

# Workbook

Ein sanfter Weg zurück zu dir.



# Willkommen

Dieses Workbook ist eine Einladung – an dich selbst.  
Es ist für dich, wenn du spürst, dass du gerade den Zugang zu dir selbst verloren hast, oder wenn du neugierig bist, dich (wieder) näher kennenzulernen.  
Es begleitet dich dabei, achtsam und liebevoll mit dir in Kontakt zu kommen. Es ist kein Selbstoptimierungstool. Es ist eine Einladung zu mehr Nähe zu dir selbst – behutsam, ehrlich und mitfühlend.

Wenn du danach das Gefühl hast, dich in einem Coaching weiter begleiten lassen zu wollen, freue ich mich, dich kennenzulernen.

*Alles Liebe, Julia*

# Inhalt auf einen *Blick*

Willkommen	2
Auf einen Blick	3
Deine aktuelle Situation	4
Die Beziehung zu dir selbst	5
Körper & Intuition	6
Dein Wunsch für das Coaching	7
Raum für dich	8
Und nun?	9
Mein Raum für dich	10
Zitat	11
Atemübung	12-13
Kontakt	14

# Deine aktuelle *Situation*

Nutze diese Seite, um eine kurze Momentaufnahme zu notieren. Mache dir bewusst, wo du gerade stehst, wie du dich siehst, was dich bewegt, welche Gedanken dich in deinem Alltag beschäftigen und was vllt. verändert werden möchte.

***Wo stehst du gerade? Was bringt dich in diesen Raum?***

***Was bewegt dich im Moment innerlich?***

***Gibt es bestimmte Themen, Gedanken oder Gefühle, die du mitbringst?***

***Wie fühlst du dich in deinem Alltag – körperlich, emotional, mental?***

# Beziehung zu dir selbst

Nutze diese Seite, um eine kurze Momentaufnahme zu notieren. Mache dir bewusst, wie verbunden du gerade mit dir bist. Wann du dich spürst und wann du eher entfernt von deinem Inneren bist.

***Wie leicht oder schwer fällt es dir, dich mit dir selbst zu verbinden?***

***In welchen Momenten spürst du dich?***

***Gibt es Situationen, in denen du dich besonders "weit weg" von dir fühlst?***

# Körper & Intuition

Nutze diese Seite, um eine kurze Momentaufnahme zu notieren. Mache dir bewusst, welche Rolle dein Körper in deiner aktuellen Situation spielt. Kannst du ihn spüren? Verstehst du seine Sprache?

***Welche Rolle spielt dein Körper in deinem Erleben?***

***Was sagt dir dein Körper in stressigen Momenten?***

***Wie gut kannst du auf deine Intuition hören? Wann vertraust du ihr?***

# Dein Wunsch für das *Coaching*

Mache dir hier an dieser Stelle bewusst, was du dir wünschst.

Wohin soll dein Weg dich führen? Was darf sich ändern?

Wie möchtest du dich spüren und erleben? Was darf mehr werden, was weniger?

1.

*Was wünschst du dir von unserer  
Zusammenarbeit?*

2.

*Was darf sich verändern – in dir, in  
deinem Leben, in deinem Erleben?*

3.

*Gibt es etwas, was du mir mitteilen  
möchtest, bevor wir beginnen?*

# Raum FÜR DICH

Hier ist Platz für Worte, Gedanken, Gefühle, Zeichnungen, Erinnerungen oder ganz Leeres.

Du kannst diesen Raum nutzen, wie du möchtest. Vielleicht willst du etwas festhalten, vielleicht einfach nur sein. Was gerade da ist, darf hier sein.



# UND *Nun?*

Du kannst dieses Workbook ganz für dich behalten oder mit mir im Kennenlerngespräch teilen. So wie du möchtest.

Es ist kein Muss – nur eine Einladung, dich sanft auf den Weg einzustimmen.



# MEIN COACHING IST EIN *Raum für dich*

STELL DIR  
VOR, DU BIST  
SICHER,  
GEHALTEN,  
BESCHÜTZT  
UND DARFST  
LOSLASSEN.

## **Sanfte Tiefe statt schnelle Lösung**

Meine Arbeit ist nicht lösungsorientiert im klassischen Sinne. Sie ist prozessorientiert – und richtet sich an den Teil in dir, der nicht „funktionieren“ will, sondern wahrhaft in sich ruhen möchte. Ich arbeite nicht an Symptomen, sondern an der inneren Grundlage, auf der du dein Leben gestaltest. Diese Grundlage darf sich verändern, wenn du bereit bist, ihr liebevoll zu begegnen.

Jede Sitzung ist individuell. Und doch folgt meine Begleitung einem tief verankerten Prinzip:

## **Langsamkeit, Sicherheit und Präsenz.**

Gemeinsam spüren wir, was gerade im Vordergrund steht – vielleicht eine innere Unruhe, ein ständiges Funktionieren, das Gefühl, den Kontakt zu dir selbst verloren zu haben. Wir wenden uns liebevoll dem zu, was sich zeigt – mit Achtsamkeit und einem feinen Gespür für deinen Körper, dein Nervensystem und dein inneres Erleben.

Ich arbeite körperfokussiert, traumasensibel und ganzheitlich. Dich dabei zu unterstützen, dich selbst wieder spüren und halten zu können, ist der Kern meiner Arbeit.

Es ist etwas ganz Einfaches – und gleichzeitig etwas zutiefst Heilsames:

Die Rückverbindung mit dir selbst.

Mit deinem Körper, deinem Nervensystem, deinen Gefühlen. Mit dem Teil in dir, der oft übergangen wurde, weil das Leben anderes forderte.

Mit der leisen Stimme deiner Intuition – die nie ganz verschwunden ist.





"DER KÖRPER WEISS DINGE,  
DIE DER VERSTAND NICHT  
ERKLÄREN KANN."

*Julia*

# EINE KURZE *Mini-Meditation*



*Hier geht's zum Audio*

1.

Setz dich bequem hin.

Lehn dich leicht an oder spür den Boden unter dir.

Schließe sanft deine Augen, wenn das für dich stimmig ist.

Dein Atem muss nicht besonders sein.

Er darf einfach kommen... und gehen.

Du bist da. Du bist getragen.

2.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach unten.

Zu deinem Becken, zu deinen Beinen, zu deinen Füßen.

Spür den Kontakt zur Erde.

Atme tief durch die Nase ein.

Stell dir vor, dein Atem fließt bis in dein Becken.

Ausatmen durch den Mund – seufzend, wenn du magst.

Wiederhole das 3-mal.

Mit jedem Atemzug wirst du ein bisschen schwerer, geerdeter.

„Ich bin hier.“



*Meditation  
Nervensystem &  
Intuition*



# FORTFÜHRUNG *Mini-Meditation*

3.

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzraum.

Vielleicht magst du deine Hand sanft auf dein Brustbein legen.

Atme ein durch die Nase – ganz weich, wie ein Streicheln von innen.

Und atme aus durch den Mund – als würdest du dich selbst beruhigen.

Spür: Hier bist du fühlend.

Hier wohnt dein Mitgefühl – für dich selbst.

„Ich bin mit mir verbunden.“

4.

Jetzt richte deine Aufmerksamkeit zu deiner Stirn, deinem inneren Raum hinter den Augen.

Dein „inneres Wissen“.

Atme ein und stell dir vor, dein Atem öffnet einen klaren Raum in dir.

Atme aus – und lass los, was du nicht brauchst.

Du musst nichts erkennen, nichts wissen.

Nur lauschen. In Stille. In Vertrauen.

„Ich darf hören, was in mir leise spricht.“

5.

Spür deinen ganzen Körper: Becken, Herz, Stirn – Erde, Gefühl, Intuition.

Alles ist verbunden. Alles darf da sein.

Noch ein letzter Atemzug – tief, bewusst, mit dir.

Und dann öffne langsam wieder die Augen, wenn du bereit bist.



## KONTAKT

*[www.juliagoldbecker.de](http://www.juliagoldbecker.de)*

### **Ankommen – bei dir. Im Körper. Im Jetzt.**

In meiner Begleitung geht es nicht darum, etwas zu „lösen“ oder schnell zu verändern.  
Es geht darum, dich wieder mit dem Teil in dir zu verbinden, der längst weiß, was du brauchst.  
Mit deinem Körper. Deinem Gefühl. Deiner inneren Stimme. Mit deiner ureigenen Weisheit.