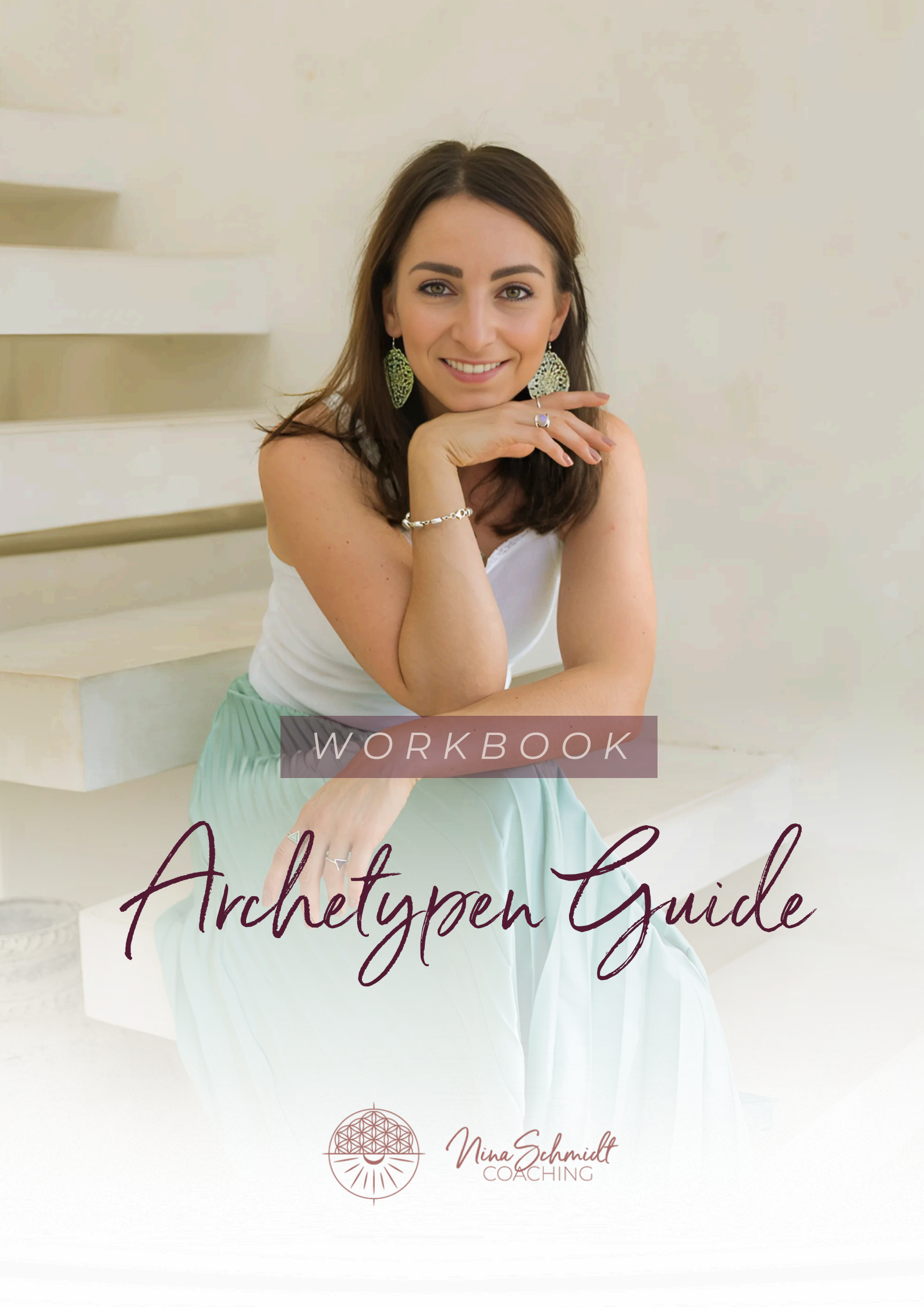




WORKBOOK

Archetypen Guide



Nina Schmidt
COACHING

Herzlich
Willkommen!



Wow!!! Ich feiere dich so sehr dafür, dass du dich für meinen Archetypen Guide entschieden hast!

Willkommen zu deiner persönlichen Reise durch die vier Archetypen: Liebende, Kriegerin, Magierin und Königin.

Dieses Workbook ist dein Begleiter, um dich selbst besser kennen und verstehen zu lernen.

Du kannst dir sicher sein, dass in dieses Workbook all mein Wissen und Herz geflossen ist, um dir so viel Mehrwert wie möglich zu geben!

ABER, damit du wirklich etwas für dich mitnehmen und in deinem Leben die Veränderungen sichtbar machen kannst, braucht es noch etwas ganz Wichtiges: DEIN COMMITMENT All-In zu gehen!

Ready? Dann lass uns loslegen!

Ich freue mich auf Alles was vor uns liegt!

Deine Nina

SO NUTZT DU DAS WORKBOOK



Nimm dir bewusst Zeit für jede Übung -
beantworte die Fragen ehrlich - nur du
siehst sie.

Nutze gerne die **Tabellen** und
Reflexionsfelder für deine Notizen. Alles
was du hier für dich festhältst wird
automatisch in dein **Bewusstsein**
kommen.

Höre dir bitte, bevor du im Workbook im
jeweiligen Modul arbeitest, **die begleitende**
Audio-Datei an (bzw. wenn du der visuelle
Typ bist, dann schau gerne das Video).



Die Liebende

Modul 1

DIE LIEBENDE

Die Liebende steht für Verbindung, Vertrauen und Fürsorge – für dich selbst und andere.

Sie steht für die wahre und bedingungslose Liebe.

Gleichzeitig kann die Liebende von Angst überlagert werden. Dann handeln wir aus Sorge oder Kontrolle, weil wir (unbewusst) mit Ängsten konfrontiert sind.

Was verstehst du unter bedingungsloser Liebe? Was sind Anzeichen dafür, dass Liebe nicht bedingungslos ist? Wie würdest du jemand anderem den Unterschied zwischen bedingungsloser Liebe und “bedingter” Liebe erklären?

DIE LIEBENDE

Beschreibe eine Situation, in der du aus Angst gehandelt hast, obwohl du Liebe ausdrücken wolltest. *Das kann z.B. eine Situation gewesen sein, in der du etwas versucht hast zu kontrollieren.*

Welche körperlichen Signale hast du in diesem Moment wahrgenommen? (z.B. Anspannung, schnellerer Atem, Herzklopfen, etc.) **Kannst du eine Körperstelle ausmachen, wo du die Empfindung gespürt hast?**

DIE LIEBENDE

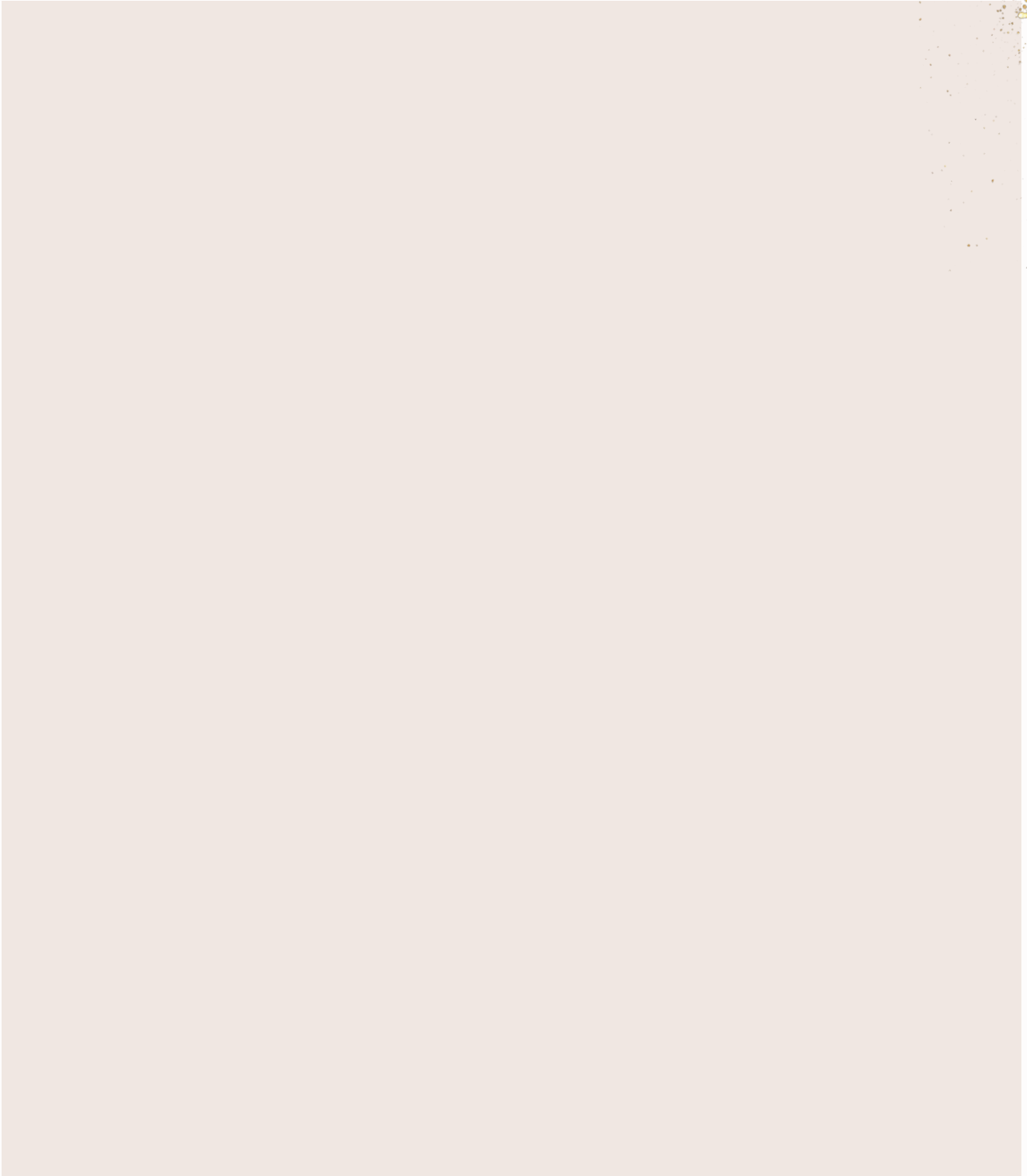
Diese Übung dient dazu (unbewusste) Muster aufzudecken. Wo handelst du aus der bedingungslosen Liebe und wo handelst du aus Angst? *Beispiel für Handlung aus Angst: Dein Kind klettert auf dem Spielplatz auf einem Gerüst hoch, es ist eigentlich sehr sicher, aber du versuchst es durch deine Worte davon abzuhalten.*

Trage hier über die nächsten Tage verschiedene Situationen ein, in denen du aus Liebe oder Angst gehandelt hast.

SITUATION	HANDLUNG	MOTIATION (LIEBE ODER ANGST?)	KÖRPER- EMPFINDUNG

DIE LIEBENDE

Notiere dir 3 Möglichkeiten, wie du in Zukunft Liebe bewusst zulassen kannst, ohne, dass Angst die Führung übernimmt oder du in ein kontrollierendes/ festhaltendes Verhalten kommst.





Die Kriegerin

Modul 2

DIE KRIEGERIN

Die Kriegerin ist deine innere Kraft. Sie steht für Fokus, Motivation und Durchhaltevermögen.

Doch wenn wir überlastet sind, treibt sie uns in Aktionismus – wir funktionieren, statt präsent zu sein.

Die Gefahr besteht, dass wir aus einem Pflichtgefühl oder Druck heraus handeln, anstatt aus Klarheit und genau das kann uns in die Erschöpfung bringen, bzw. ausbrennen.

**Wie würdest du deine wahre innere Kraft beschreiben?
In welchen Momenten spürst du eine unaufhaltsame
Motivation in dir - nicht aus Druck oder Pflichtgefühl -
sondern weil eine größere Vision/ ein Traum von dir
dahinter steckt?**

DIE KRIEGERIN

Beschreibe eine Situation aus deinem Leben, in der dich deine Kriegerin unterstützt hat. *Das kann z.B. eine sehr herausfordernde Situation oder eine plötzliche Veränderung in deinem Leben gewesen sein.*

Hat dich diese Situation/ Herausforderung überfordert oder sogar erschöpft - wenn ja wie? (z.B. Handlungsunfähigkeit, Übersprungshandlungen, impulsives Agieren, unüberlegtes Handeln etc.) **Und wie äußert sich Überforderung/ Erschöpfung bei dir körperlich?**

ERIN

Mark dich aktuell in
den Jahren, in denen du dich
am besten fühlst. *Wobei 10*

3	9	10

3	9	10

[illegible][illegible]

TOOL MINI-CHECK-IN



**Vor jeder wichtigen Entscheidung oder
Handlung:**

- 1) Atme 3x tief durch
- 2) Frage dich:
“Handle ich aus Liebe oder aus Pflicht?”
- 3) Notiere dir die Antwort



Die Magierin

Modul 3

DIE MAGIERIN

Die Magierin ist dein innerer Kompass. Sie sieht, versteht, fühlt und erkennt Muster, bevor sie ausgesprochen werden. Sie wandelt Gefühle in Klarheit und transformiert Angst in Vertrauen.

Doch oft ignorieren wir sie und greifen zur Kontrolle. Die Magierin spürt Dinge, die andere nicht sehen und möchte gehrt und nicht verdrängt werden. Sie hilft dir zu unterscheiden, ob das was du spürst wirklich real ist und dein Weg sein soll.

Wie spürst du deine Intuition? Beschreibe ein Ereignis, in dem du deiner Intuition vertraut hast und es gut ausgegangen ist. Wie hat sich dieses innere Wissen angefühlt? War es laut oder leise? Drängend oder ruhig?

DIE MAGIERIN

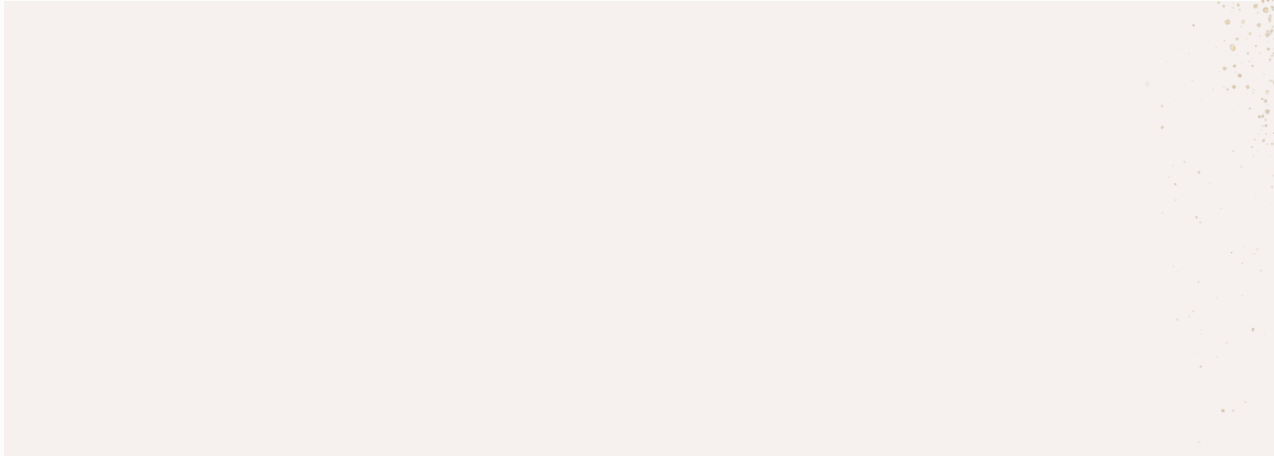
Lies jede Zeile und markiere spontan, was für dich stimmig ist:

Aussage	Trifft zu
Meine Intuition fühlt sich ruhig an	☐
Sie kommt eher als Gefühl anstatt als Satz	☐
Sie erklärt sich nicht	☐
Sie fühlt sich weit / offen an	☐
Gedanken fühlen sich eher angespannt an	☐
Gedanken wollen oft sofort handeln	☐

Was erkennst du hier über deine eigene innere Wahrnehmung?

DIE MAGIERIN

Wann hast du deine innere Stimme ignoriert? Welche Konsequenzen hattest du?



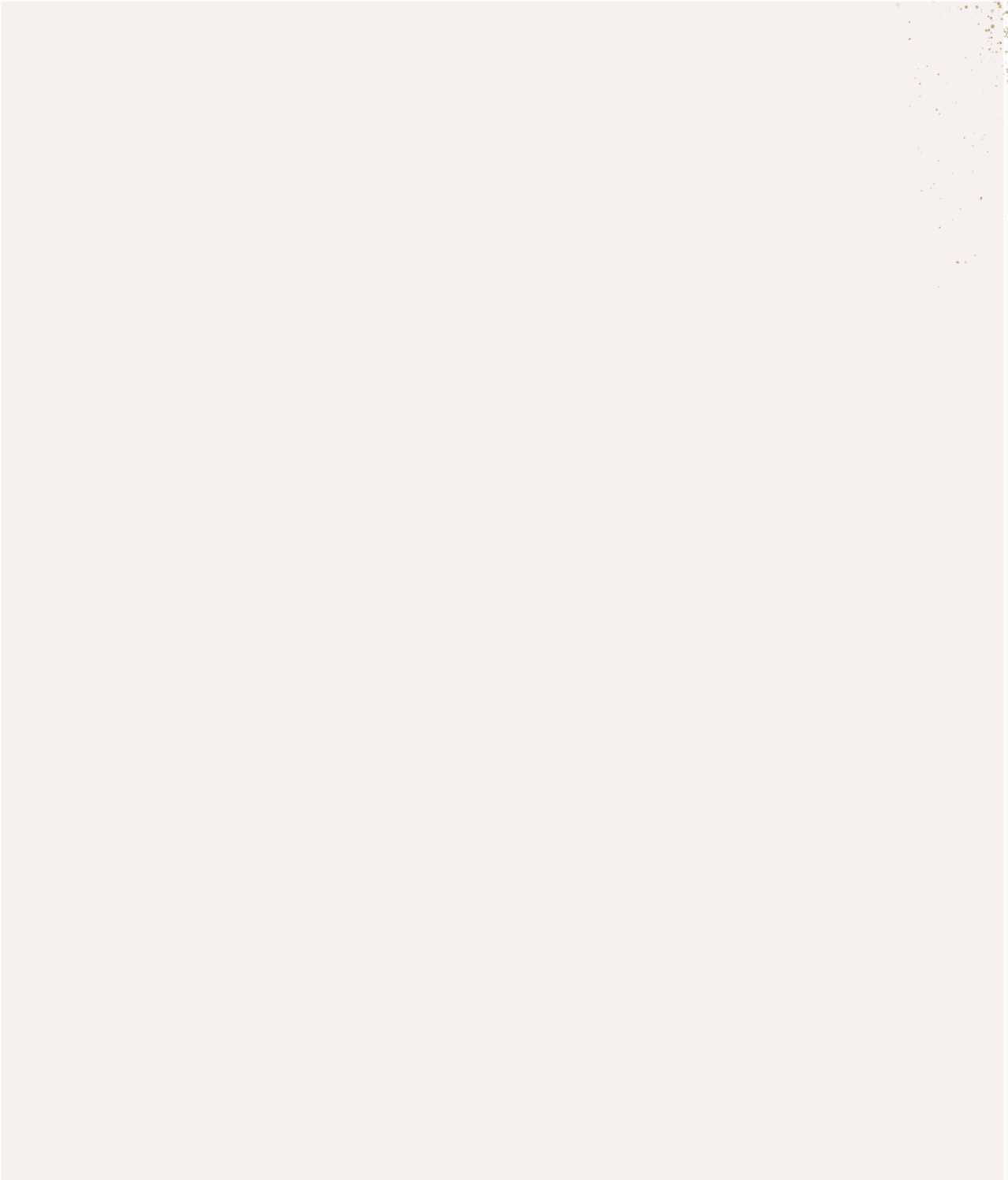
Beobachte dich in den nächsten 24–48 Stunden in ganz kleinen Momenten. Zum Beispiel: bei einem Gespräch, bei einer Entscheidung (auch banal), bei einem inneren Ja oder Nein.

Notiere mindestens 3 Beobachtungen:

SITUATION	ERSTES EMPFINDEN	HABE ICH ES ERNST GENOMMEN?

DIE MAGIERIN

Reflektiere über wiederkehrende Themen oder Hinweise, die deine Intuition dir gibt. Notiere dir 2-3 Schritte, wie du sie täglich stärker wahrnehmen kannst.





Die Königin

Modul 4

DIE KÖNIGIN

Die Königin symbolisiert Klarheit, innere Ruhe und Selbstführung.

Sie führt aus Klarheit, nicht aus Druck.

Oft übernehmen wir Rollen, die Energie rauben – die Königin zeigt, wie wir bewusst Prioritäten setzen und souverän handeln, ohne dass wir uns klein machen.

Manchmal versteckt sie sich hinter Perfektionismus und hinter Zweifeln. Dann weiß sie zwar, dass sie stark ist, aber sie traut sich nicht, die Führung zu übernehmen.

Wann hast du dich selbst übergangen, um anderen zu gefallen?

Welche Grenzen möchtest du in deinem Leben klarer ziehen?

DIE KÖNIGIN

Reflektiere darüber, wie du aktuell in den unten gelisteten Lebensbereichen Selbstführung übernimmst und deine Bedürfnisse spürst/ kommunizierst, aber auch Grenzen setzt.

BEREICH	AKTUELLE SITUATION	GEWÜNSCHTE HALTUNG	KONKRETE SCHRITTE
FAMILIE			
ARBEIT			
FREUND-SCHAFTEN/ HOBBIES			
SELBST-FÜRSORGE			

DIE KÖNIGIN

Beobachte dein Verhalten in der kommenden Woche und reflektiere am Ende rückblickend 3 Situationen, in denen du “Nein” gesagt hast oder hättest sagen sollen. Notiere dir, wie du dich danach gefühlt hast.

SITUATION 1

SITUATION 2

SITUATION 3

ARCHETYPEN *Integration*



**Welche Archetypen fühlen sich in dir am stärksten an?
Welche benötigen mehr Raum? Wo stehen sie in Balance,
wo herrscht ein Ungleichgewicht?**

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich auf eine tiefgehende Reise zu deinen inneren Kräften begeben.

Nimm dir Zeit, die Übungen regelmäßig zu wiederholen und die Erkenntnisse in deinem Alltag zu leben.

Dein innerer Kompass wird dir weiterhin zeigen, wie du Liebe, Kraft, Intuition und Selbstführung in Balance hältst.

Alles Liebe & bis zu unserer nächsten Begegnung!

Deine Nina



Nina Schmidt
COACHING

© Nina Schmidt Coaching