



# WORK BOOK

• WIE DIE LIEBE GELINGT •

NICOLE SCHÄFER

Psychologische Beratung - Füssen



„Bring dein Licht zum Leuchten.“

2

DIESES  
**WORK  
BOOK**  
GEHÖRT:

---

## Hallo du lieber Herzensmensch,

herzlich Willkommen du liebe Suchende.

Das bin ich...

Nicole, Frauencoach und Expertin für Familienaufstellungen im Einzelsetting und 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 mit fundiertem Wissen über die Ordnung der Liebe zusammengestellt.

Es soll dir Impulse geben, die dich anregen, deine Perspektive zu wechseln. Mein Wunsch ist es, dass du eine kleine Ahnung bekommst, wie frei und bedingungslos du lieben 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!**

# Seesterne retten

*Eine Kurzgeschichte von Patrick Porter*

Ein furchtbarer Sturm kam auf. Der Orkan tobte. Das Meer wurde aufgewühlt und meterhohe Wellen brachen sich ohrenbetäubend laut am Strand.

Nachdem das Unwetter langsam nachließ, klarte der Himmel wieder auf. Am Strand lagen aber unzählige von Seesternen, die von der Strömung an den Strand geworfen waren.

Ein kleiner Junge lief am Strand entlang, nahm behutsam Seestern für Seestern in die Hand und warf sie zurück ins Meer.

Da kam ein Mann vorbei. Er ging zu dem Jungen und sagte: „Du dummer Junge! Was du da machst ist vollkommen sinnlos. Siehst du nicht, dass der ganze Strand voll von Seesternen ist? Die kannst du nie alle zurück ins Meer werfen! Was du da tust, ändert nicht das Geringste!“

Der Junge schaute den Mann einen Moment lang an. Dann ging er zu dem nächsten Seestern, hob ihn behutsam vom Boden auf und warf ihn ins Meer.

**Zu dem Mann sagte er: „Für ihn wird es etwas ändern!“**

# WIE KANN DIE LIEBE GELINGEN?

*Glück ist, etwas zu finden, was man nicht gesucht hat.*

Unsere Partner sind nicht dazu da, uns glücklich zu machen. Dies ist unsere eigene Aufgabe.

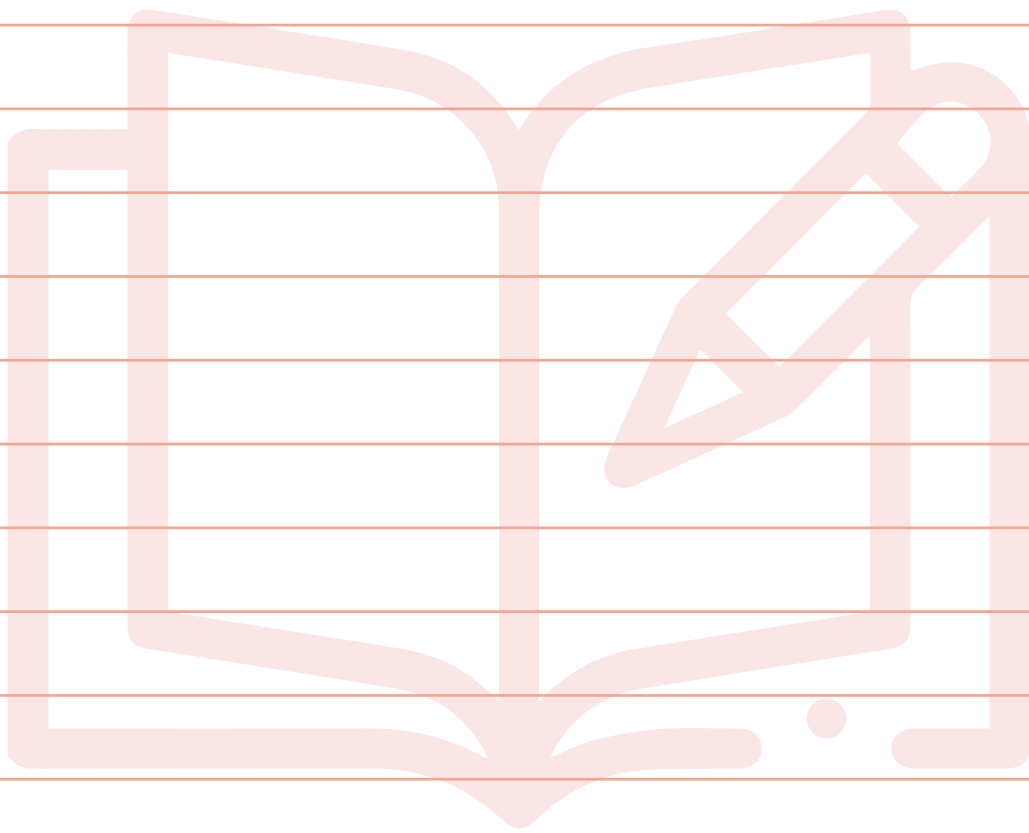
Wir alle sehnen uns nach dem Partner „der uns glücklich macht“ und sind dann oft enttäuscht, dass unsere Beziehungen recht schnell an Nähe, Prickeln, Abwechslung und Intensität verliert. Oft auch nehmen wir ungelöste Konflikte und Themen, die mit uns selbst zu tun haben, mit in die nächste Beziehung und wundern uns, warum wir letztlich wieder da landen, wo wir vielleicht schon einmal waren.

Jede Beziehung ist ein sich ständig verändernder Prozess, der in der einen Partnerschaft langsamer und in der anderen schneller vollzogen wird. Dennoch durchlebt jede Liebe dieselben fünf Phasen der Beziehung.

- 1. Die Verliebtheitsphase**
- 2. Das Verliebtheitsgefühl verschwindet**
- 3. Gegensätze werden bekämpft**
- 4. Das Ich, Du und Wir**
- 5. Du bist mein Zuhause**

Doch wie gelangt man zu diesem Stadium des Sich-Zuhause-Fühlens beim Partner? Zuerst solltest du für dich wissen, in welchem Stadium du dich befindest.

## Möchtest du dir Notizen machen?





# Die Ordnung der Liebe

*nach B. Hellinger*

Viele meinen, sie seien in ihrer Liebe frei. Doch die Liebe folgt Ordnungen. So wie das Leben Ordnungen folgt, denen wir uns fügen müssen, damit es gelingt, geht es uns auch mit der Liebe. Vielen Ordnungen der Liebe folgen wir unwillkürlich. Sie sind uns bewusst. Wir wissen, wenn wir gegen sie verstoßen, leidet unsere Liebe. Vor allem die Grundlage jeder Liebe, die Liebe zwischen Mann und Frau. Zum Beispiel die Ordnung, dass es in der Liebe einen Ausgleich geben muss zwischen Nehmen und Geben. Andere Ordnungen bleiben uns oft verborgen. Daher verstoßen wir gegen sie. Wir wundern uns, dass uns die Liebe misslingt, obwohl wir alles versuchen, damit sie gelingt.

## Die andere Dimension

Die Frage ist: Woher kommt diese Bewegung in den Stellvertretern? Woher kommt sie auch beim Aufstellungsleiter und bei denen, die ebenfalls von ihr erfasst werden? Sie kommt aus einer geistigen Dimension, die uns von außen im Innersten ergreift. Sie ergreift uns unwiderstehlich auf eine helfende Weise. Sie ergreift uns persönlich und zugleich alle, mit denen wir verbunden sind und verbunden sein müssen. Sie bringt uns mit denen in Verbindung, von denen wir getrennt waren, auf welche Weise auch immer. Das heißt: sie ist eine Bewegung der Liebe.





## Alle, die zu unserer Familie gehören, haben das gleiche Recht dazuzugehören.

Sobald einem Mitglied der Familie diese Zugehörigkeit verweigert oder abgesprochen wird, entsteht eine Unordnung mit weittragenden Folgen.

1. Eine Form des Ausschlusses ist, wenn ein Kind weggegeben und zur Adoption freigegeben wird. Oder wenn ein Kind aus einer anderen Beziehung verheimlicht und damit ausgeschlossen wird. Dies gilt ebenfalls für verheimlichte abgetriebene Kinder.

2. Wenn ein Familienmitglied ausgeschlossen wird, weil man sich seiner schämt. Zum Beispiel ein schwer behindertes Kind, oder ein Mitglied, das einen anderen Glauben annimmt oder sich etwas zu Schulden kommen ließ.

3. Beim Familien-Stellen zeigt sich, dass auch vergessene Kinder dazugehören, die nicht erwähnt werden. Zum Beispiel ein tot geborenes Kind. Aber auch ein vorzeitig abgegangenes Kind, also eine Fehlgeburt und ein bereits im Mutterschoß verstorbenes Kind.

Die Frage ist: Was sind die Folgen, wenn einem Familienmitglied die Zugehörigkeit auf diese Weise verwehrt wird? Dazu muss zuerst die Frage geklärt werden: Wer gehört zur Familie, deren Mitglieder das Recht auf Zugehörigkeit besitzen? Beim Familien-Stellen zeigt sich, welche Personen zu unserer Familie gehören und daher als Mitglieder anerkannt werden müssen. Über die Blutsverwandten hinaus, gehören auch noch andere Personen dazu.

## Die Folgen des Ausschlusses

11 Wo es den Ausschluss eines Mitglieds der Familie gab, entsteht eine Bewegung in der Familie, um das ausgeschlossene oder vergessene Mitglied wieder zurückzuholen und ihm, den ihm zukommenden Platz wieder einzuräumen. Bis dahin wird es von einem anderen Mitglied vertreten. Die ausgeschlossene Person nimmt Besitz von diesem Mitglied, ohne dass diese es wahrnimmt. Sie macht sich durch dieses Mitglied in der Familie bemerkbar. Dieses Mitglied fühlt sich ebenfalls ausgeschlossen. Es übernimmt die Gefühle und die Symptome des ausgeschlossenen Mitglieds und letztlich dessen Schicksal. Wir nennen das beim Familien-Stellen eine Verstrickung. Beim Familien-Stellen kommt diese Verstrickung ans Licht. Sie kann aufgehoben werden, indem das ausgeschlossene Familienmitglied in sie zurückgeholt wird. Dabei fällt auf, dass die Verstrickung in der Regel ein Familienmitglied erfasst, das für den Ausschluss in keiner Weise verantwortlich war. Oft kommt es aus der nächsten oder übernächsten Generation. Es wird von einer anderen Kraft dafür ausgewählt, jenseits unserer Vorstellungen von Schuld und Unschuld. In diesem Sinne wirkt die Verstrickung unpersönlich. Sie hat das Ganze im Auge. Sie will die Wiederherstellung der Ordnung, dass das Getrennte wieder zusammengeführt und mit den anderen vereint wird.

Es werden also nicht nur die Verantwortlichen für Wiederherstellung dieser Ordnung in die Pflicht genommen, sondern auch deren Nachkommen.

Viele Probleme in der Familie – Familie hier im weitesten vorher beschriebenen Sinn – entstehen durch die Verletzung dieser Ordnung. Es erweist sich also, dass das gleiche Recht der Zugehörigkeit von einer höheren Macht vorgegeben und durchgesetzt wird.

Die zweite grundlegende Ordnung der Liebe verlangt, dass jeder von uns in seiner Familie den ihm bestimmten Platz einnimmt, der nur ihm zukommt.

Diese Rangordnung ist eine hierarchische Ordnung. Das heißt, in ihr gibt es einige, die höher stehen und von daher zuerst kommen, und andere, die unter ihnen stehen und nach ihnen kommen. Was bestimmt diese Rangordnung? Die Zeit der Zugehörigkeit. Wer früher ein Mitglied der Familie war, hat Vorrang vor denen, die nach ihm kamen. Jene Macht, die alles in Leben ruft, hat ihn vor denen, die nach ihm kommen, ins Leben gerufen. Auf diese Weise kommen die Eltern vor ihren Kindern, das erstgeborene Kind kommt vor dem zweiten, und so weiter. Das heißt, wenn sich ein später Dazugekommener über jemanden erhebt, der vor ihm da war, verstößt er gegen diese Rangordnung. Jeder in der Familie hat seinen eigenen ihm zustehenden Platz. Niemand kann und darf ihm diesen Platz streitig machen, zum Beispiel, indem er sich über ihn erhebt oder ihn von seinem Platz verdrängen will.

Die Rangordnung wird in unserer Kultur oft verletzt, weil sie mit Berufung auf die persönliche Freiheit und auf das Recht, sich nach seinen eigenen Vorstellungen zu entfalten, von vielen rücksichtslos übergangen wird. Die Folgen dieser Verletzung sind verheerend. Sie entscheiden über Erfolg und Misserfolg und oft über Leben und Tod. Die Folgen zeigen, dass es sich hier um eine göttliche Ordnung handelt, gegen die niemand ohne schlimme Folgen für sich und andere verstoßen kann. Beim Familienstellen kommen diese Ordnungen ans Licht. Ihre Wiederherstellung sind die Voraussetzung für ein gelungenes Leben und für jedes andere Gelingen.

## „Die Unschuld“

Das Kind merkt jedoch nicht, dass es sich über seine Eltern erhebt. Es erhebt sich über sie mit einer Liebe, die bereit ist, für sie sein Leben hinzugeben. Diese Liebe führt zum Tod, ohne dass sie anderen ihr Schicksal abnehmen kann. Hier müssen wir einen Augenblick innehalten, denn die Tragweite dieser Ordnung und ihrer Verletzung widerspricht dem grundlegenden Glauben der christlichen Religion. Diese Religion predigt eine Liebe, die ihr Leben opfert für andere und verspricht ihnen als Lohn das ewige Heil.

Das Familien-Stellen bringt ans Licht, dass diese Liebe zum Scheitern verurteilt ist.

Nicht: „Jeder trage des anderen Last“

Sondern: „Jeder trage sein eigenes Schicksal und die Folgen seines Verhaltens allein, ohne sie einem anderen aufzubürden.“ Nur so bleibt er groß und in seiner Würde. Nur so lässt er anderen, die an seine Stelle treten wollen, für ihr eigenes Schicksal und ihr eigenes Leben frei.

13

## Die größere Liebe

Wo ist hier die größere Liebe? Die größere Liebe bleibt ohne Anmaßung, ohne sich über andere zu erheben. Zugleich weist sie ihnen ihren eigenen Platz zu. Wo? Unten. Beim Familien-Stellen zeigt sich: Am Ende ist jeder gleich groß. So zeigt es sich am Ende einer Aufstellung. Was erweist sich als Ergebnis dieser Rangordnung der Liebe? Jeder bleibt an seinem Platz. Die Beachtung der Rangordnung ist die Voraussetzung für den Erfolg in allen Beziehungen. Sie überwindet die Konflikte und führt zur Versöhnung. Sie erweist sich als eine Ordnung des Friedens.

Die folgenden Ordnungen der Liebe sind im täglichen Leben leicht überprüfbar. Wir können sofort wahrnehmen, ob und inwieweit sie gelten.

### Geben und Nehmen

Die Ordnung von Geben und Nehmen wird uns durch unser Gewissen vorgegeben. Sie dient dem Ausgleich von Geben und Nehmen und damit dem Austausch in unseren Beziehungen. Sobald wir von jemandem etwas nehmen oder bekommen, fühlen wir uns verpflichtet, ihm ebenfalls etwas zu geben, und zwar etwas Gleichwertiges. Das heißt: Wir fühlen uns bei ihm solange in Schuld, bis wir ihm etwas Entsprechendes zurückgeben und damit die Schuld begleichen. Danach fühlen wir uns ihm gegenüber wieder unschuldig und frei. Dieses Gewissen lässt uns solange keine Ruhe, bis wir ausgeglichen haben. Alle Wissensbewegungen fühlen wir als Schuld oder Unschuld, in welchen Bereichen auch immer. Hier beschränke ich mich auf jene, die mit Geben und Nehmen zu tun haben.

### Geben und Nehmen mit Liebe

Wenn mir jemand etwas gibt und ich gleiche aus, zum Beispiel indem ich dafür den vollen Preis bezahle, ist die Beziehung vorbei. Beide gehen wieder ihre Wege. Wenn ich zu wenig dafür bezahle, geht die Beziehung weiter. Einmal, indem ich mich weiterhin bei ihm in Schuld fühle. Andererseits, indem er von mir noch etwas erwartet. Erst wenn ich voll ausgeglichen habe, sind wir voneinander frei. Anders ist es zwischen Liebenden. Zusätzlich zum Bedürfnis nach Ausgleich kommt noch die Liebe ins Spiel. Das heißt: Sobald ich von jemandem, den ich liebe, etwas bekommen habe, gebe ich ihm mehr als das Gleiche oder Ebenbürtige zurück. Dadurch fühlt sich der andere erneut mir gegenüber in Schuld. Doch weil er mich liebt, gibt auch er mir mehr zurück, als es der Ausgleich verlangt. Auf diese Weise wächst der Umsatz von Geben und Nehmen zwischen den Liebenden und damit die Tiefe ihrer Beziehung.

## Unordnungen beim Geben und Nehmen

Eine Unordnung habe ich bereits genannt: Ich gebe weniger, als ich genommen habe. Das gilt auch umgekehrt, wenn ich dem anderen mehr gebe, als er zurückgeben will oder kann. Viele halten es für eine besondere Liebe, wenn sie den anderen mit ihrer Liebe überschütten. Zum Beispiel wenn sie ihm mehr zu geben versuchen, als er verkraften kann. Damit bringen sie das Gleichgewicht in ihrer Beziehung aus der Balance. Danach hat es der andere schwer, die Ebenbürtigkeit wiederherzustellen. Was ist das Ergebnis? Der andere, dem über das Ebenmaß hinaus zu viel gegeben wurde, wird die Beziehung verlassen. Das Abweichen vom Ebenmaß bewirkt das Gegenteil von dem, was sich der Geber erhofft hat.

Paarbeziehungen, bei denen der eine mehr gibt als er nimmt, geraten ins Ungleichgewicht. Ebenso jene, in denen der eine mehr nimmt, als er zu geben bereit ist oder geben kann.

15

## Der Ausgleich durch Weitergeben

Nicht immer können wir ausgleichen, indem wir dem anderen etwas Gleichwertiges zurückgeben. Wer kann seinen Eltern etwas Gleichwertiges zurückgeben? Oder einem Lehrer, der ihm über Jahre geholfen hat? Wir fühlen uns ihnen gegenüber ein Leben lang in Schuld. Viele wollen dem Druck dieser Schuld entgehen, indem sie sich weigern, mehr von ihnen zu nehmen. Sie machen sich arm, weil der Druck dieser Schuldgefühle für sie zu groß wird. Sie werden Lebensverweigerer, statt es in vollen Zügen zu nehmen. Es gibt einen einfachen Ausweg, um auch hier auf eine schöne, erfüllende Weise auszugleichen.

Statt etwas zurückzugeben, geben wir es an andere weiter. Vor allem an eigene Kinder, aber auch auf vielerlei andere Weisen im Dienst des Lebens. Allen geht es dabei gut, den Gebern und den Nehmern.



## Das Ja in der Partnerschaft

Welche Unordnung das Gewissen in einer Partnerschaft stiften kann, sehen wir daran, dass jeder Partner versucht, den anderen zu seinem Gewissen zu bekehren. Er misst ihn nach den Vorgaben seines Gewissens und hält das Verhalten des anderen nach Maßgabe seines Gewissens für gut oder schlecht. Das gilt für beide Partner. Es tut der gegenseitigen Achtung und Liebe Abbruch und führt in vielen Beziehungen zu endlosen Streitereien. Vor allem wenn es darum geht, wie die Kinder erzogen werden sollen.

**Wie können wir uns aus der Unordnung des Gewissens in unserer Partnerschaft befreien? Indem wir den Partner und seine Familie und sein Gewissen als dem unseren gleichwertig anerkennen.**

**Wir sagen ihm also:** „Ich liebe dich, so wie du bist, genau wie du bist. Ich liebe deine Mutter, wie sie ist, genau wie sie ist. Ich liebe deinen Vater, wie er ist, genau wie er ist. Ich liebe deine Familie, wie sie ist, als der meinen ebenbürtig.“ Damit haben wir einen Schritt über die Enge unseres Gewissens getan, einen Schritt der Liebe. Das Gleiche gelingt uns mit unseren Kindern. Hier können wir vor allem überprüfen, ob uns dieser Schritt gelang. Zum Beispiel wenn wir einem Kind innerlich und sogar offen sagen: „In dir liebe ich deinen Vater, wie er ist, und ich freue mich, wenn du einmal wirst wie dein Vater.“ Oder: „In dir liebe ich deine Mutter, wie sie ist, und ich freue mich, wenn du einmal wirst wie deine Mutter.“

Was geschieht dann mit dem Kind? Es wird glücklich. Denn es liebt beide Eltern, wie sie sind. Diese Sätze haben noch eine andere Wirkung.

**Das Kind wird für seinen eigenen Weg frei.**

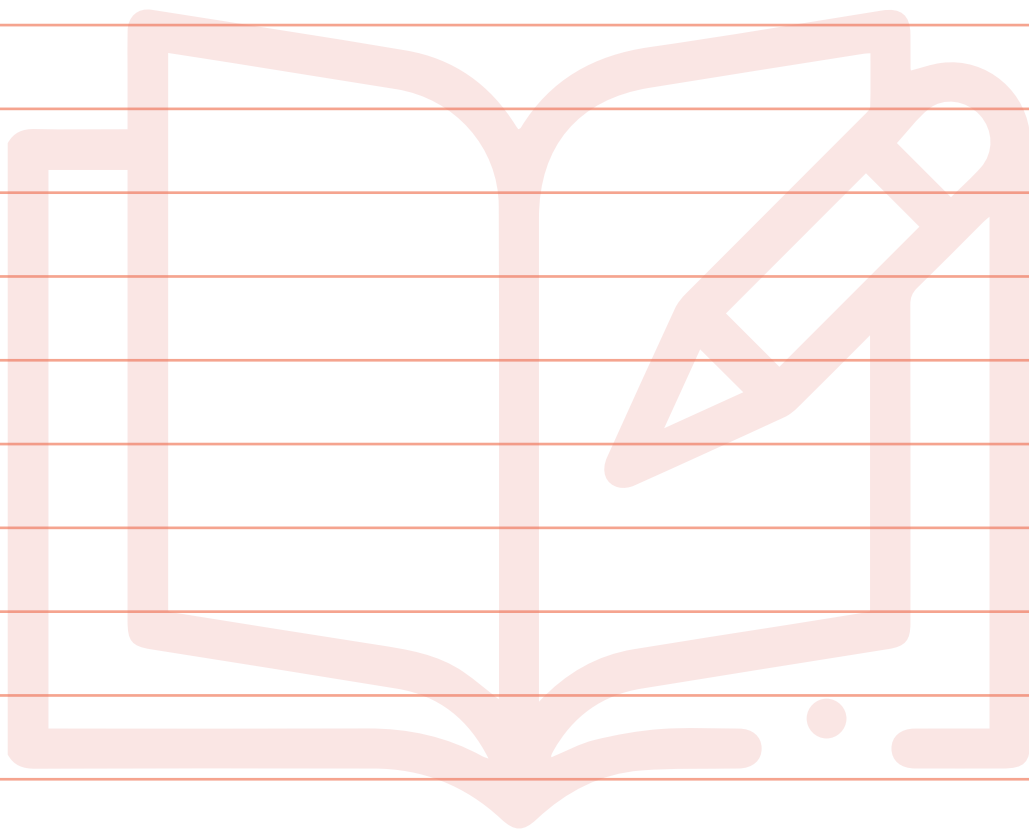
# ZUSAMMENFASSUNG: „WIE DIE LIEBE GELINGT“

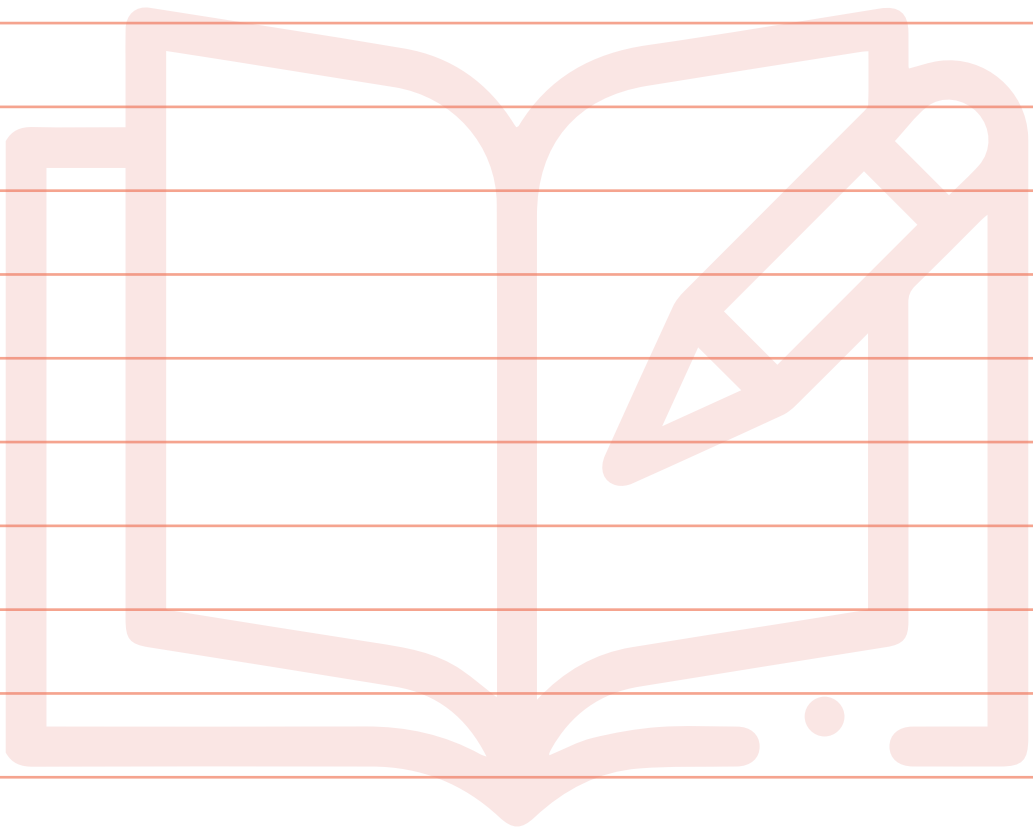
*Bert Hellinger hat in seinem Buch „Wie Liebe gelingt“ zusammengefasst, was es mit der Ordnung der Liebe auf sich hat.*

## DIE LIEBE GELINGT, ...

- wenn wir uns bewusst sind, dass wir unsere beiden Eltern sind.
- wenn mit der Heirat beide Partner\* ihre Familien verlassen und auch etwas vom „Gewissen“ und den Prinzipien der eigenen Familien zurücklassen.
- wenn die Partner nach vorn schauen, nachdem sie über die Schwelle in die Paarbeziehung eintreten.
- wenn man den Partner wirklich anschaut und nicht durch ihn hindurch auf jemand anderen.
- wenn man im Partner auch dessen Eltern achtet.
- wenn man sich selbst nicht für besser oder richtiger hält als den Partner.
- wenn man den Anderen als ebenbürtig betrachtet und ihn so nimmt wie er ist.
- wenn man den Anderen nicht nacherziehen will.
- wenn nicht einer der Partner versucht, sein Wertesystem durchzusetzen.
- wenn man die Verschiedenartigkeit von Männern und Frauen akzeptiert.
- wenn der Paarbeziehung Vorrang vor der Elternschaft eingeräumt wird.
- wenn beide begehren und gewähren.
- wenn Geben und Nehmen in der Partnerschaft ausgeglichen sind.
- wenn man im Guten etwas mehr gibt als man bekommt.
- wenn man im Bösen etwas weniger antut als einem angetan wird.
- wenn man darauf verzichtet ein Problem immer wieder zu beschreiben.
- wenn man bittet anstatt zu fordern.
- wenn man dem anderen immer wieder den kleinen Finger reicht.

## Zeilen für die Selbstreflektion zu „Wie die Liebe gelingt“...







„... DAS ALSO IST DIESE BESONDERE LIEBE, DIE AUCH DEN  
ANDEREN IN SEINER LIEBE ERKENNT. SIE BEDRÄNGT IHN  
NICHT MIT DER EIGENEN LIEBE, SONDERN ANERKENNT  
AUCH SEINE LIEBE UND NIMMT VON IHM, WAS ER SCHENKT.

WIE LERNT MAN DIE LIEBE?  
INDEM MAN LIEBE NIMMT.“

*Bert Hellinger*

## Das Genogramm

Äußerlich ist doch alles ok und dennoch...

- ...misslingt 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.

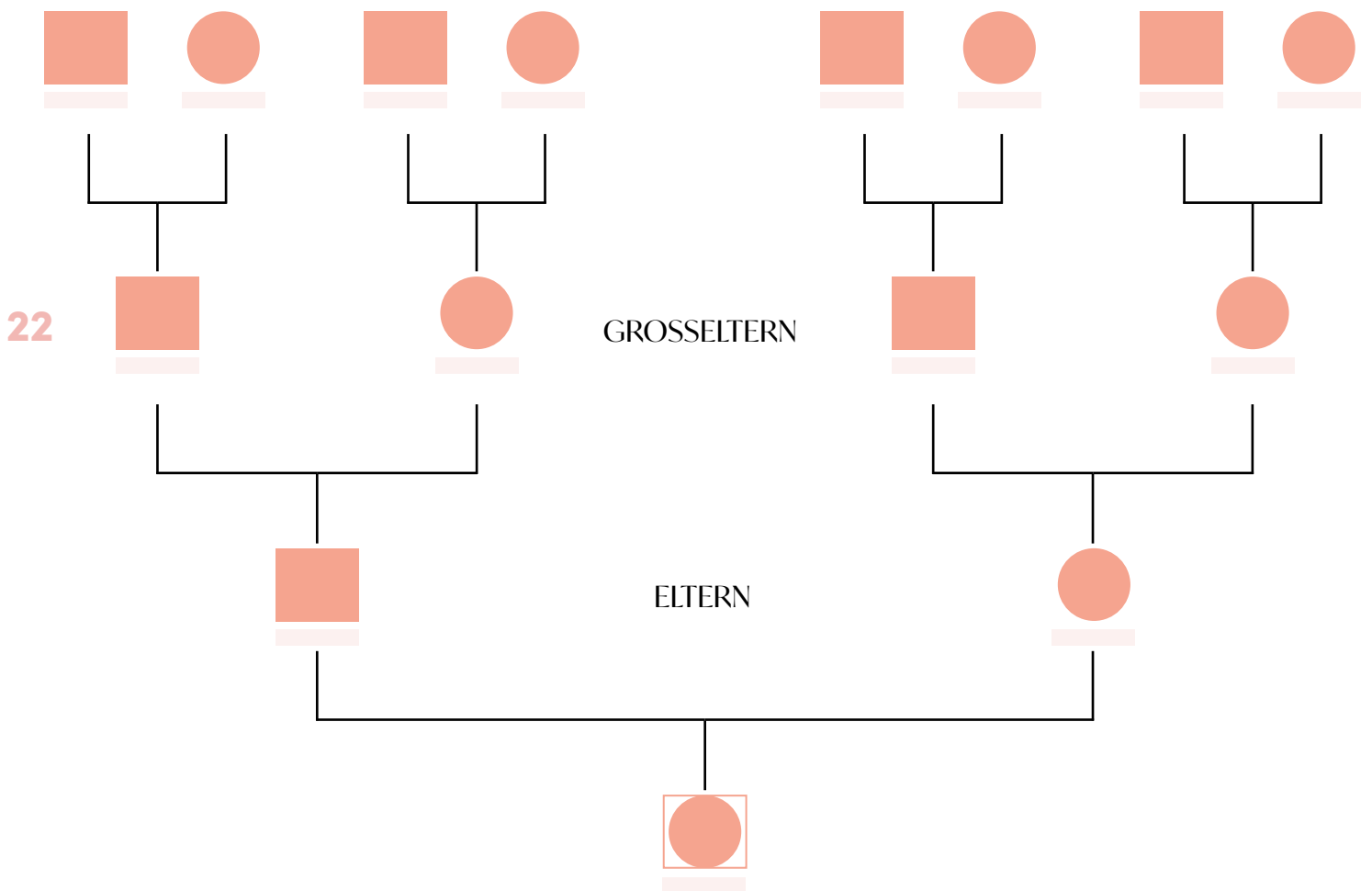
Auch lässt sich anhand des Genogramms deine Familiengeschichte, die Traditionen, Regeln und Muster für dich leichter nachvollziehen, somit bekommst du einen guten Einblick in deine eigene Lebensgeschichte und kannst diese besser verstehen.

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



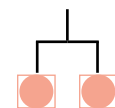
verheiratet



verstorben



Abtreibung



Zwilling / Trennung



Hier ist Platz für dein persönliches Genogramm:





Dein Workbook „WIE DIE LIEBE GELINGT!“ 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](http://WWW.CAROLAMICHAELAFOTOGRAFIE.COM)

PRIVATFOTOS

STUDIO.MAR MARESA MAYR – KOMMUNIKATIONSDESIGN

### QUELLE TEXT:

AUSZÜGE MEINER AUSBILDUNGSUNTERLAGEN ZUR SYSTEMISCHEN FAMILIENSAUFSTELLUNG BEI THOMAS VON STOSCH [WWW.THOMASVONSTOSCH.DE](http://WWW.THOMASVONSTOSCH.DE)

KUNDALINI YOGA: SATYA SINGH YOGAZENTRUM HOHELUFTHAMBURG

HELLINGER SCHULE – BERT HELLINGER [WWW.HELLINGER.COM](http://WWW.HELLINGER.COM)

LEXIKON FÜR SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGEN [WWW.LEXIKON-AUFSTELLUNGEN.DE](http://WWW.LEXIKON-AUFSTELLUNGEN.DE)

### DESIGN:

STUDIO.MAR / MARESA MAYR – KOMMUNIKATIONSDESIGN [WWW.STUDIOMAR.DE](http://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](http://www.nicole-schaefer.de)