

Hello, Self@Work

Selbstcoaching für
ungewöhnliche

Professionals:

nonkonform, queer,

eigensinnig oder

off-pattern.

Dieser Klappentext nimmt vorweg, um was es in dem Selbst-Coachingbuch gehen wird. Er zeigt auf, wobei das Buch helfen wird.

Es ist ein Auszug aus dem im Sommer 2026 erscheinenden Buch „Hello, Self@Work“.



**Hello, Self@Work – Selbstcoaching für ungewöhnliche Professionals:
nonkonform, queer, eigensinnig oder off-pattern.**

**Ein Buch für mehr Selbstsicherheit im Arbeitsleben – ohne sich verbiegen
zu müssen.**

Ungewöhnliche Menschen – ob queer, neurodivers, sensibel, eigensinnig oder einfach „anderspassend“ – erleben im Berufsleben häufig innere Spannungen, alte Muster oder identitätsbezogene Erwartungen. Vieles davon ist nicht „therapiewürdig“, aber dennoch belastend. Genau hier setzt dieses Buch an.

„Hello, Self@Work“ ist eine praxisorientierter Selbstcoaching-Tour für Menschen, die sich im Arbeitsleben manchmal als nicht sofort passend erleben.

Das Buch bietet alltagspsychologisches Wissen, Reflexionsfragen, konkrete Übungen und ein strukturiertes Vorgehen, um innere Prozesse besser zu verstehen, Muster zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu öffnen, kurz gesagt: Die ins Tun kommen wollen.

Jede Tour braucht Orientierung – und dafür gibt es die 3E-Reiseroute: Expand, Extend, Embark. Du bestimmst das Tempo. Du entscheidest, wo du rastest. Du wählst, welche Wege du gehen willst.

Und wenn der Weg einmal zu steil wird, findest du Hinweise, wo professionelle Unterstützung sinnvoll sein kann.

Der Ansatz ist sowohl pragmatisch als auch wissenschaftlich fundiert – ohne zu viel psychologisches Fachvokabular, ohne Überoptimierungsversprechen.

Jedes Kapitel folgt einer klaren Struktur und führt Schritt für Schritt durch Selbstreflexion, Werkzeuge und Praxisbeispiele.

Dieses Buch hilft dir dabei:

- innere Spannungen und Muster im Arbeitsleben besser zu verstehen
- selbstwirksamer und sicherer aufzutreten – ohne dich zu verbiegen
- neue Perspektiven auf Identität, Rollen und Erwartungen zu entwickeln
- hilfreiche Denk- und Verhaltensweisen zu üben
- Unterscheidungen zwischen Selbstcoaching und Therapie zu erkennen

Mit einem ergänzenden Selbstcheck erfährst du am Ende des Buchs, wann Selbstcoaching sinnvoll ist – und wann professionelle therapeutische Unterstützung hilfreich sein kann.

Für alle, die im Job nicht ins Standardformat passen – und genau darin ihre Stärke entdecken wollen.

Der vorliegende Text ist ein vorab veröffentlichter Auszug aus meinem Buch und wird ergänzend auf meiner Homepage zur Verfügung gestellt. Er ist im Rahmen meiner langjährigen Arbeit als Mediator, Coach und Berater entstanden. Aufbau, Struktur, Inhalte sowie die beschriebenen Vorgehensweisen und Modelle wurden von mir entwickelt und ausgearbeitet.

Sämtliche Inhalte dieses Textes unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz gemäß §§ 1, 2 und 7 ff. UrhG. Die Veröffentlichung dieses Auszugs erfolgt ausschließlich zu Informationszwecken sowie zur persönlichen Lektüre und individuellen Reflexion.

Ich bitte um einen achtsamen und respektvollen Umgang mit dem geistigen Eigentum, das in diesem Text zum Ausdruck kommt, und darum, Inhalte, Strukturen oder Textpassagen weder ganz noch auszugsweise ohne meine vorherige ausdrückliche Zustimmung zu vervielfältigen, weiterzugeben, öffentlich zugänglich zu machen oder in anderen Kontexten zu verwenden.

Sollte das Gelesene für eine weitergehende Nutzung, eine inhaltliche Einbindung oder eine mögliche Zusammenarbeit von Interesse sein, freue ich mich über eine direkte Kontaktaufnahme.