

Antje Simdorn



Für Menschen, die verstehen — aber
jetzt endlich verändern wollen.

Strukturierte mentale Prozessarbeit
Klar. Direkt. Wirksam.

**Für Menschen, die nicht nur verstehen wollen —
sondern innerlich wirklich frei sein wollen.**

Du hast schon viel verstanden.
Trotzdem hat sich innerlich noch nicht alles verändert.
Nicht jede Situation braucht das Gleiche.
Und nicht jede Form der Begleitung passt zu jeder
Phase.

**Deshalb gibt es bei mir drei klar unterschiedliche
Möglichkeiten der Zusammenarbeit.**

Dieses Dokument gibt dir einen ruhigen Überblick,
damit du in deinem Tempo entscheiden kannst, was für
dich gerade der richtige nächste Schritt ist.





Für wen das Coaching ist

Mein Coaching passt zu dir, wenn du spürst:

- *du hast schon viel verstanden — aber innerlich reagierst du immer noch wie früher*
- *du erkennst deine Muster, kommst aber nicht wirklich raus*
- *du denkst viel nach, aber dein Gefühl zieht dich trotzdem immer wieder zurück in alte Dynamiken*
- *du funktionierst nach außen — und kämpfst innerlich*
- *du willst echte Veränderung statt noch mehr Theorie*

Du musst nichts vorbereiten.

Du musst nur bereit sein, ehrlich hinzuschauen.



“Entscheidend ist nicht, wie viel du schon weißt — sondern was du jetzt verändern willst.”



Warum Verstehen allein nicht reicht

Viele Menschen, die zu mir kommen, wissen bereits sehr viel über ihre Muster, ihre Geschichte und ihre Dynamiken.

Und trotzdem reagieren sie innerlich noch wie früher.

Der Grund ist nicht fehlende Erkenntnis.

Der Grund ist, dass Veränderung nicht im Kopf entsteht – sondern im System.

Und genau dafür braucht es Struktur, nicht nur Erkenntnis.

Genau deshalb arbeite ich nicht nur mit Einsichten, sondern mit einem klaren strukturierten Prozess, der echte innere Veränderung ermöglicht.



“Du musst nicht stärker werden.
Du darfst lernen, anders zu
reagieren.”



Warum meine Arbeit wirkt

Viele Menschen, die zu mir kommen, haben schon viel verstanden.

Und trotzdem reagieren sie innerlich noch wie früher.

Der Grund:

Veränderung entsteht nicht durch Erkenntnis – sondern durch Erfahrung.

Genau dort setzt meine Arbeit an.

Was du hier nicht bekommst:

- endlose Gespräche ohne Veränderung
- vage Ansätze
- Analyse ohne Umsetzung

Was du stattdessen bekommst:

- Klarheit
- Struktur
- echte Veränderung



“Ich arbeite mit klarer Struktur, konkreten Werkzeugen und einem Prozess, der echte Veränderung ermöglicht.

Über 1.500 Sitzungen Erfahrung haben mir gezeigt, was wirklich wirkt — und was nur gut klingt.”



So kannst du mit mir arbeiten

Drei Wege. Ein Ziel: echte Veränderung.

**Du musst nicht wissen, was du brauchst.
Du musst nur wissen, dass sich etwas verändern
soll.**

**Nicht jede Situation braucht das Gleiche.
Und nicht jede Form der Begleitung passt zu jeder Phase.
Deshalb gibt es bei mir drei klare Möglichkeiten der
Zusammenarbeit — ehrlich erklärt und bewusst voneinander
abgegrenzt.**

Welche Form passt zu dir?

- Wenn du Klarheit zu einer konkreten Situation willst
→ *Einzelsitzung*
- Wenn du echte Veränderung willst und bereit bist, daran zu
arbeiten
→ *Coachingprogramm*
- Wenn du dir intensive Begleitung und einen sehr persönlichen
Rahmen wünschst
→ *Mentoring*



Wichtig zu wissen

“Du musst dich nicht allein entscheiden.
Wenn du unsicher bist, welche Form für dich gerade
sinnvoll ist, schreib mir einfach.
Wir schauen gemeinsam, was wirklich passt —
nicht, was man dir verkaufen könnte.”

Vielleicht erkennst du dich hier wieder.



- Du weißt längst, was dir nicht guttut.
- Du verstehst die Dynamiken.
- Du hast nachgedacht, reflektiert, analysiert.
- Und trotzdem passiert innerlich immer wieder dasselbe.

Aber nicht, weil du zu schwach bist.
Sondern weil Verstehen allein
nichts verändert.





Einzel-sitzung

Eine Sitzung. Klare Antworten.

Manchmal brauchst du keinen langen Prozess.
Manchmal brauchst du jemanden, der mit dir gemeinsam sortiert,
einordnet und Klarheit schafft.

Diese Sitzung ist ideal für dich, wenn du:

- eine konkrete Situation klären willst
- vor einer Entscheidung stehst
- festhängst und nicht weiterweißt
- eine Dynamik verstehen willst, die dich blockiert
- wissen möchtest, was wirklich bei dir liegt – und was nicht

So arbeiten wir:

Wir schauen uns deine Situation strukturiert und gezielt an.

Du bekommst:

- eine klare Einordnung
- konkrete nächste Schritte
- Werkzeuge, die du sofort anwenden kannst
-

Rahmen & Investition:

60 Minuten – 200 € + MwSt
120 Minuten – 350 € + MwSt

Du erhältst zusätzlich:

- Aufzeichnung der Sitzung
- passende Übungen, Tools und Arbeitsblätter

Diese Sitzung kann direkt gebucht werden – ohne Kennenlerngespräch.
Viele starten genau hier, um Klarheit zu bekommen und dann zu
entscheiden, was sie wirklich brauchen.



“Du musst nicht wissen, welches Format das richtige
ist.
Wir finden das gemeinsam heraus.”



Coaching Programm

Für echte Veränderung statt kurzfristiger Lösungen

Dieses Format ist für dich, wenn du merkst:

- es geht nicht nur um ein einzelnes Thema
- alte Muster greifen immer wieder
- du willst nicht nur verstehen – sondern nachhaltig verändern

Hier arbeiten wir tiefer.

Wir schauen nicht nur auf einzelne Situationen, sondern auf die inneren Dynamiken dahinter.

Ziel ist nicht kurzfristige Erleichterung, sondern echte Veränderung.

So arbeiten wir:

- strukturiert und aufeinander aufbauend
- über mehrere Sitzungen mit Zeit zur Verarbeitung
- mit Übungen zur Umsetzung im Alltag

Typischer Rahmen:

- ca. 8-10 Sitzungen
- Abstand meist 3-4 Wochen

Investition pro Sitzung:

60 Minuten – 200 € + MwSt

120 Minuten – 350 € + MwSt

Jede Sitzung baut auf der vorherigen auf, sodass ein klarer innerer Veränderungsprozess entsteht.

Vor Beginn findet ein kostenfreies Kennenlerngespräch statt.



“Du musst nicht wissen, welches Format das richtige ist.

Wir finden das gemeinsam heraus.”



Mentoring / Begleitung

Für Menschen, die nicht nur verstehen wollen –
sondern jemanden an ihrer Seite brauchen, während sie verändern.

Dieses Format ist für dich, wenn du:

- Begleitung auch im Alltag möchtest
- dir schnelle, klare Einordnung wünschst
- jemanden willst, der mitdenkt
- nicht nur reden, sondern umsetzen willst
- spürst, dass dein Thema mehr Tiefe braucht

Was Mentoring anders macht:

Hier arbeiten wir nicht nur an einzelnen Themen, sondern begleiten deinen
Prozess kontinuierlich.

Du bekommst:

- individuellen Rahmen statt Standardstruktur
- kontinuierlichen Austausch
- persönliche Begleitung auf Augenhöhe
- schnelle Orientierung in herausfordernden Situationen
Rahmen

Umfang, Dauer und Intensität werden individuell festgelegt und auf deine
Situation abgestimmt.

**Preis und Ablauf vereinbaren wir gemeinsam im kostenfreien
Kennenlerngespräch.**

Zwischen den Sitzungen kannst du Fragen zu deinen Übungen per
WhatsApp stellen, sodass du auch im Alltag begleitet bist.

Wichtig:

**Veränderung entsteht nicht durch Gespräche allein.
Sie entsteht durch Umsetzung – und genau dabei begleite ich dich.**



“Du musst nicht wissen, welches Format das
richtige ist.
Wir finden das gemeinsam heraus.”



Rahmenbedingungen & Ablauf

Klare Strukturen schaffen Sicherheit.

Damit dein Prozess wirklich wirken kann, arbeite ich mit festen Rahmenbedingungen:

- Termine vereinbaren wir individuell miteinander
- Die Sitzungen finden online via Zoom statt
- Zwischen den Terminen liegen meist 3–4 Wochen, damit dein System Zeit zur Verarbeitung hat

Nach jeder Sitzung erhältst du:

- die Aufzeichnung zum Download
- passende Übungen und Tools
- Arbeitsblätter zur Umsetzung

Fragen zu Übungen kannst du jederzeit zwischen den Sitzungen per WhatsApp stellen.

Coaching findet jedoch ausschließlich in den Sitzungen statt — nicht per Chat.

Wichtig zu wissen:



“Die eigentliche Veränderung passiert nicht während der Sitzung, sondern danach — wenn dein Inneres beginnt, das Besprochene zu verarbeiten und umzusetzen.”



Wichtige Hinweise

Coaching ist ein Prozess – kein Sofort-Schalter.

Deshalb ist wichtig:

- *Coaching ist keine Therapie sondern ein strukturierter Veränderungsprozess.*
- *Veränderung entsteht durch Umsetzung, nicht nur durch Erkenntnis*
- *Übungen sind ein fester Bestandteil des Prozesses*
- *emotionale Reaktionen zwischen Sitzungen sind normal und Teil der Veränderung*



Viele Klienten bemerken erste deutliche Veränderungen ab etwa der 4. Sitzung.

Nicht, weil plötzlich alles leicht wird – sondern weil ihr System beginnt, anders zu reagieren.



Kontakt & Terminvereinbarung

Dein nächster Schritt:



personal.coaching@antjesimdorn.com

Schreib mir einfach eine kurze Nachricht.

Einzelne Sitzungen kannst du direkt buchen.

Für Coachingprogramme oder Mentoring vereinbaren wir zunächst ein kostenfreies Kennenlerngespräch.

Dieses Gespräch dient dazu, gemeinsam zu schauen, welcher Rahmen für dich sinnvoll ist – und gleichzeitig festzustellen, ob ich die richtige Begleitung für dein Thema bin und ob die Zusammenarbeit sich für dich stimmig anfühlt. Gerade für längere Prozesse ist diese beidseitige Passung entscheidend für den Erfolg.



Wenn du unsicher bist, welches Format für dich passt, schreib mir einfach kurz.

Dann klären wir gemeinsam, was für dich sinnvoll ist – nicht, was man dir verkaufen könnte.

Klarheit entsteht im Gespräch.

Selbstlern Optionen

Wenn du lieber selbstständig starten möchtest



Wenn du noch nicht bereit für 1:1 bist, gibt es zusätzlich Materialien und Programme, mit denen du eigenständig beginnen kannst:

- Onlinekurse
- Workbooks
- eBooks

Diese Angebote helfen dir, Muster zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und erste Schritte zu gehen — in deinem eigenen Tempo

Ideal, wenn du erst einmal alleine starten möchtest..

[Zu allen Selbstlern-Programmen](#)

Dein nächster Schritt



Veränderung passiert nicht zufällig.

Sie entsteht durch Klarheit, Umsetzung
und einen stabilen Prozess.

Genau dafür ist der 1:1 Rahmen da.

Wenn du spürst, dass sich etwas
verändern soll, schreib mir einfach.
Dann schauen wir gemeinsam, welcher
Weg für dich wirklich sinnvoll ist.

Der erste Schritt ist nur eine Nachricht
entfernt.

