



*Dein  
Vorgeschmack!*

# WORK BOOK

• **STREU KONFETTI  
IN DEIN LEBEN.** •

DEIN VORGESCHMACK OHNE BEGLEITENDES COACHING

**NICOLE SCHÄFER**

COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG  
EXPERTIN FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN



**„STREU KONFETTI  
IN DEIN LEBEN.“**

DIESES  
**WORK  
BOOK**  
GEHÖRT:

---

## Hallo du lieber Herzensmensch,

herzlich willkommen zu deinem „Streu Konfetti in dein Leben- Vorgeschmack!“  
Ich freue mich, dass DU heute hier bist und deine Reise zu einem selbstbestimmten, kraftvollen und erfüllten Leben beginnst.

Das bin ich: Nicole Schäfer – Expertin für Familienaufstellungen

Bereits als ich jung war, interessierte ich mich sehr für Menschen und ihre individuellen Familiensysteme. Später kam die Begeisterung für die Themen Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und systemische Verbindungen hinzu. 2009 machte ich meine Passion schließlich auch zu meinem Beruf. Über die Zeit formte sich dabei immer mehr der Wunsch, andere Frauen auf ihrem Weg zu mehr Kraft, Mut und neuer Lebensfreude zu begleiten.

**Heute biete ich daher regelmäßig entsprechende Coachings , Workshop´s, Retreats und Gruppen-Mentorings für Frauen an.**

I HAVE A DREAM: MEINE VISION FÜR DICH

Mein Wunsch ist es, DICH als Frau wieder ganz und gar in DEINE Kraft zu bringen! Daher habe ich dieses Workbook mit ganz viel Liebe als kleinen Wegbegleiter für dich erstellt und wünsche dir ganz viel Inspiration, Freude beim Entdecken und eine wundervolle ICH-Zeit mit dir selbst – denn DU bist der wichtigste Mensch 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 DAS WORKBOOK FÜR DICH NUTZEN?

Mit meinem Gruppen-Mentoring „Streu Konfetti in dein Leben“ begleite ich 4-Monate, Frauen im persönlichen Kontakt intensiv dabei, ihren neuen Weg zu einem kraftvollen, selbstbestimmten und rundum erfüllten Leben mutig zu beschreiten.

Dieses Workbook darf dich inspirieren und dir einen kleinen Vorgeschmack darauf geben, was alles möglich ist, wenn du für dich los gehst. Du bist gespannt darauf, was dich alles erwartet im Gruppen- Mentoring?

Spüre einmal tief in dich hinein und nimm wahr, was folgende 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?

**Wie fühlt es sich an, wenn du Konfetti in dein Leben streust? Wenn du im Konfettiregen stehst und tanzt? Fühle diese Leichtigkeit und innere Freiheit!**

4

Dieses Gefühl, dass du jetzt spürst, darf dir einen kleinen Eindruck davon vermitteln, welches Leben dich erwartet, wenn du mutig nach vorne gehst – und deine vermeintlich sichere Komfortzone verlässt. So wird der Weg frei für dich, um DEINEN besten Platz im Leben einzunehmen.

**Nimm dir Zeit und nutze sie für dich.**

Dieses Workbook ist wie für DICH gemacht, wenn du dich derzeit noch nicht bereit fühlst, dich schon auf deine große Reise einzulassen – und dich ganz mit dir und deinem Familiensystem auseinanderzusetzen.

Mache es dir zum Beantworten der Fragen gemütlich. Setze dich an deinen Wohlfühlort, beginne mit einer kleinen Meditation, höre dir meine Spotify- Liste an (FEELYOUR SPIRIT Nicole Schäfer) und komme ganz bei dir an. Nun wähle die Fragen so aus, dass du sie entspannt und in Ruhe beantworten kannst. Das Workbook bietet dir auch immer wieder ausreichend Platz für eigene Notizen. Schreibe an diesen Stellen immer wieder deine Gedanken für dich auf, denn dies kann sehr hilfreich und wirksam für deine weitere Entwicklung sein. So kannst du dir deine Überlegungen von heute später noch einmal durchlesen und deine kleinen und großen Erfolge sowie deine persönliche Weiterentwicklung erneut erleben und dich feiern. Bleibe dabei stets liebevoll und achtsam mit dir und gehe immer genau in deinem ganz eigenen Tempo vor.

**Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei! Geh los für Dich!**

# 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.

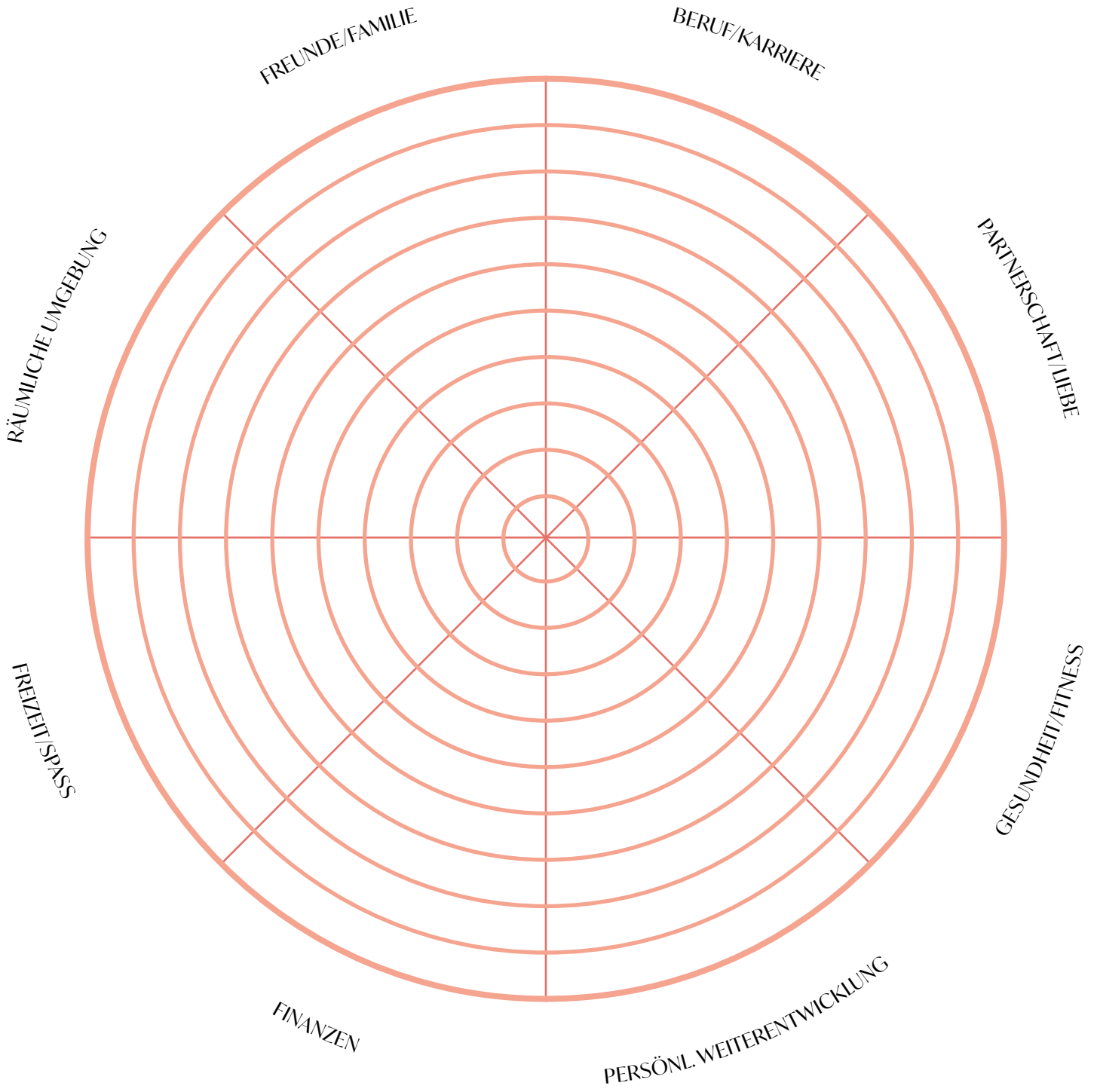
Sieh dir dazu die 8 Lebensbereiche in Ruhe an und bewerte anschließend ganz ehrlich für dich, welchen Grad der Fülle die einzelnen Bereiche aktuell bei dir besitzen. Fülle hierzu die verschiedenen Kuchenstücke passend zu deinem Gefühlszustand aus. Bewege dich dabei von innen (1) nach außen (10).

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?

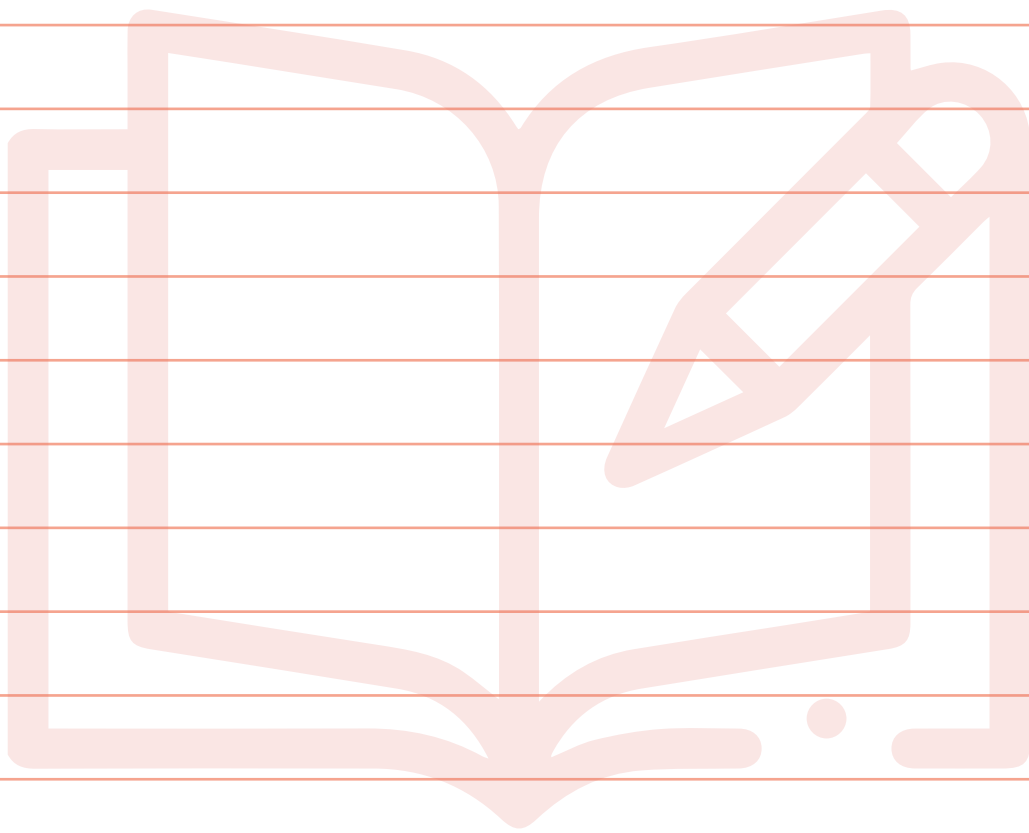
## WOHNRAUM/UMGEBUNG

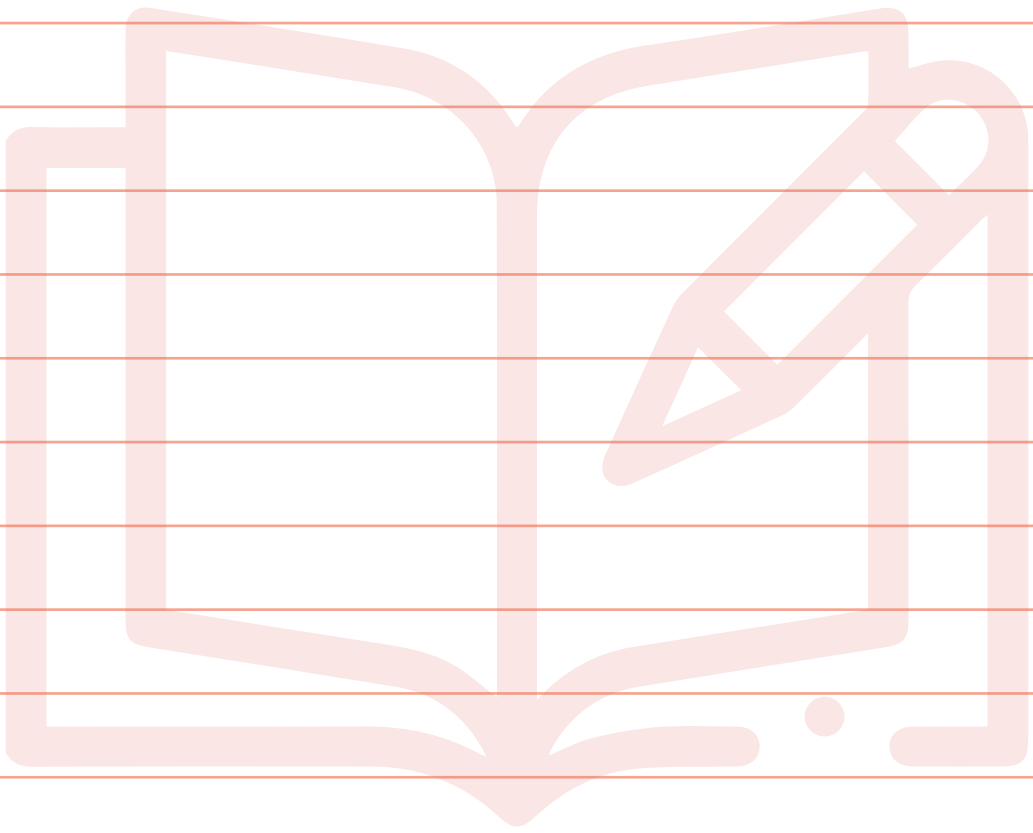
- Wo und wie fühle ich mich wohl?
- Welche Orte tun mir gut?
- Lebe ich, wo ich gerne leben möchte?
- Was denke ich über meinen aktuellen Wohnraum?
- Tut mir meine momentane Umgebung gut?
- Habe ich die Qualität und den Standard in meinem Leben, den ich mir wünsche?



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

Bei der Familienaufstellung handelt es sich um eine zusätzliche Therapieform und wirksame Methode, um Verstrickungen und wiederkehrende Muster innerhalb der Familie aufzulösen. Die systemische Therapie und die Aufstellungsarbeit ersetzen keine ärztliche oder psychiatrische Behandlung. Allerdings kann dich die Methode dabei unterstützen, deine Altlasten, Blockaden und Ängste sowie weitere Themen des täglichen Lebens aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und schließlich aufzulösen.

Dabei kommt es ganz stark auf deine eigene Bereitschaft hinzuschauen an und darauf, wirklich auflösen und loslassen zu wollen.

Im Rahmen der Aufstellungsarbeit kann sowohl die Herkunftsfamilie, Gegenwartsfamilie oder ein anderes Beziehungssystem, als auch eine traumatische Situation oder ein anderes 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 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.

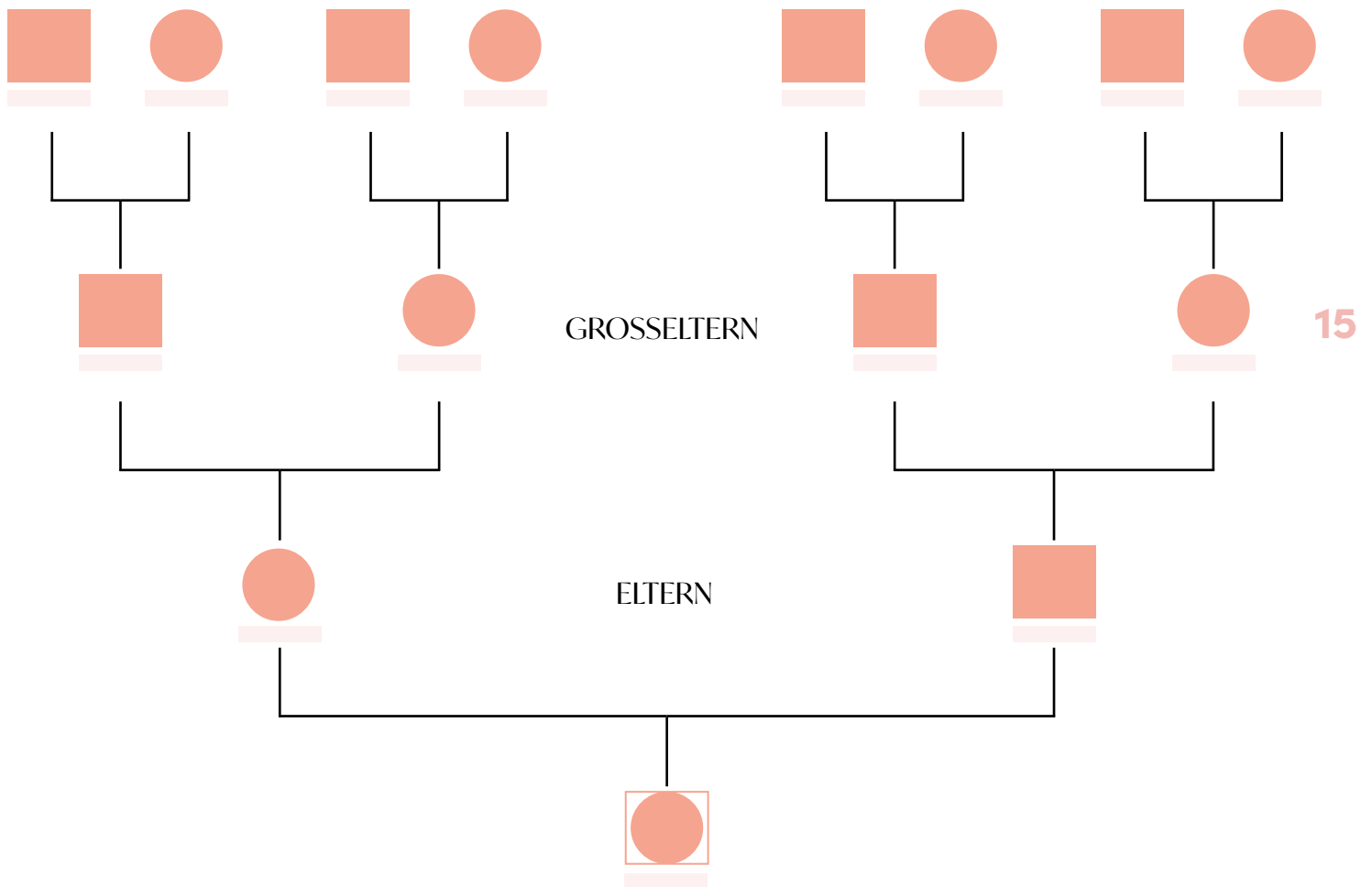
Zudem kannst du anhand des Genogramms deine Familiengeschichte sowie familiäre Traditionen, Regeln und Muster einfacher nachvollziehen. Damit bekommst du zugleich auch einen tieferen Einblick in deine eigene Lebensgeschichte und kannst diese besser verstehen.

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

# DEIN PERSÖNLICHES GENOGRAMM

VÄTERLICHE SEITE

MÜTTERLICHE SEITE



männlich



weiblich



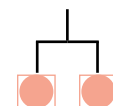
verheiratet



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.

◆

Dein Vorgeschmack-Workbook ist durchgearbeitet und du fühlst in dir, dass JETZT genau die richtige Zeit ist, um dich auf das größte Abenteuer deines Lebens einzulassen? Du möchtest gemeinsam mit max. 8 tollen und inspirierenden Frauen ins neue Jahr und in dein neues Leben gehen? Du bist bereit für tiefgreifende Veränderungen?

◆

# 2024 WIRD DEIN JAHR

## 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 eine kraftvolle und mutige Vision aus DIR heraus entwickelst, die sich so klar und wunderbar für DICH anfühlt?
- DU deinen Platz in DEINEM Leben gefunden hast?
- Wunderbar?

Dann sehen wir uns bei:

•STREU KONFETTI  
IN DEIN LEBEN•



## DU BIST AUF DER SUCHE NACH ANTWORTEN?

- Bestimmte unerwünschte Muster in deinem Leben wiederholen sich immer wieder – und du weißt nicht, warum?
- Du möchtest mit einer traumatischen Erfahrung in deinem Leben abschließen und endlich zur Ruhe kommen?
- Du willst endlich ein kraftvolles, selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen?

Auf unserer gemeinsamen Reise wirst du familiäre Zusammenhänge, Verstrickungen und Blockaden erkennen, die dich bisher davon abgehalten haben, dein ganzes ICH und SEIN wahrhaftig zu leben. Deshalb:

# •STREU KONFETTI IN DEIN LEBEN•

- GEH LOS FÜR DICH

Gruppen-Mentoring für  
tiefgreifende Veränderungen

„Entdecke deine Ressourcen  
und deine wahre Berufung.“

Infos und Anmeldung über meine Homepage.

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

Wenn dich meine Arbeit anspricht und du dich bei mir wohlfühlst, freue ich mich über eine Nachricht von dir. Ich unterstütze dich dabei, deine innere Stimme wieder zu hören und so auch wieder ganz in Verbindung mit dir zu kommen. Gerne begleite ich dich bei deinem persönlichen Wandel und dabei, Klarheit für dich zu gewinnen und die Antworten herauszuarbeiten, die du schon längst in dir trägst.

Dabei sehe ich mich als deine persönliche Wegbegleiterin, deshalb wirst du von mir niemals irgendwelche Anweisungen oder konkreten Lösungen bekommen, jedoch stets eine einfühlsame und lösungsorientierte Begleitung.

In unseren klärenden Aufstellungen und Gesprächen darfst du dich deinen Zielen und Visionen immer mehr öffnen, dich verändern und deinen neuen Weg gehen. Ich biete dir dafür einen geschützten Raum, in dem du dich ganz so zeigen kannst, wie du bist – und mit allem, was sich wandeln will.

## 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 IRGENDEINER 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](http://WWW.CAROLAMICHAELAFOTOGRAFIE.COM)

FOTOATELIER M. – HEILBRONN [WWW.FOTOATELIER-M.DE](http://WWW.FOTOATELIER-M.DE)

PRIVATFOTOS

STUDIO.MAR MARESA MAYR – KOMMUNIKATIONSDESIGN

### QUELLE TEXT:

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

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

COACHING • MENTORING • AUFSTELLUNG  
EXPERTIN FÜR FAMILIENAUFSTELLUNGEN

PRIVATPRAXIS

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

[www.nicole-schaefer.de](http://www.nicole-schaefer.de) [kontakt@nicole-schaefer.de](mailto:kontakt@nicole-schaefer.de) 0170 77 33 99 7