



WORK BOOK

• SOLOREISE •

DEINE REISE OHNE BEGLEITENDES COACHING

NICOLE SCHÄFER

COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG
EXPERTIN FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN



ICH BEGLEITE
DICH ZURÜCK
IN DEINE KRAFT!

2

DIESES
**WORK
BOOK**
GEHÖRT:

Hallo du lieber Herzensmensch,

herzlich willkommen auf deiner ganz eigenen kleinen SOLOREISE! Ich freue mich so sehr, DICH ein kleines Stück auf deinem neuen Weg begleiten zu dürfen.

Das bin ich: Nicole Schäfer – Expertin für Familienaufstellungen

Schon als ich jung war, begeisterte ich mich für Menschen und ihre individuellen Familiensysteme. Später kam die Faszination für die Themen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und systemische Verbindungen hinzu. 2009 machte ich meine persönliche Leidenschaft schließlich auch zu meinem Beruf.

Dabei formte sich über die Zeit immer stärker der Wunsch, konkret Frauen auf ihrem Weg zu mehr Kraft, Mut und neuer Lebensfreude zu begleiten. Heute biete ich spezielle Coachings für Frauen an und leite ebenso regelmäßig Frauenworkshops, Frauenretreats in den schönsten Hotels und Gruppen-Mentorings für Frauen.

I HAVE A DREAM! – MEINE VISION FÜR DICH.

Ich möchte DICH als Frau, wieder ganz und gar in DEINE Kraft bringen! Deshalb habe ich dieses Workbook mit ganz viel Liebe zum Detail als kleinen Begleiter für dich erstellt. Möge es dich auf deiner Reise zu deinem selbstbestimmten, kraftvollen und rundum erfüllten neuen Leben unterstützen! Es ist an der Zeit, für DICH loszugehen und deinen neuen Weg zu beginnen – denn DU bist die wichtigste Person in DEINEM Leben!

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

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

Yogi Bhajan

**Viel Spaß und alles Liebe,
deine Nicole**

WIE KANNST DU DIESES WORKBOOK FÜR DICH NUTZEN?

Mit diesem Workbook möchte ich dich bei deiner persönlichen Veränderung unterstützen.

Halte einmal inne, spüre in dich hinein und nimm wahr, was die folgenden Fragen in dir bewegen:

- Was blockiert dich noch?
- Wo drehst du dich im Kreis?
- Wo stehst du gerade – und wo willst du hin?
- Was willst du nicht mehr – und was willst du stattdessen?

4 Für deine Veränderung hilft es dir, einen kleinen Eindruck davon zu gewinnen, was alles möglich ist und welches Leben dich erwartet, wenn du mutig aus deiner vermeintlich sicheren Komfortzone herausgehst, um den besten Platz in DEINEM Leben einzunehmen – und DEINEN ganz eigenen Weg zu gehen.

Nimm dir Zeit und nutze sie für dich.

Dieses Workbook passt wunderbar zu dir, wenn du dich gerade noch nicht bereit fühlst, dich auf deine ganz große Reise einzulassen – und dich intensiv mit dir und deinem Familiensystem auseinanderzusetzen.

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

Es ist sehr hilfreich und wirksam, wenn du deine Gedanken für dich aufschreibst. Das Workbook bietet dir hierfür zwischendurch immer wieder Platz. So kannst du dir deine Gedanken von heute später noch einmal durchlesen und deine persönliche Weiterentwicklung sowie deine kleinen und großen Erfolge wunderbar nachvollziehen. Sei dabei stets liebevoll und achtsam mit dir – und gehe immer in deinem eigenen Tempo vor.

Hab ganz viel Spaß!

DAS RAD DES LEBENS

Wie ausgeglichen ist dein Leben gerade? Finde es heraus!

Das Rad des Lebens zeigt dir genau, an welchen Punkten sich dein Leben aktuell im Ungleichgewicht befindet – und welchen Bereichen du in der nächsten Zeit noch mehr Aufmerksamkeit schenken darfst.

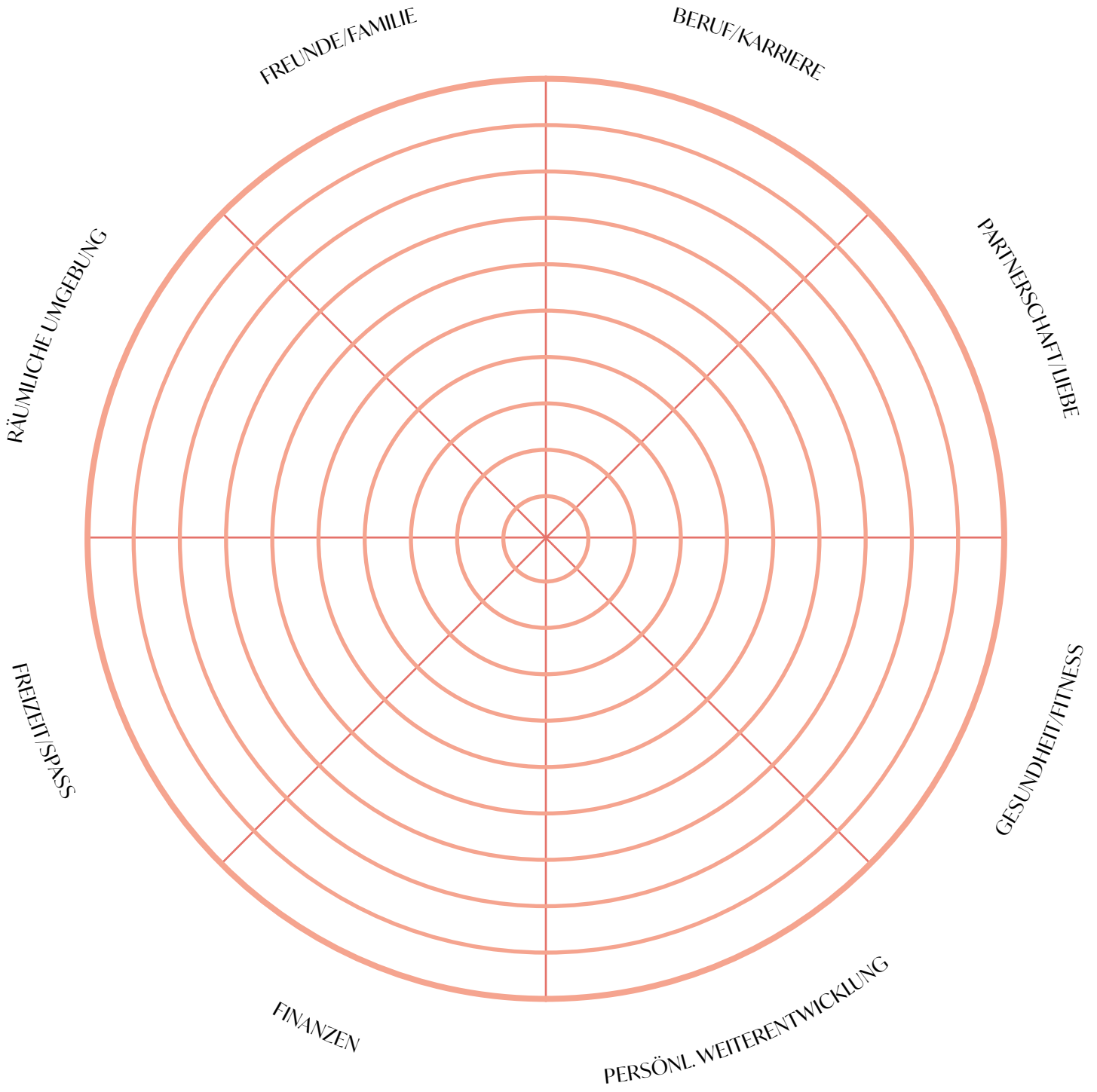
Sieh dir dazu die 8 Lebensbereiche in Ruhe an und bewerte anschließend ganz ehrlich für dich, welchen Grad der Fülle die einzelnen Bereiche aktuell bei dir besitzen. Fülle hierzu die verschiedenen Kuchenstücke passend zu deinem Gefühlszustand aus. Bewege dich dabei von innen (1) nach außen (10).

Wichtig für dich: Dieses Rad des Lebens stellt nur eine Momentaufnahme deines aktuellen Ist-Zustands dar. Indem du dein Leben änderst, wird sich auch dein Lebensrad schnell verändern und an das Neue anpassen.

Diese Momentaufnahme kann dir jedoch gut dabei helfen, deine aktuellen Lebensumstände bewusst wahrzunehmen und dich wirklich ehrlich mit dir selbst auseinanderzusetzen. So erkennst du viel schneller, wo du gerade stehst – und was du genau jetzt in deinem Leben verändern möchtest. Mit den gewonnenen Erkenntnissen kommst du direkt ins Handeln und kannst erfolgreich an deinem individuellen Wandel arbeiten.

»ES KOMMT NICHT AUF DAS LEBEN AN,
SONDERN AUF DEN MUT,
MIT DEM DU ES LEBST.«

Yogi Bhajan



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

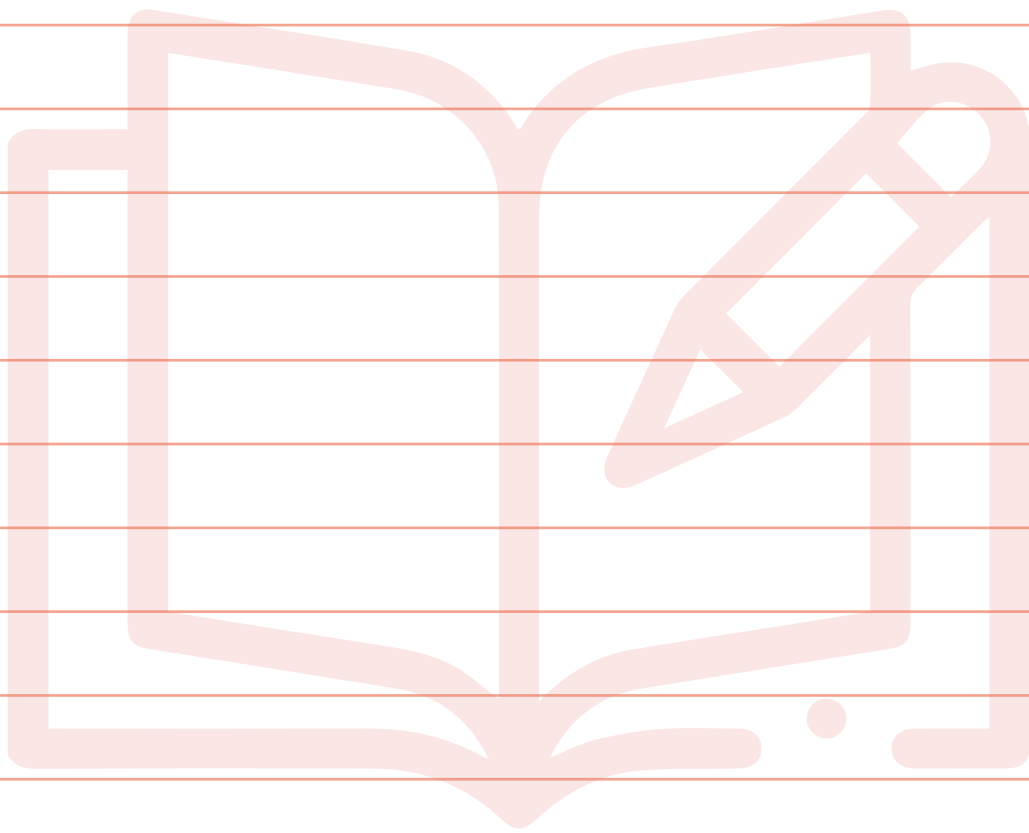
- Was bedeutet für mich Spaß?
- Was wollte ich schon immer mal tun?
- Wohin möchte ich unbedingt noch reisen?
- Was erschaffe ich gerne?
- Welche Tätigkeiten und Unternehmungen machen mir Freude?

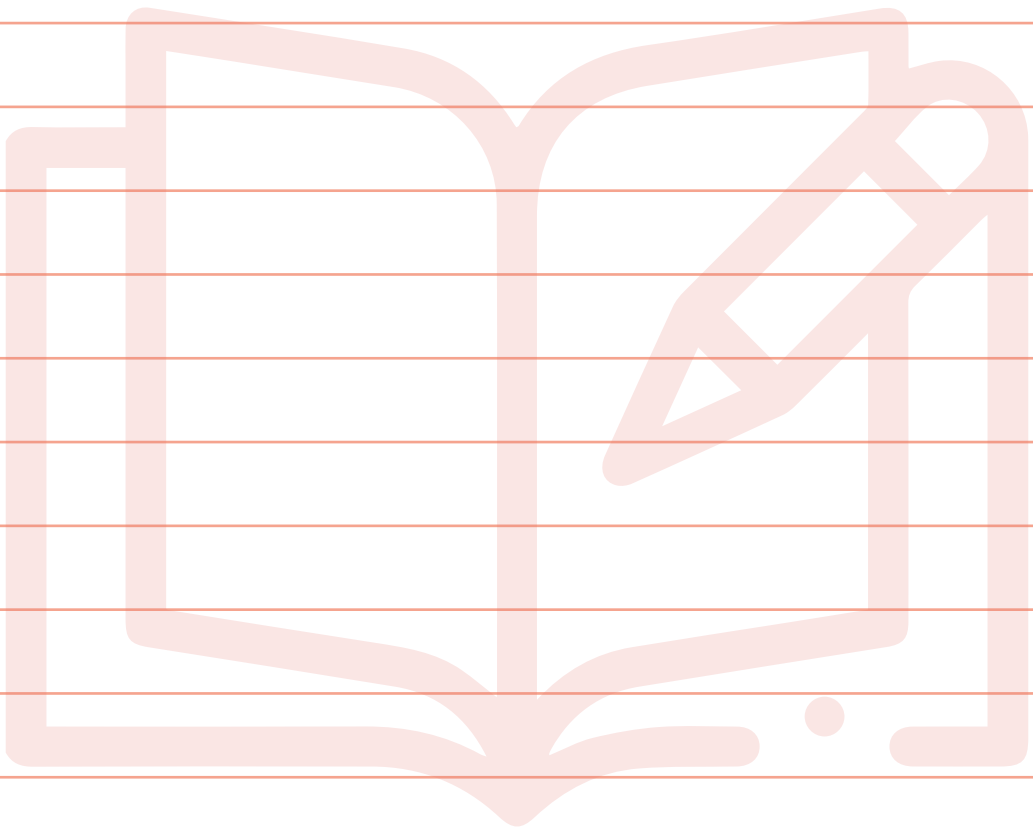
WOHNRAUM/UMGEBUNG

- 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.

12

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 Familienmitgliedern kann für uns der „richtige“ Platz gefunden werden, der Platz, an dem sich jeder wohl fühlt.

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 scheint alles in Ordnung – und dennoch:

- gibt es Probleme bei der Kindererziehung?
- scheitern Paargespräche immer wieder am gleichen Punkt?
- häufen sich unerklärliche Unfälle oder 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).

14 Beim Familienstellen geht es insbesondere um das Erkennen und Verstehen bedeutender Ereignisse in deiner Familie. Mit Hilfe dieses Genogramms kannst du komplexe und zunächst oft verwirrend wirkende Informationen über dein Familiensystem übersichtlich und klar darstellen. Das Genogramm kann dir dabei helfen, dir deiner eigenen Herkunft bewusster zu werden und deinen wahren Platz im Leben zu erkennen.

Zudem kannst du anhand des Genogramms deine Familiengeschichte sowie familiäre Traditionen, Regeln und Muster einfacher nachvollziehen. Damit bekommst du zugleich auch einen tieferen Einblick in deine eigene Lebensgeschichte und kannst diese besser verstehen.

Mit Hilfe des Genogramms können sowohl Stärken, als auch bisher unintegrierte Anteile deiner Familie, nun bewusst integriert werden.

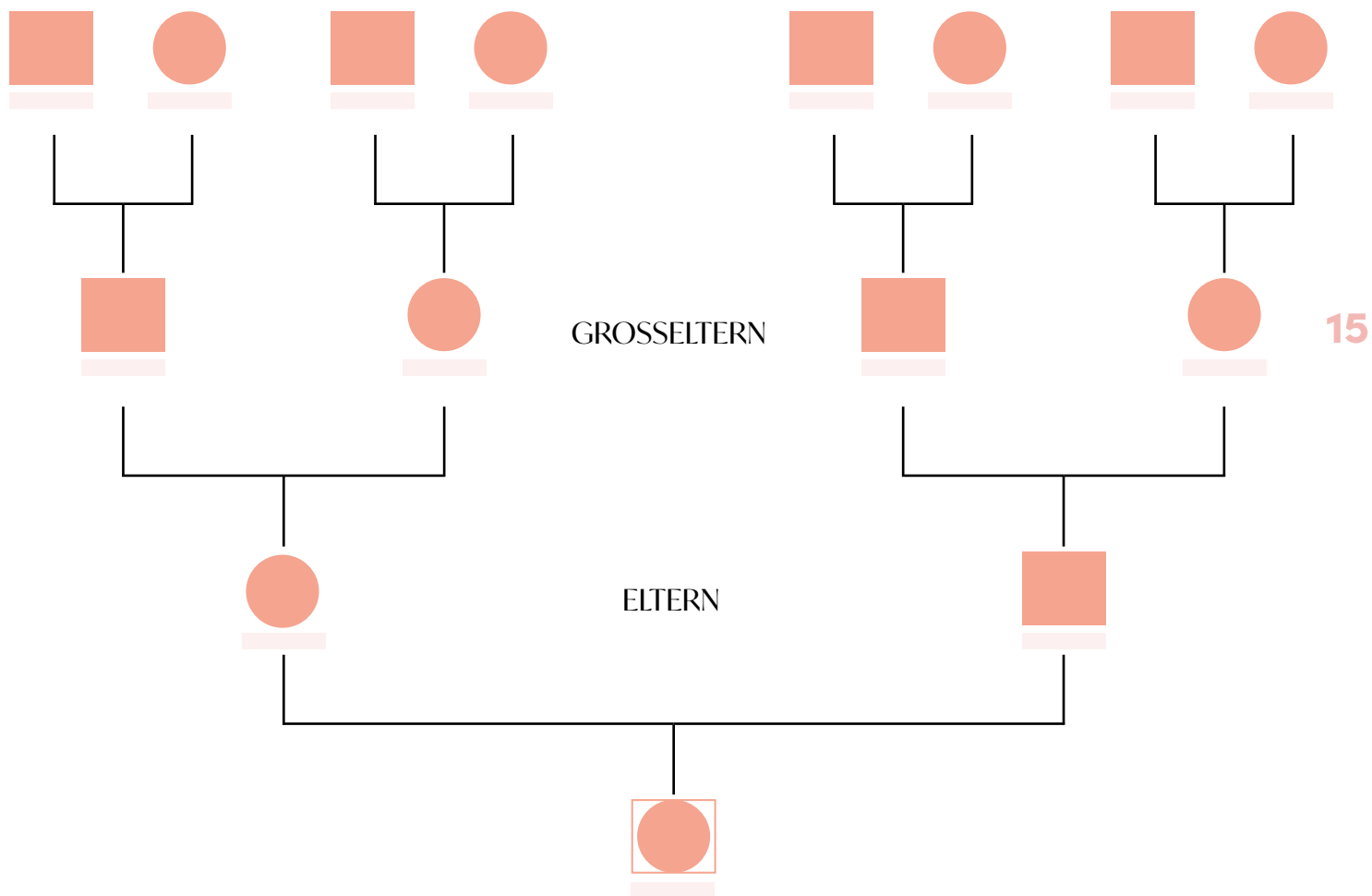
**Was Du bekämpfst, das bleibt. Was Du
annimmst, das darf sich verändern.
Was Du liebst, wird überwunden. Was Du
segnest, kann heilen.**

(Verfasser unbekannt)

DEIN PERSÖNLICHES GENOGRAMM

VÄTERLICHE SEITE

MÜTTERLICHE SEITE



männlich



weiblich



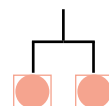
verheiratet



verstorben



Abtreibung



Zwilling / Trennung

Hier ist Platz für dein persönliches Genogramm:



SELBSTLIEBE: SPIEGELÜBUNG ZUR BEWUSSTMACHUNG

Die Liebe und deine Seele sind eng miteinander verbunden.

Wahre, bedingungslose Selbstliebe bedeutet: Du liebst dich selbst – ganz und gar, ohne Ausnahme und ohne Einschränkung. Wenn du dich von Herzen genauso annimmst, wie du bist, und dich selber wahrhaftig wertschätzt, dann bist du nicht nur in absoluter Liebe zu dir, sondern auch offen für Liebe zu deinen Mitmenschen.

Ein »Liebe dich selbst!« ist leicht gesagt, doch der Schritt zur bedingungslosen Selbstliebe ist für viele nicht einfach. Selbstwert spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle und die entsprechende Frage: »Bin ich es wert, geliebt zu werden und mich selbst zu lieben?« Die Antwort darauf ist einfach, denn es gibt nur eine einzige, nämlich: »Ja – natürlich bist du es wert!«

DU bist die allerwichtigste und allerwertvollste Person in DEINEM Leben!

Und genau, weil du es wert bist, und genau, weil du es DIR wert bist, mache ab heute täglich folgende Spiegel-Übung:

Stelle dich vor einen Spiegel und sieh dir selbst fest in die Augen. Nun vervollständige folgende 4 Sätze zu deinen 4 persönlichen kleinen Mantras für Selbstliebe und Selbstwert:

»Ich bin stolz auf mich, weil...

»Ich mag an mir ganz besonders ...

»Heute achte ich darauf, dass ...

»Ich bin liebenswert, weil ...

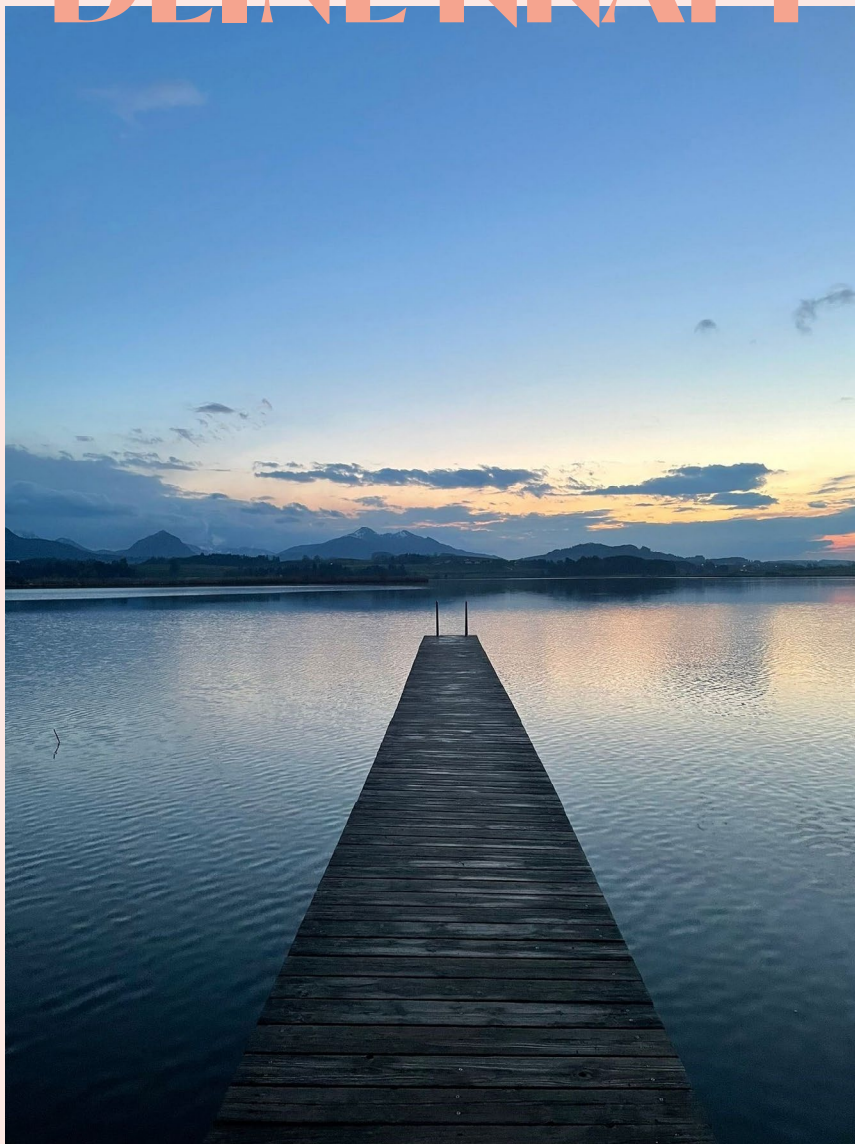


Soul-Note:

Du kannst wahlweise jedes Mal dieselben Aussagen nehmen oder diese von Tag zu Tag variieren – ganz so, wie es zu dir und deiner aktuellen Situation passt. Dabei können sich deine Mantras sowohl auf Ereignisse aus deiner Jugend oder Kindheit beziehen als auch auf etwas, das gerade erst ein paar Tage zurückliegt.

RAUS AUS DEM ALLTAG - REIN IN DEINE KRAFT

18



Herzlichen Glückwunsch, es ist soweit: Du hast nun das Ende DEINER SOLOREISE erreicht und das Workbook durchgearbeitet.

Bist du nun bereit für DEINE ganz große Veränderung und fühlst in dir, dass JETZT genau die richtige Zeit ist, um weiter zu gehen?

Wie wäre es, wenn...

- Du ganz genau weißt, was DEIN Leben dir zu bieten hat?
- Du dir all deiner Stärken, Fähigkeiten und Begabungen bewusst bist und diese jederzeit gut zu nutzen weißt?
- Du deinen Wünschen und Träumen den nötigen Raum gibst, um sich frei zu entfalten und wahr zu werden?
- Du dein wahres ICH gefunden hast und DEINEN neuen Weg vollkommen klar vor dir siehst?

Wunderbar?

Dann lass uns JETZT die Reise in DEIN neues, erfülltes und selbstbestimmtes Leben beginnen!

Exklusiv nur Du & Ich

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 ihr beide als Paar und ich

SOULCOUPLE – Intensivpaarberatung / Paartherapie

Raus aus dem Alltag. Raus aus dem Druck. Zeit für Entscheidungen des Herzens.

Geh los für dich!

MELDE DICH GERNE BEI MIR FÜR DEIN „EXKLUSIV: NUR DU UND ICH“.

Wenn du dich bei mir wohlfühlst und mit mir arbeiten möchtest, freue ich mich über deine Kontaktaufnahme.

Ich unterstütze dich dabei, wieder in Verbindung mit dir zu kommen und Klarheit für dich und deine Themen zu gewinnen. Gemeinsam arbeiten wir alle Antworten heraus, die du schon längst in dir trägst. Dabei bin ich für dich wie eine Art Wegbegleiterin. Deshalb wirst du von mir auch niemals Anweisungen oder festen Lösungen zu hören bekommen – dafür jedoch eine einfühlsame und zugleich lösungsorientierte Unterstützung für deinen ganz eigenen Weg. Im geschützten Raum kannst du einfach DU sein, mit allem, was da ist und allem, was sich wandeln will.

In Rahmen der gemeinsamen Aufstellungen und Gespräche kannst du alte Blockaden und Themen loslassen und dich schrittweise deinen Herzenswünschen, Zielen und Visionen öffnen – und so deinen neuen Weg zu einem rundum erfüllten Leben ebnen.

DEINE AUSZEIT GENIESSEN – UND ZURÜCK IN DEINE KRAFT FINDEN.

Wenn du nicht im Allgäu wohnst oder du für ein paar Tage raus aus dem Alltag, rein in deine ICH-Zeit möchtest, kannst du für dein Coaching gerne einfach anreisen. Hierfür mietest du dich im schönen Hopfen am See oder in der näheren Umgebung für 2 bis 3 Nächte in einem passenden Hotel, einer Pension oder einem Apartment ein und wir arbeiten in 4 Sitzungen verteilt auf 2 Tage. Dies bietet dir die Möglichkeit, deine Themen abseits vom stressigen Alltag komplett fokussiert, intensiv und effektiv anzugehen.

So hast du genügend Raum, um neue Perspektiven einzunehmen, wirklich etwas zu bewegen und wertvolle Impulse für deinen neuen, kraftvollen und selbstbestimmten Weg mit nach Hause zunehmen. Die Arbeit wird von dir zunächst eine Menge Kraft fordern, bevor du anschließend wieder in DEINE wahre Kraft kommen kannst. Das magische Allgäu ist dafür der perfekte Ort und spendet dir neue Energie.

Bei Wanderungen in der wundervollen Bergwelt, einem Spaziergang an den bezaubernden Seen um Hopfen oder bei einer Mountainbike-Tour kannst du entspannt den Einklang mit der Natur spüren – oder bei einem entspannten Wellness-Tag im Hotel die Seele baumeln lassen.

Genieße die Zeit mit DIR und komme Schritt für Schritt immer mehr bei DIR an. Auf Wunsch empfehle ich dir gerne eine zu dir und deinen Bedürfnissen passende Übernachtungsmöglichkeit. Geh los für DICH und erobere dir DEINE Kraft, DEINE Freiheit und DEINE Lebensfreude nachhaltig zurück!

FOLGE MIR GERNE BEI INSTAGRAM:

[@FAMILIENAUFSTELLUNG_IM_EINZEL](#)

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, VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN.

FOTOGRAFIEN:

CAROLAMICHAELA FOTOGRAFIE WWW.CAROLAMICHAELAFOTOGRAFIE.COM

FOTOATELIER M. – HEILBRONN WWW.FOTOATELIER-M.DE

PRIVATFOTOS

QUELLE TEXT:

AUSZÜGE MEINER AUSBILDUNGSUNTERLAGEN ZUR FAMILIENAUFSTELLERIN WWW.THOMASVONSTOSCH.DE

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

COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG
EXPERTIN FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN

PRIVATPRAXIS

Psychologische Beratung – Füssen & Heilbronn
Ganzheitliche Beratung, Familienaufstellung, Workshops

www.nicole-schaefer.de kontakt@nicole-schaefer.de 0170 77 33 99 7