DR. Hrsg. JANINE HAGEN

COACHING



COACHING
COACHING
COACHING
COACHING
COACHING
HAUTNAH

Echte Coaches.
Echte Klienten.
Echte Transformation.

Coaching Fellows

ESEPROBE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Dr. Janine Hagen

Lektorat: Jessica Heuser
Illustration: Balthasar Rybak
Umschlaggestaltung: Nadine Hawle

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg
ISBN: 978-3-7693-5731-8

Coaching Fellows

Für alle, die mutig ihre Schatten umarmen,
um endlich im eigenen Licht zu strahlen.

LESEPROBE

Inhalt

Geleitwort von Georg Breiner 11

Ein Blick hinter die Kulissen persönlicher Entwicklung 13

Kapitel 1

Der Weg zu mir selbst: Identität, Sinn und Selbstvertrauen entwickeln 19

Meet her Squad: Wenn aus Selbstzweifeln Selbstliebe wird
Dr. Janine Hagen 21

Heldenreise einer Hochbegabten: Wie man sein Leben verändert, ohne es zu verändern
Tanja Nepute 33

Vom rastlosen Ziele jagen zu Gelassenheit, Sinn und Souveränität
Marina Würger 45

Wenn Paragrafen auf Spiritualität treffen: Die Geschichte einer Juristin
Dr. Franziska Haberl 57

Der Schmetterling erhebt sich: Carolines Weg aus der Dunkelheit
Nia E. Vide 67

Endlich ICH: Vom Leben für andere zum eigenen Selbst
Julia Goesch-Lauenstein 79

Das Erbe der Seele: Wie eine Ahnenheilung Bernadette zu innerer Stärke führt
Esther Nott 87

Das Leben in die Hand nehmen: Von der Sinnsuche nach dem Brustkrebs
Susanne Seydel 97

Kapitel 2

Innere Fesseln: Emotionale Heilung und neue Freiheit erleben 107

Wie aus unverarbeiteter Trauer und Wut innere Freiheit und Nähe wird
Katharina Rust 109

LESEPROBE

Dr. Franziska Haberl



Hi, ich bin Franziska. Mit Life Law Balance® verfolge ich die Mission, die Rechtsbranche gesund und zukunftsfähig zu machen. In meinen 1:1 Coachings mit Jurist:innen erarbeiten wir Wege, um in einem anspruchsvollen beruflichen Umfeld aufzublühen, anstatt auszubrennen. Daneben begleite ich Kanzleien und Organisationen in Change-Prozessen.

Ich habe meinen Coaching-Case gewählt, weil er eindrucksvoll zeigt, dass wir uns selbst in einem sehr starren beruflichen Umfeld nicht verbiegen müssen – wenn wir den Mut haben, uns unbewussten Überzeugungen zu stellen, diese loszulassen und unseren eigenen Weg zu gehen.

LESEPROBE

Case-Übersicht

- Ausgangssituation: Gabriela hatte Zweifel daran, ob der Beruf als Juristin dem entsprach, was sie glücklich machte, weil sie aus ihrer Sicht nicht das gängige Rollenbild erfüllte.
- Zielsetzung: Sie wollte Klarheit und Orientierung für ihren beruflichen Weg.
- Methoden: Zielimagination, Ressourcenaktivierung, Emotionsregulation, imaginative Teilearbeit (inneres Kind), Persönlichkeitspanorama
- Ergebnis: Gefühl von Zufriedenheit und Zuversicht, neue Perspektiven für eine erfüllte berufliche Zukunft

Wenn Paragrafen auf Spiritualität treffen: Die Geschichte einer Juristin

Gabriela war Juristin. Eine ziemlich gute sogar. Beide Staatsexamina hatte sie mit überdurchschnittlichen Noten abgeschlossen. Die Stelle als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Uni hatte sie in der Tasche. Als Nächstes stand ein Promotionsvorhaben auf dem Plan, danach vielleicht Anwältin werden. Klassisch juristischer Werdegang also.

Doch dann kamen Zweifel auf. Immer häufiger stellte sie sich die Fragen: „Passt das alles zu mir?“, „Will ich das wirklich?“, „Was will ich eigentlich?“

„Stopp! Es ist doch alles gut. Was soll das ganze Hinterfragen? Eigentlich passt doch alles.“ Diese Gedanken kamen immer wieder als Antwort auf die nagenden Zweifel. Die große Frage, ob nicht nur die geplante Promotion, sondern Jura insgesamt vielleicht doch nicht das Richtige für sie war, begleitete sie seitdem und nagte konstant an ihr.

Als wir uns das erste Mal im Februar 2024 trafen, spürte ich eine Zerrissenheit bei Gabriela: einerseits der Wunsch nach Stabilität und Struktur, andererseits die Sehnsucht nach Freiheit, Leichtigkeit und einer stärkeren Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen, etwas Höherem. Gabriela hatte sich zu diesem Zeitpunkt bereits dafür entschieden, erst einmal nicht zu promovieren, sondern sich stattdessen eine Auszeit zu gönnen. Mit einer starken Motivation, diese Auszeit möglichst konstruktiv zu nutzen, saß sie vor mir. „Was nun? Wie geht das? Auszeit nutzen?“

Unsere gemeinsame Reise begann also erst einmal damit, herauszufinden, was am Ende dieser Auszeit für Gabriela stehen sollte. Ziemlich schnell stellte sich heraus, dass es Klarheit sein sollte. Klarheit über ihre Werte, ihren zukünftigen beruflichen Weg und auch darüber, wie sie persönlich Glück und

LESEPROBE