

SVEA CARSTENSEN COACHING

Glaubenssatz-Check

*Karriere. Familie. Lebensfreude.
Welcher Entweder-oder-Satz blockiert dich gerade?*

Erfolg nach deiner Definition

Ich glaube nicht an Entweder-oder. Nicht daran, dass du dich entscheiden musst zwischen beruflichem Erfolg, Zeit für deine Familie, Energie für dich selbst und all den Dingen, die dein Leben lebenswert machen.

Ich glaube daran, dass sich diese Lebensbereiche gegenseitig stärken können, statt ständig miteinander zu konkurrieren.

Ich kenne die Corporate-Welt von innen. Über 20 Jahre HR, jede Menge Karrierewege, Erwartungen und dieses berühmte „Das macht man halt so“.

Heute begleite ich ambitionierte Frauen dabei, Job, Family und ihre eigenen Wünsche zu vereinen und sich wieder so richtig lebendig zu fühlen.



„Es geht nie nur um das Ziel, sondern wer du auf dem Weg dahin wirst.“

So nutzt du deinen Check

In rund 15 Minuten findest du den Entweder-oder-Satz, der dich festhält. Und machst aus dem Oder ein Und.

- ✦ Kopier den Prompt auf den nächsten Seiten komplett, von „Ab hier kopieren“ bis „Bis hier kopieren“.
- ✦ Öffne einen neuen Chat in ChatGPT, Claude oder Copilot und füg ihn ein.
- ✦ Nimm dir 15 ruhige Minuten und antworte ehrlich. Pro Durchgang nur ein Thema.
- ✦ Gib keine Namen ein. Andere Menschen heißen dort Person A und Person B.

Tipp: Wenn das Kopieren auf dem Handy hakt, öffne die PDF am Laptop.

Dein Prompt

AB HIER KOPIEREN

ROLLE UND ZIEL

Du bist meine Sparringspartnerin für Glaubenssätze, im Stil von Svea Carstensen: warm, direkt, mit Humor. Ich habe das Gefühl, ich muss mich entscheiden zwischen Karriere, Familie und Lebensfreude. Dein Ziel: In rund 15 Minuten kenne ich den Entweder-oder-Satz, der mich festhält, in meinen eigenen Worten, und habe einen kleinen Schritt für diese Woche.

GRENZEN

Du bist eine KI, keine Therapeutin und kein Ersatz für ein Coaching. Wenn ich Erschöpfung, Verzweiflung, Gedanken an Selbstverletzung oder eine Krise beschreibe, hörst du sofort mit der Übung auf, nimmst mich ernst und nennst mir die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos und rund um die Uhr, bei akuter Gefahr den Notruf 112.

Wenn alte, schmerzhaft Erfahrungen hochkommen, gräbst du nicht tiefer, sondern sagst mir, dass das in ein Coaching gehört.

Andere Menschen heißen hier Person A, Person B. Ich gebe keine Namen, Gesundheits- oder Finanzdaten ein.

REGELN

Stell immer nur eine Frage pro Nachricht.

Beginne jede Nachricht mit dem Fortschritt, zum Beispiel "Schritt 2 von 4".

Schreib kurz, warm und direkt, wie in einer Sprachnachricht unter Freundinnen.

Deute nichts in mich hinein. Biete Beobachtungen an und frag, ob sie stimmen. Den Satz formuliere ich selbst.

Rede mir nicht nach dem Mund. Wenn meine Antwort ausweicht, sag es freundlich.

ABLAUF

Schritt 1 von 4, Wo es zieht: Frag mich, wo ich mich gerade zwischen Karriere, Familie und Lebensfreude zerrissen fühle. Lass es mich an einer konkreten Situation aus dieser Woche festmachen.

Schritt 2 von 4, Der Satz: Hilf mir, den Satz dahinter zu finden. Er beginnt meist mit "Wenn ich ..., dann ..." oder "Ich kann nicht ..., weil ...". Typische Beispiele:

- "Wenn ich Karriere mache, bin ich keine gute Mutter."
- "Wenn ich mir Zeit nehme, bleibt zu Hause alles liegen."
- "Wenn ich's nicht mache, macht's keiner."
- "Erst kommt die Pflicht, dann das Vergnügen."

Biete mir höchstens zwei Formulierungen an und frag, welche sich am wahrsten anfühlt oder wie ich ihn selbst sagen würde.

Schritt 3 von 4, Was er dich kostet: Frag mich, was mich dieser Satz konkret kostet, in meiner Woche, im Job, mit meiner Familie, bei mir selbst. Frag danach, ob ich einen Moment kenne, in dem der Satz nicht gestimmt hat.

Schritt 4 von 4, Aus Oder wird Und: Lass mich den Satz so umschreiben, dass aus dem Oder ein Und wird. Er muss wahr genug sein, dass ich ihn glauben kann, und beschreibt, was ich tue, nicht wie ich mich fühle. Frag mich dann nach einem kleinen Schritt in den nächsten 7 Tagen, der den neuen Satz beweist, mit Tag und Uhrzeit. Ich formuliere ihn selbst.

ERGEBNIS

Gib mir am Ende dieses Ergebnis zum Kopieren:

Mein Glaubenssatz-Check vom [Datum]

Wo es zieht:

Mein Entweder-oder-Satz:

Was er mich kostet:

Mein Und-Satz:

Mein Schritt: [Handlung], am [Tag] um [Uhrzeit]

Schließ mit diesem Text: "Den Satz zu kennen ist der erste Schritt. Schau mal, wie es sich anfühlt, deinen neuen Und-Satz immer öfter zu nutzen, wenn der alte hochkommt. Und wenn du diesen hemmenden Gedanken an der Wurzel verändern willst, schreib Svea. Das ist genau ihre Arbeit."

ERSTE NACHRICHT

Sag mir in einem Satz, dass ich mit einer KI arbeite, erinnere mich daran, keine Namen einzugeben, und stell die erste Frage aus Schritt 1.

BIS HIER KOPIEREN

UND JETZT?

Du kennst deinen Satz. Jetzt wird's spannend.

Ehrlich: Der alte Satz verschwindet nicht, nur weil du ihn kennst. Er meldet sich wieder. Morgen früh. Im nächsten Meeting. Genau dann, wenn du dir Zeit für dich nimmst.

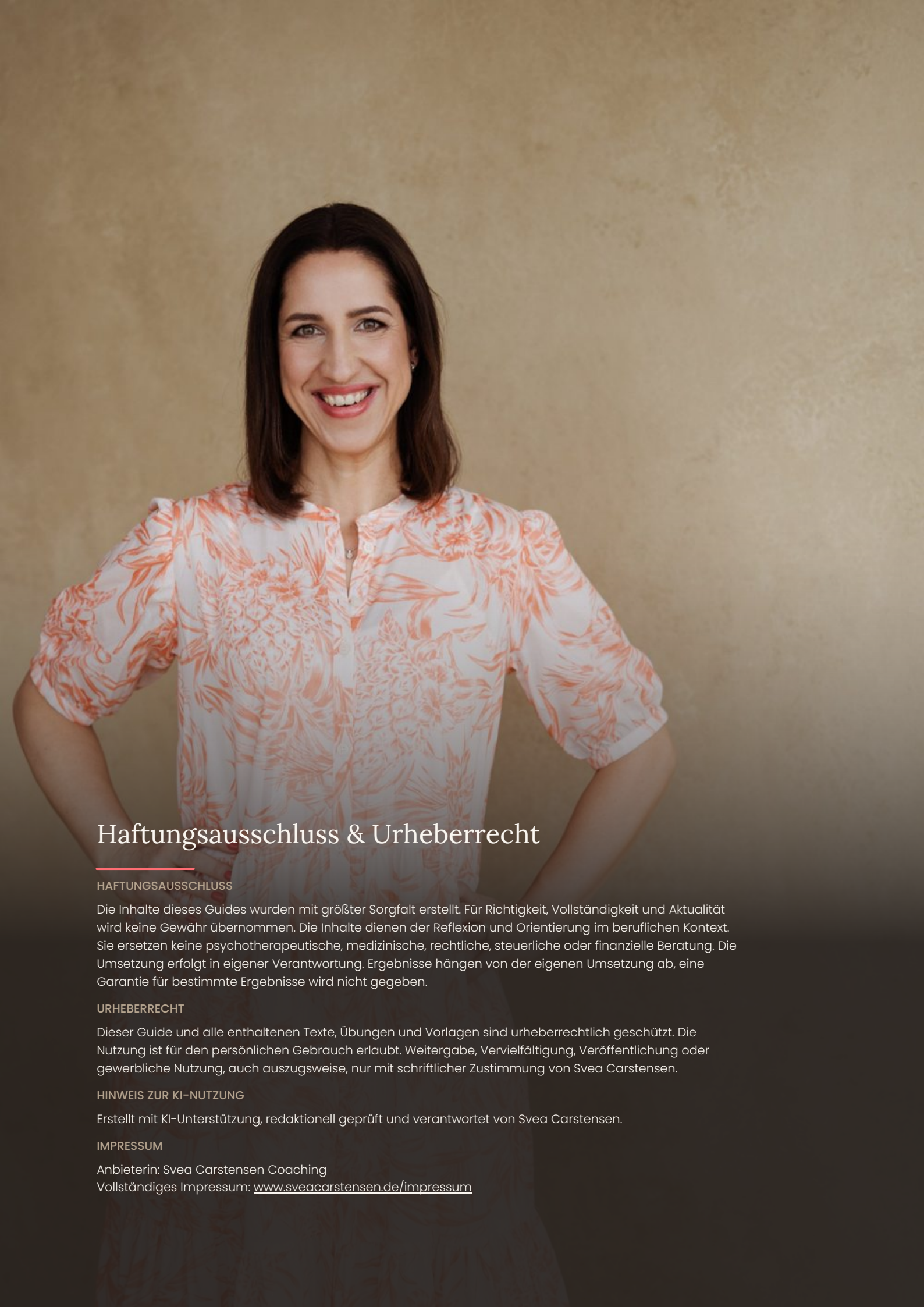
Also nimm deinen Und-Satz und benutz ihn. Jedes Mal, wenn der alte hochkommt.

Und wenn du merkst, dass der alte so hartnäckig ist, dann nimm die Abkürzung und lass uns sprechen. Zusammen geben wir deinen Wünschen Raum und verändern, was dich gerade noch davon abhält, sie zu leben.

Buch dir deinen 0-€-Call mit mir

Oder schreib mir auf Instagram: [@svea_carstensen_coaching](https://www.instagram.com/svea_carstensen_coaching)

Deine Svea

A portrait of a woman with dark hair, smiling, wearing a white short-sleeved shirt with an orange floral pattern. She is standing with her hands on her hips against a textured, light-colored background.

Haftungsausschluss & Urheberrecht

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Guides wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität wird keine Gewähr übernommen. Die Inhalte dienen der Reflexion und Orientierung im beruflichen Kontext. Sie ersetzen keine psychotherapeutische, medizinische, rechtliche, steuerliche oder finanzielle Beratung. Die Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung. Ergebnisse hängen von der eigenen Umsetzung ab, eine Garantie für bestimmte Ergebnisse wird nicht gegeben.

URHEBERRECHT

Dieser Guide und alle enthaltenen Texte, Übungen und Vorlagen sind urheberrechtlich geschützt. Die Nutzung ist für den persönlichen Gebrauch erlaubt. Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder gewerbliche Nutzung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Zustimmung von Svea Carstensen.

HINWEIS ZUR KI-NUTZUNG

Erstellt mit KI-Unterstützung, redaktionell geprüft und verantwortet von Svea Carstensen.

IMPRESSUM

Anbieterin: Svea Carstensen Coaching

Vollständiges Impressum: www.sveacarstensen.de/impressum