

ANTONELLA SEIBOTH-  
COACHING

# PAGES OF YOU

ZWISCHEN DEN ZEILEN  
FINDEST DU DICH

Weil echte Veränderung da beginnt, wo du dir selbst begegnest.





# Copyright & rechtliche Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Dieses E-Book und alle darin enthaltenen Texte, Übungen, Grafiken und Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung gestattet.

Dieses Werk wurde mit viel Herz, Erfahrung und persönlicher Geschichte für dich geschrieben. Danke, dass du es wertschätzt und respektvoll damit umgehst.

Haftungsausschluss:

Dieses E-Book dient der Inspiration und Persönlichkeitsentwicklung. Es ersetzt keine psychologische oder medizinische Beratung und stellt keine Therapie dar.

Alle Impulse, Übungen und Methoden basieren auf Erfahrungen aus Coaching, persönlicher Entwicklung und bewährten Ansätzen – sie können dich begleiten, aber nicht den Weg für dich gehen. Du entscheidest, was sich für dich stimmig anfühlt.

Wenn du das Gefühl hast, dass du professionelle Hilfe brauchst, zögere bitte nicht, dich an eine:n Therapeut:in oder Ärzt:in deines Vertrauens zu wenden. Du bist wichtig.

© 2025 ANTONELLA SEIBOTH -COACHING



# Inhalt

01

## Einleitung

- Um was es geht und was dich hier erwartet

02

## Über mich

03

## Journaling

- Was ist Journaling überhaupt & was bringt es mir?
- Journaling - mehr als nur schreiben
- Journaling vs. Tagebuch

04

## Lebensverändernd

- Warum journaling dein Leben verändern kann
- Journaling ist kein Trend, es ist ein ankommen

05

## Die Basics

- So startest du
- Was du brauchst

06

## Techniken & Methoden

- Let's go
- Finde deinen eigenen Stil
- Was sind Prompts?
- Prompts-Beispiele

07

## Journaling für alle Lebenslagen inkl. 100 Prompts

- für Reflexion
- für Selbstfürsorge & Achtsamkeit
- gegen Stress & Überforderung
- für Zielsetzung & Visionsarbeit
- bei Entscheidungen & Zweifeln

08

## Bonus

- Lebensrad
- Mood Tracker
- Habit Tracker
- 30 Tage Challenge
- Affirmationen
- Tipps zum Dranbleiben

09

## Weitere Informationen & Schlusswort


# 01

## EINLEITUNG

Schön, dass du da bist!





A top-down view of a desk setup. In the center is a light blue ceramic cup filled with dark coffee. To its right is a slice of lemon. Below the cup is a notebook with a colorful striped cover (orange, yellow, green, blue). The notebook is open, showing lined pages. Two pens, one silver and one gold, are lying on the desk to the right of the notebook. A large slice of orange is positioned to the right of the notebook. The background is a soft, light pinkish-beige color. There are some green leaves visible on the left and right edges of the frame.

Gib das, was dir wichtig  
ist nicht auf, nur weil es  
nicht einfach ist.

~ Albert Einstein ~



## WILLKOMMEN ZU PAGES OF YOU – ZWISCHEN DEN ZEILEN FINDEST DU DICH

Manchmal verlieren wir uns im Lärm des Alltags. In To-do-Listen, Ansprüchen, Gedankenkarussellen. Wir funktionieren – aber spüren uns dabei selbst kaum noch.

Dieses E-Book ist eine Einladung.  
Eine Einladung, dich wieder mit dir zu verbinden.  
Mit deinen Gedanken. Deinen Gefühlen.  
Deiner inneren Stimme.

Journaling ist kein Trend – es ist ein Ankommen bei dir selbst.  
Es schenkt dir Klarheit, wenn alles zu viel wird. Es gibt dir Halt, wenn du Halt brauchst. Und es öffnet Türen – zu Antworten, die längst in dir schlummern.

Hier brauchst du nichts leisten.  
Du brauchst keine perfekten Worte. Kein Ziel. Kein „richtig“ oder „falsch“.  
Nur dich, ein Notizbuch, einen Stift – und ein bisschen Mut, hinzuschauen.

Ich begleite dich auf diesen Seiten mit Impulsen, Fragen und viel Raum für dich. Du darfst laut denken, leise fühlen und Seite für Seite bei dir ankommen.

Du findest hier keine starren Vorgaben, sondern inspirierende Anregungen, praktische Tipps und tiefgehende Fragen, die dir helfen, dich selbst wieder besser kennenzulernen – ganz ohne Druck. Denn Klarheit entsteht oft nicht durch Denken, sondern durch das ehrliche Hinsehen.

Ob du Anfänger:in bist oder schon länger schreibst – du darfst genau da anfangen, wo du gerade stehst.

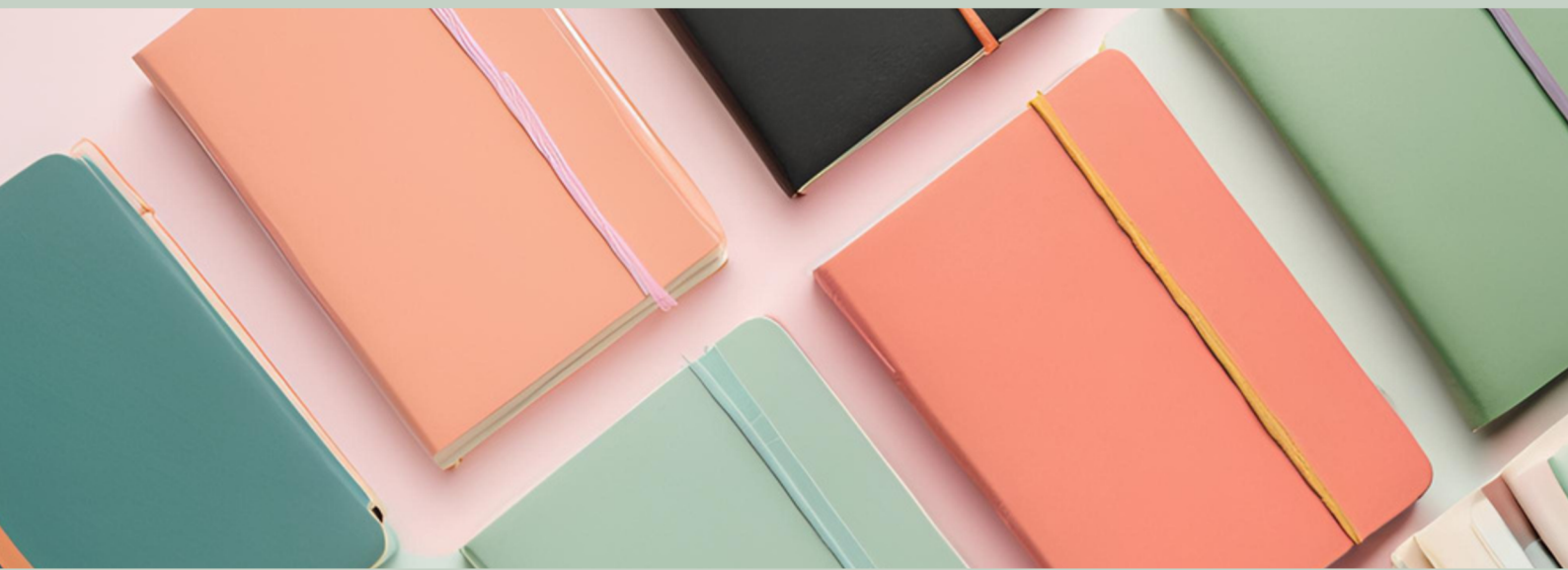
Denn zwischen den Zeilen findest du nicht nur Antworten – **du findest dich**. Dieses E-Book ist dein Raum. Deine Pause. Dein Anfang.

Viel Spaß damit!

# Was dich hier erwartet

Ein strenger Ratgeber mit erhobenem Zeigefinger?  
Nope. Falsches E-Book.

Dieses E-Book ist wie eine gute Freundin mit Stift in der Hand. Es begleitet dich – liebevoll, ehrlich, inspirierend. Ohne Druck. Ohne „Du solltest mal ...“.



## **Dich erwarten:**

- kleine Schreibimpulse mit großer Wirkung
- Fragen, die nicht nerven – sondern berühren
- praktische Tipps für deinen Journaling-Start
- kreative Ideen, wenn der Kopf mal leer ist
- Motivation, wenn du sie brauchst – aber kein schlechtes Gewissen, wenn du mal nichts schreibst

Ob du morgens mit Kaffee schreibst, abends im Kerzenschein oder einfach zwischendurch: Hier findest du viele Anstöße, die dich deinem Inneren ein Stück näher bringen – Wort für Wort und Seite für Seite - ganz in deinem Tempo.

**Bereit? Dann schlag die erste Seite auf - Du wirst überrascht sein, was alles in dir steckt.**