von Verstrickungen mit anderen Familienmitglieder kann für uns der „richtige“ Platz gefunden werden, der Platz, an dem sich jeder wohl fühlt.

12

Voraussetzungen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft und Offenheit, sich auf den gegenwärtigen Prozess einzulassen.

Familien und Systeme können auch ohne Gruppe aufgestellt werden. Die Wirkungen der Einzelaufstellung sind einer Gruppenaufstellung gleichzustellen.

Das Familiensystem

Innerhalb der Familie gibt es Regeln und eine übergeordnete Ordnung. So hat jeder seinen guten, richtigen und ihm zustehenden Platz in seinem System. Übernimmt jemand aus der Familie eine andere Stellung als die, die ihm zusteht, kommt das System ins Ungleichgewicht. Bert Hellinger nennt dies, die Ordnungen der Liebe. Vorherige haben im System Vorrang. Kinder kommen in dieser Ordnung nach ihren Eltern, dürfen klein sein und von den Eltern nehmen. Dies klingt eigentlich selbstverständlich und doch ist es häufig so, wenn die Eltern durch ihr eigenes schweres Schicksal ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind, wenn sie emotional nicht anwesend sind, die Kinder gar nicht anders können, als ihren Eltern zu helfen und im Extremfall deren Rolle einzunehmen. Kinder können gar nicht anders, als dieses Vakuum zu füllen, sie tun dies zum einen aus tiefer Liebe zu ihren Eltern, zum anderen, um selbst Überlebens fähig zu sein.

Dieses Muster bleibt in der Regel ein Leben lang und oft über dieses Leben weiter mehr oder weniger bestehen und führt entweder dazu, dass die längst erwachsenen Kinder in einer kindlichen Liebe an den Eltern hängen bleiben und nicht frei sind für ihr eigenes Leben und ihre eigene Partnerschaft oder sie wenden sich irgendwann verbittert ab und sind durch diese Wut weiterhin auf ungute Weise an ihre Eltern gebunden. Auch wenn es uns oft nicht bewusst ist, in unserem Inneren, unserer Seele, ist die tiefe Verbindung zu unserer Familie, unseren Ahnen und Ahninnen da. Das gilt auch, oder oft im Besonderen, solchen Familienmitgliedern gegenüber, die z . B. verheimlicht, unbekannt, unehelich, ausgestoßen, abgetrieben, nicht geachtet sind, oder ein anderes schweres Schicksal hatten.

Das starke Zugehörigkeitsgefühl sorgt dafür, dass kein Familienmitglied vergessen oder ausgeschlossen wird. Geschieht dies doch, so verhält sich oft ein Nachfolgender so, wie dieses vergessene Familienmitglied. Der Nachfolgende ahmt sein Verhalten nach und macht so lange Probleme, bis hingeschaut wird und diese Person als Mitglied der Familie gesehen und gewürdigt wird. Aus Liebe und unbewusster Loyalität, übernehmen wir ihre Gefühle, ihr Leid oder gar ihre Schuld.

Das Genogramm

Äußerlich ist doch alles ok und dennoch...

- ...mislingt die Kindererziehung?
- ...scheitern Paargespräche immer wieder am gleichen Punkt?
- ...häufen sich unerklärliche Unfälle und Krankheiten?
- ...werden Beziehungen am Arbeitsplatz zur unerträglichen Belastung?

Dahinter stecken oft unbewusste familiäre Verstrickungen, die durch das Familienstellen sichtbar gemacht und aufgelöst werden können (Hellinger, 2005).

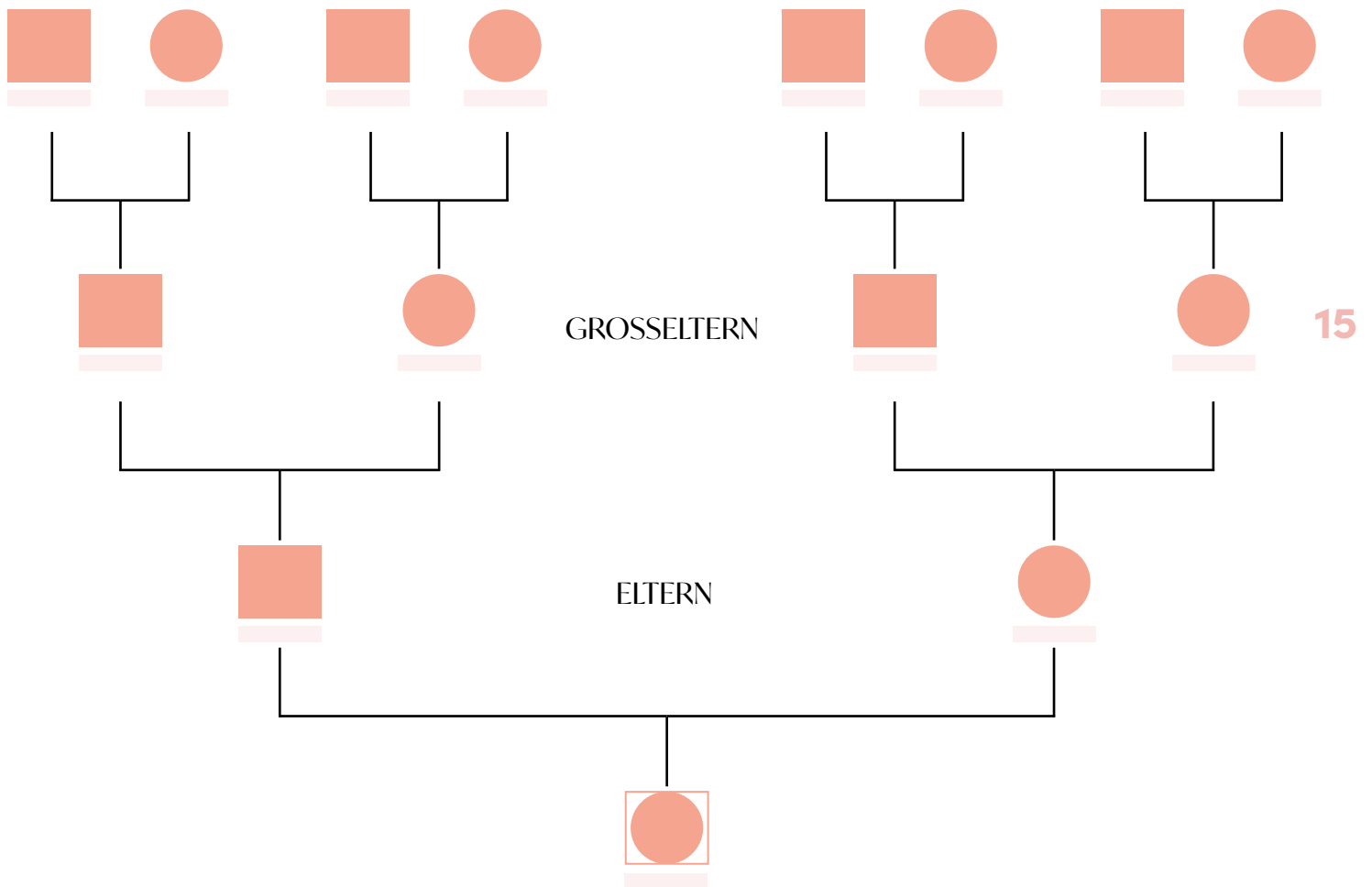
Das Wissen um wichtige Ereignisse in deiner Familie bildet die Grundlage für das Familienstellen. Mit Hilfe des Genogramms kannst du komplexe und oft nicht nur für Außenstehende, verwirrende Informationen über dein Familiensystem übersichtlich und klar darstellen. Es bietet dir die Möglichkeit deiner eigenen Herkunft klarer zu werden und trägt einen großen Teil dazu bei, dir deinen Platz im Leben zu zeigen.

Auch lässt sich anhand des Genogramms deine Familiengeschichte, die Traditionen, Regeln und Muster für dich leichter nachvollziehen, somit bekommst du einen guten Einblick in deine eigene Lebensgeschichte und kannst diese besser verstehen. Mit Hilfe des Genogramms können sowohl die Stärken als auch unintegrierte Anteile einer Familie bewusst integriert werden.

DEIN PERSÖNLICHES GENOGRAMM

VÄTERLICHE SEITE

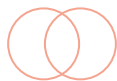
MÜTTERLICHE SEITE



männlich



weiblich



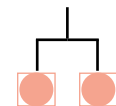
verheiratet



verstorben



Abtreibung



Zwilling / Trennung

Hier ist Platz für dein persönliches Genogramm:



SELBSTLIEBE-ÜBUNG

Deine Seele und die Liebe stehen immer in Verbindung miteinander.

Selbstliebe bedeutet, liebe dich selbst ohne Ausnahme und Einschränkung. Wenn du dich so akzeptierst wie du bist, mit allem was du mitbringst, dich achtest, wertschätzt und dich liebst, dann bist du in der Liebe, zu dir und deinen Mitmenschen.

Weil du es dir Wert bist, mach täglich folgende Spiegel- Übung:
Stell dich vor deinen Spiegel, schau dir selbst in die Augen und vervollständige die drei Sätze mit jeweils drei Aussagen:

_____ ,ich bin stolz auf dich, dass _____

_____ ,ich weiß du gibst immer dein Bestes.

_____ ,ich achte heute besonders darauf, _____

Du kannst jedes Mal dieselben Aussagen sprechen oder täglich neue wählen.

Deine Worte können Ereignisse aus deiner Kindheit und Jugend sein oder etwas, das vielleicht erst ein paar Tage zurückliegt.



Soul-Note: Wichtig ist nur, dass du dir dabei in die Augen siehst und diese Übung täglich machst. Es kann sein, dass dich diese Übung sehr berührt. Das ist ganz normal und liegt daran, dass du wahrscheinlich noch nie oder schon sehr lange nicht mehr so liebevoll mit dir selbst gesprochen hast.



Deine SOLOREISE ist beendet, das Workbook ist durchgearbeitet und du fühlst in dir, dass JETZT genau die richtige Zeit ist, um weiter zu gehen?

Wie fühlt es sich für DICH an, wenn...

- **DU endlich wüsstest, was DEIN Leben dir so alles zu bieten hat?**
- **DU dir deiner Stärken, Fähigkeiten und Begabungen bewusst bist und sie als DEINEN größten Schatz in DIR verankert hast?**
- **DU dir wieder erlaubst groß zu Träumen und somit eine tiefe Verbindung zu DEINEM heiligen Raum schaffst?**
- **DU deine wahren Berufungen findest, die DICH so sehr Empowern, dass DU am liebsten sofort damit beginnen möchtest?**
- **DU eine kraftvolle und mutige Vision aus DIR heraus entwickelst, die sich so klar und wunderbar für DICH anfühlt?**
- **DU endlich das tust, was DU liebst und DEIN ganzes Potential lebst?**
- **Wunderbar?**

Dann lass uns gemeinsam losgehen, beginne deine Reise!

SOULSISTER – Der Weg in deine weibliche Kraft

Hol dir Deine Power zurück. Komme in Deine Balance. Spüre Dich wieder. Schließe Frieden.
Exklusiv nur Du & Ich.

SOULMATES – Was ist deine Vision und wer begleitet dich dabei

Setze Deinen Fokus. Verwirkliche Dich. Nimm deinen Platz ein. Sei frei.
Exklusiv nur Du & Ich.

SOULCOUPLE – Intensivpaarberatung / Paartherapie

Raus aus dem Alltag – Raus aus dem Druck – Zeit für Entscheidungen.
Exklusiv nur Ihr beide & Ich.

Was kostet dich derzeit dein Zustand? An Lebenslust, Freiheit und vielleicht auch Gesundheit? Was ist dir deine lebenslange Veränderung wert?



MELDE DICH GERNE BEI MIR FÜR EIN EXKLUSIV: NUR DU UND ICH.

Wenn dich meine Arbeit anspricht und du dich bei mir wohl fühlst, freue ich mich über eine Nachricht von dir. Ich unterstütze dich dabei, deine innere Stimme wieder zu hören und bringe dich so in Verbindung mit dir. Ich begleite dich gerne in diesem Prozess und unterstütze dich, Klarheit zu gewinnen und die Antworten, die du bereits in dir trägst herauszuarbeiten.

Ich sehe mich als deine Wegbegleiterin. Du wirst von mir keine Anweisungen oder Lösung bekommen, sondern eine einfühlsame aber stets lösungsorientierte Begleitung. In klärenden Aufstellungen und Gesprächen darfst du dich deinen Zielen und Visionen nähern, dich verändern und deinen Weg gehen. Ich biete dir einen geschützten Raum, in dem du dich so zeigen kannst, wie du bist und mit allem, was sich wandeln will. Es ist meine Berufung dich auf diesem besonderen Weg zu begleiten.

FOLGE MIR GERNE BEI INSTAGRAM: @NICOLESCHAEFER.DE

BEI FRAGEN KANNST DU MICH JEDERZEIT ÜBER DAS KONTAKTFORMULAR AUF MEINER HOMEPAGE ANSCHREIBEN. ALLE RECHTE, INSBESONDERE DAS RECHT DER VERVIELFÄLTIGUNG UND VERBREITUNG, SIND DER AUTORIN DES WORKBOOKS VORBEHALTEN. KEIN TEIL DES WORKBOOKS DARF IN IRGEND EINER FORM (DURCH FOTOKOPIE, MIKROFILM, ODER EIN ANDERES VERFAHREN) OHNE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DER AUTORIN REPRODUZIERT ODER UNTER VERWENDUNG ELEKTRONISCHER GERÄTE GESPEICHERT WERDEN, VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN.

FOTOGRAFIEN:

CAROLAMICHAELA FOTOGRAFIE WWW.CAROLAMICHAELAFOTOGRAFIE.COM

PRIVATFOTOS

STUDIO.MAR MARESA MAYR – KOMMUNIKATIONSDESIGN

QUELLE TEXT:

AUSZÜGE MEINER AUSBILDUNGSUNTERLAGEN ZUR SYSTEMISCHEN FAMILIENSAUFSTELLUNG BEI THOMAS VON STOSCH WWW.THOMASVONSTOSCH.DE

KUNDALINI YOGA: SATYA SINGH YOGAZENTRUM HOHELUFTHAMBURG

HELLINGER SCHULE – BERT HELLINGER WWW.HELLINGER.COM

LEXIKON FÜR SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN WWW.LEXIKON-AUFSTELLUNGEN.DE

DESIGN:

STUDIO.MAR / MARESA MAYR – KOMMUNIKATIONSDESIGN WWW.STUDIOMAR.DE



NICOLE SCHÄFER

FRAUENCOACH UND EXPERTIN FÜR
FAMILIENAUFSTELLUNGEN IM EINZELSETTING

PRIVATPRAXIS

Psychologische Beratung – Füssen

Ganzheitliche Beratung, Familienaufstellung,
Supervision, Seminare, Workshops

www.nicole-schaefer.de