



Klar sehen statt grübeln- dein Einstieg ins Selbstcoaching



Kapitel 1: Herzlich willkommen – Warum dieses Mini-Buch?

Hey, schön, dass du da bist.

Vielleicht hast du dir gerade gedacht – ein bisschen wie beim Schuhe-Anprobieren: "Sieht gut aus, fühlt sich gut an, aber passt das wirklich zu mir?"

"Selbstcoaching? Klingt spannend, aber hab ich dafür Zeit? Ist das was für mich?"

Dann ist dieses kleine E-Book genau für dich gemacht. Und du brauchst zum Lesen knapp 5 min. Passt das für dich?

Hier bekommst du einen kleinen Einblick in eine Methode, die überraschend einfach – und gleichzeitig richtig wirkungsvoll ist:

Das Systembrett.

Du brauchst keine Coaching-Ausbildung, kein Spezial-Set aus dem Internet, kein Vorwissen. Nur dich. Ein paar Gegenstände. Und die Lust, mal einen anderen Blick auf dich selbst zu werfen.

In diesem Mini-Buch erfährst du:

- Was Selbstcoaching bedeutet (und was es nicht ist),
- Wie du mit Figuren dein inneres Chaos sichtbar machen kannst,
- Warum du keine "großen Themen" brauchst, um damit anzufangen,
- Und wie du – wenn du möchtest – tiefer einsteigen kannst.

Du bekommst sogar eine kleine Übung – 5 Minuten, die wirklich was verändern können, mit der du direkt loslegen kannst – ohne irgendwas zu verstehen oder zu analysieren.

Einfach machen. Einfach schauen, was sich zeigt.

Wenn dich das ruft, lies weiter. Ich freu mich auf dich!

Kapitel 2: Selbstcoaching – Was ist das eigentlich?

Stell dir vor, du stehst im Supermarkt vor dem Regal mit zehn Sorten Hafermilch. Dein Kopf sagt: "Nimm die mit dem besten Preis." Dein Bauch sagt: "Aber die andere schmeckt besser." Und irgendwo in dir meldet sich noch eine Stimme: "Warum dauert das schon wieder so lange?" – Willkommen beim inneren Dialog.

Genau da beginnt Selbstcoaching. Wenn du lernst, nicht alle Stimmen zu unterdrücken oder blind zu folgen, sondern zuzuhören. Ohne gleich eine Entscheidung erzwingen zu müssen.

Wann lohnt sich Selbstcoaching?

- Wenn du in Gedanken immer wieder im Kreis läufst.
- Wenn du das Gefühl hast, im Außen gibt's nur Meinungen – aber keine Klarheit.
- Wenn du das Bedürfnis hast, einfach mal zu sortieren, was eigentlich gerade in dir los ist.

Ganz ehrlich? Selbstcoaching klingt erstmal ein bisschen nach Ratgeber oder Selbstoptimierung.

Aber hier geht's um was anderes!

Selbstcoaching heißt: Ich lerne, mir selbst zuzuhören.

Nicht immer dem, was der Kopf sagt. Sondern auch mal dem Bauch. Oder dem inneren Chaos. Selbstcoaching beginnt da, wo du aufhörst zu rätseln und anfängst, dich selbst ernst zu nehmen.

Es geht nicht um "schnelle Lösungen" oder "immer happy sein". Sondern um:

- Klarheit, wenn es unübersichtlich wird,
- Einen Schritt zurück, wenn alles zu viel ist,
- Einen Blick nach innen, wenn du sonst immer im Außen suchst.

Du wirst zur Beobachter:in deiner eigenen Muster. Deiner Entscheidungen. Deiner Blockaden. Und das ist ganz und gar nicht egoistisch. Sondern ehrlich. Und heilsam.

Kapitel 3: Das Systembrett – dein inneres Bild auf dem Tisch

Was kann man eigentlich alles aufstellen? Fast alles. Hier ein paar typische Beispiele:

- Eine Entscheidung, bei der du zwischen Herz und Kopf hin- und hergerissen bist.

- Eine Situation im Job, die dir Bauchweh macht.
- Ein Gefühl, das immer wieder auftaucht – und du nicht genau weißt, warum.

Du kannst aber auch rein innere Dinge aufstellen: Angst. Vertrauen. Leichtigkeit. Druck. Selbstbewusstsein. All das darf auf dein Brett – denn alles davon wirkt in dir.

Jetzt kommt die Magie. Oder besser gesagt: Die ganz einfache Logik dahinter.

Das Systembrett ist wie eine kleine Bühne für dein inneres Erleben.

Du nimmst Figuren oder Gegenstände und stellst sie so hin, wie sich etwas für dich anfühlt.

Du und dein Thema. Du und dein Chef. Du und dein Ziel.

Du kannst alles aufstellen: Gedanken, Gefühle, Personen, Entscheidungen, Hindernisse, Wünsche...

Und plötzlich siehst du, was vorher nur diffus war.

Du kannst Abstand spüren. Richtung erkennen. Nähe oder Enge.

Das macht was mit dir. Ganz ohne große Worte.

Das Schöne: Du brauchst keine teuren Materialien.

Ein paar Figuren, Knöpfe, Steine oder Spielfiguren reichen völlig. Wenn's sein muss, tun's auch zwei Glasflacons oder Gummibärchen!

Kapitel 4: Probier's aus! Nähe & Distanz spüren

Bevor du weiterliest: Lust auf einen Selbsttest?

Hol dir zwei Figuren. Oder Salz- und Pfefferstreuer. Oder zwei Gummibärchen.

Eine Figur steht für dich.

Die andere für einen Menschen oder ein Wesen, das dir sehr am Herzen liegt.

Stell sie ganz nah beieinander.

Spür mal rein: Wie fühlt sich das an?

Dann schieb sie langsam weiter auseinander.

Was passiert innerlich? Wo wird's komisch? Wo fühlt es sich genau richtig an?

Und jetzt wieder näher ran.

Gibt es einen "richtigen" Abstand?

Herzlichen Glückwunsch. Du hast gerade eine erste Mini-Aufstellung gemacht. Und dabei mehr gespürt als manch anderer in einer ganzen Therapiestunde.

Kapitel 5: Und jetzt? Wie es im Kurs weitergeht

Wenn du mehr willst: Perfekt. Denn im **Minikurs** bekommst du 5 kleine, klare Videos:

1. **Willkommen** – Dein Einstieg ins Abenteuer Selbstcoaching: Ich begrüße dich persönlich, erzähle kurz, was dich erwartet – und warum du dafür kein „Coach“ sein musst.
2. **Was ist das Systembrett?** – Figuren, Felder, Gefühle: Du erfährst, wie du mit ganz einfachen Mitteln (und Alltagsgegenständen!) innere Themen sichtbar machen kannst.
3. **Deine erste Aufstellung** – Ganz praktisch und Schritt für Schritt: Du wirst direkt angeleitet, dein erstes eigenes Bild zu stellen – ohne Perfektion, ganz in deinem Tempo.
4. **Was zeigt sich?** – Deuten, spüren, weiterstellen: Ich gebe dir einfache Reflexionsfragen mit, damit du verstehst, was du siehst – oder einfach fühlst, was in dir in Bewegung kommt.
5. **Und jetzt?** – Einladung zum Live-Call & weiterforschen: Du bekommst einen Ausblick, wie es tiefergehen kann – und eine Einladung, dich mit mir und anderen auszutauschen.

Du brauchst keine Coaching-Erfahrung. Wenn du schon mal mit dir selbst geredet hast (laut oder leise) – dann bist du bereit. Keine "großen Probleme".

Nur dich. Und den Wunsch, mal anders hinzuschauen.

Kapitel 6: Live dabei sein & weitergehen

Im Live-Call kannst du Fragen stellen, andere Haltungen erleben, dich vernetzen – und ganz praktisch weiterüben. Kein Theorie-Geschwafel, sondern echte Erfahrung mit dem Tool in der Anwendung.

Oder einfach still dabeisein und mitnehmen, was du brauchst.

Und wenn du möchtest, geht's danach tiefer rein:

- in deine inneren Stimmen,
- deine Entscheidungen,
- deine Werte,
- und das, was dich im Innersten steuert.

Alles darf. Nichts muss. Du bestimmst die Tiefe.

Kapitel 7: Zum Schluss – Du kannst das. Punkt.

Wenn du bis hier gelesen hast: Danke. Und Glückwunsch. Denn du hast dir selbst Aufmerksamkeit geschenkt.

Und vielleicht ist das gerade der Schritt, der etwas bewegt. Nicht im Außen. Sondern in dir.

Ich freu mich, wenn wir uns im Kurs wiedersehen. Oder im Live-Call.
Oder du einfach noch ein bisschen weiter auf deiner eigenen kleinen Inneren Reise bleibst.

Egal wie: Du kannst das. Punkt.

Deine Cornelia