

Info-Webinar

Die Community
von Endlich Ich Selbst

Was, warum, wozu und wie.



ENDLICH ICH SELBST

Hinweise

- Das Webinar wird aufgezeichnet.
- Wer möchte, kann seinen Namen anonymisieren (über “Teilnehmer” in der Menüleiste).
- Wir freuen uns über aktivierte Kameras und echte Gesichter :-)
- Das Mikrofon bitte nur freischalten, wenn ihr dran seid.
- Nutzt für Fragen bitte den Chat und die Handhebe-Funktion in der Menüleiste.
- Eine Kopie der Folien bekommt ihr im Nachgang zusammen mit dem Link zur Aufzeichnung.

Schön, dass ihr da seid! ❤️

Du bist hier richtig...

... wenn du neurodivergent bist (ADHS, Autismus, Hochbegabung, etc.)

... wenn du weißt oder vermutest, dass du mit Traumafolgen zu tun hast

... oder nichts von beidem

... wenn du dich dafür interessierst, endlich du selbst zu werden oder endlich mehr du selbst zu sein

... wenn du es leid bist, dich immer anzupassen, zu verstecken, zu verbiegen und zu maskieren

... wenn du vom Überleben zum Leben kommen willst

... wenn du von meiner neuen *Endlich Ich Selbst* Community gehört hast du dich darüber informieren willst,
was das genau ist



ENDLICH ICH SELBST

Hallo, ich bin Birgit Boekhoff

- Gründerin von *Endlich Ich Selbst*
- ADHS-Coach und Coach für Neurosystemische Integration® | traumasensibles Coaching
- neurodivergent: Autistin und hochbegabt
- frühtraumatisiert: durch emotionale Vernachlässigung Bindungstraumatisierung und K-PTBS
- "Kästchenmensch", aber mein Gehirn produziert auch immer neue Ideen zur Verbesserung von allem möglichen (Systeme, Prozesse, Strukturen, Leidensdruck, Beziehungen, Leben allgemein...)



Bei *Endlich Ich Selbst* bringe ich meine persönliche Geschichte und meinen persönlichen Lebens- und Leidensweg zusammen mit meiner Kompetenz und Erfahrung aus meiner Arbeit als Coach und Therapeutin.

Hallo, ich bin Nathalie Doan

- Gründerin von waitforthestars.com
- Beraterin und Coach für Menschen mit ADHS
- in Fortbildung für traumasensibles Coaching (2026)
- neurodivergent (Autismus + ADHS)
- Coach im Team von *Endlich Ich Selbst*

Da ich immer wieder erlebe, wie wenig die Themen Neurodivergenz und Entwicklungs- und Bindungstrauma in der Gesellschaft angekommen sind und immer noch viel Leid herrscht, weil viele Menschen keinen Namen für das haben, was mit ihnen los ist, möchte ich mein Wissen weitergeben. Ich möchte auf Augenhöhe und basierend auf fachlichem Wissen und gelebter Erfahrung andere traumasensibel auf ihrem Weg in Richtung Lebendigkeit begleiten.



ENDLICH ICH SELBST

Warum es *Endlich Ich Selbst* gibt

Endlich Ich Selbst ist das Ergebnis eines langen Weges des Menschen Birgit Boekhoff und des ADHS-Coaches Birgit Boekhoff.

Ich nehme euch mal mit auf meinen Weg...

Birgit Boekhoff - 1996 und 2026

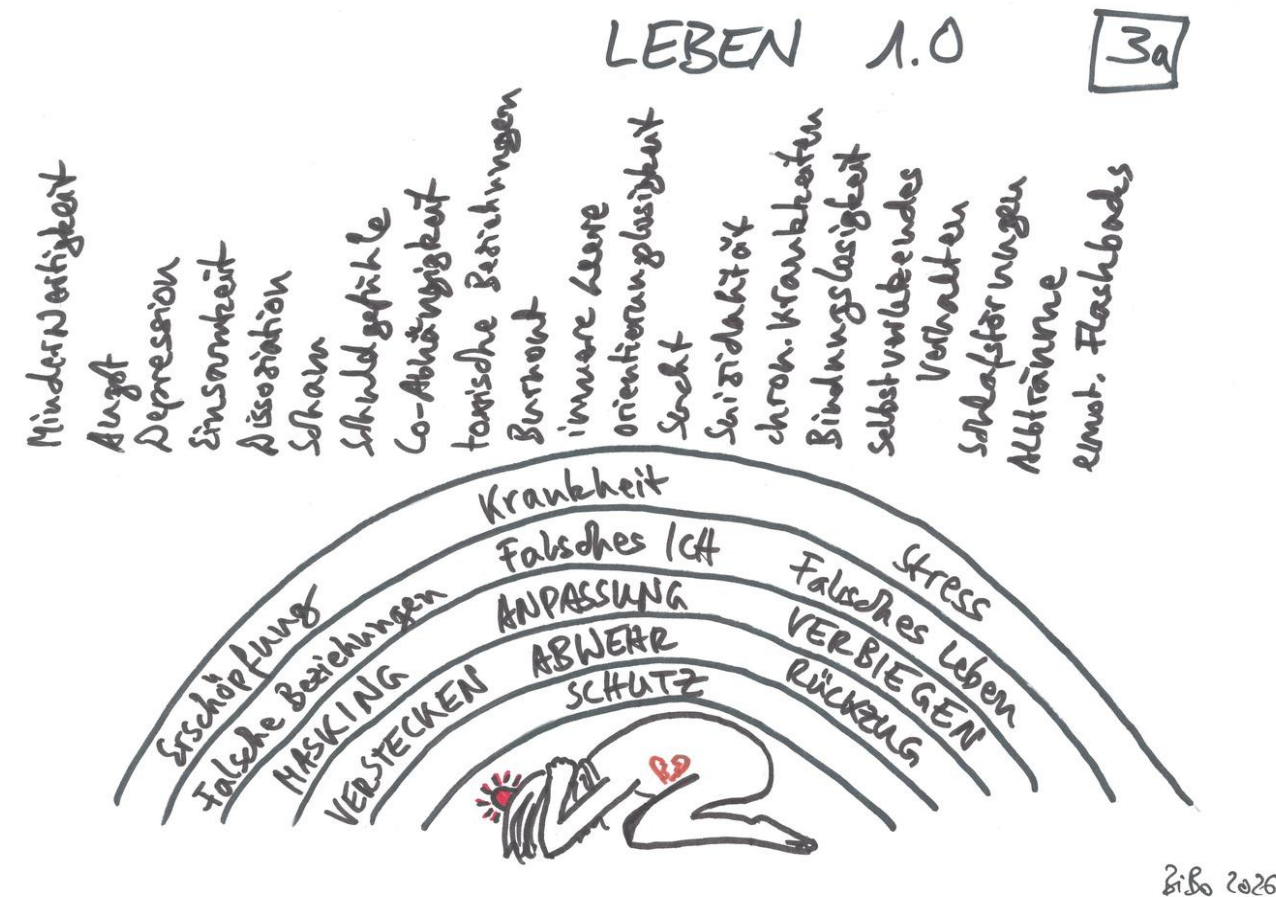


ENDLICH ICH SELBST

1996 - 20 Jahre alt

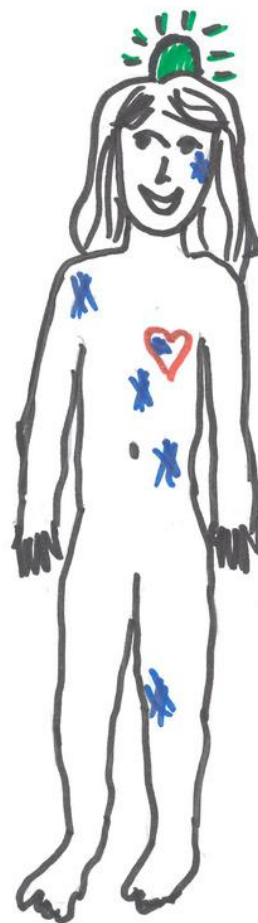
Überleben

= Schützen, Anpassen
und Funktionieren



ENDLICH ICH SELBST

2026 - 50 Jahre alt



LEBEN 2.0

ICH

Mein wahres Wesen.

Leben

= Zeigen, Aufblühen und
lebendig sein

B'Bo 2026



ENDLICH ICH SELBST

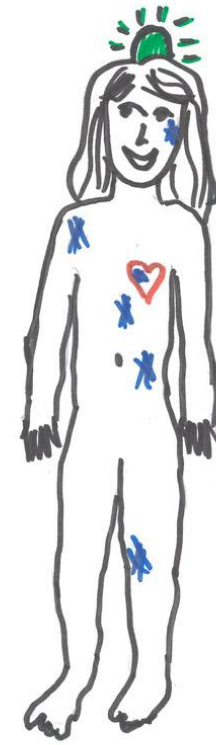


ENDLICH ICH SELBST

Schutz, Anpassung, Funktionieren, Kampf



Es war ein langer Weg...



Entfaltung, Echtheit, Freiheit, Leben

Schutz, Anpassung, Funktionieren, Kampf



Es war ein langer Weg...



Entfaltung, Echtheit, Freiheit, Leben



ENDLICH ICH SELBST

Warum es *Endlich Ich Selbst* gibt

Ich gebe bei *Endlich Ich Selbst* weiter, was ich auf diesem Weg gelernt habe und was mir geholfen hat.

Ich möchte anderen Mut machen und ihnen zeigen, dass es möglich ist, von einem Leben 1.0 zu einem Leben 2.0 zu kommen und wie das gehen kann.

Endlich Ich Selbst ist der Ort, den ich selbst auf meinem Weg nie hatte, mir aber oft gewünscht und auch gebraucht hätte.



ENDLICH ICH SELBST

Worum es in der Community geht

Wir beschäftigen uns mit:

- 👉 unseren Masken und Schutzschichten, den Ursachen dafür, den Schritten, Hilfen und Lösungen für den Ausweg daraus
- 👉 unserer Identität, unserer Veranlagung (Neurodivergenz) und unseren Beziehungen
- 👉 unserem Nervensystem und unserer inneren Alarmanlage



ENDLICH ICH SELBST

Worum es in der Community geht

Die Community von *Endlich Ich Selbst* ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, die müde sind vom ständigen Kämpfen, Anpassen, Maskieren und Funktionieren und die endlich sie selbst sein und vom Überleben zum Leben kommen wollen.

Darum geht es:

- 🌱 verstehen, warum wir nicht wir selbst sind und warum unser Leben gefühlt ständig im Krisenmodus läuft
- 🌱 verstehen, warum wir uns schützen, anpassen, maskieren und funktionieren anstatt einfach wir selbst zu sein
- 🌱 erkennen, welche Schutz- und Anpassungsschichten wir mit uns herumtragen
- 🌱 entdecken, wer wir eigentlich unter all diesen Schichten wirklich sind und wie wir endlich uns selbst leben können
- 🌱 ganz praktisch die Schutzschichten Stück für Stück abtragen und uns selbst freilegen
- 🌱 lernen, die richtigen Menschen, Beziehungen, Orte, Jobs und das richtige Leben für uns zu finden
- 🌱 lernen, die innere Alarmanlage wieder auf grün zu stellen



ENDLICH ICH SELBST

Worum es in der Community geht

Wir gehen u.a. folgenden Fragen nach:

- ? Wo in meinem Leben bin ich eigentlich ICH? Was in meinem Leben ist wirklich MEINS? Und was sind meine Masken und Mauern und Überlebensmuster?
- ? Wer bin ich eigentlich unter meinen Schutzschichten und hinter meine Masken? Und wie will ich eigentlich leben?
- ? Wie finde ich heraus, wer ich wirklich bin und was ich wirklich will?
- ? Warum sind die vielen Schutz- und Anpassungsschichten eigentlich entstanden und wie komme ich da wieder heraus?
- ? Wie komme ich Schritt für Schritt raus aus dem Überlebensmodus und hin zu echtem Leben?
- ? Wie schaffe ich es, aus den ständigen Problemen und Krisen rauszukommen und dass mein Leben mal leichter wird?
- ? Wie kann ich endlich der Mensch werden, der ich eigentlich bin und immer schon war?
- ? Wie funktioniert Leben 2.0? Was ist möglich? Wie fühlt es sich an? Wie komme ich dort hin? Wie stelle ich sicher, dass ich nicht wieder zurückfalle?



ENDLICH ICH SELBST

Die Grundvoraussetzung für das Selbstwerden

Damit wir uns all diesen Fragestellungen überhaupt widmen können und uns aus unseren Schutzschichten wagen können, brauchen wir SICHERHEIT.

Vor allem brauchen wir sichere Orte und sichere Menschen.

Die Community von *Endlich Ich Selbst* ist so ein sicherer Ort und mein Team und ich sorgen für eine sichere Atmosphäre.



Was die Community ist

🌱 ... ein Ort, der für dich da ist, wenn du einen sicheren Hafen oder einen Inspirationsort für deinen persönlichen Weg brauchst.

🌱 ... eine Gemeinschaft, die dir neue Erfahrungen von Verstehen, Annahme, Zugehörigkeit und Rückhalt ermöglicht.

🌱 ... ein Team von neurodivergenten und traumaerfahrenen Menschen, die dir Orientierung und Begleitung auf deinem Weg geben.

Die Community, die Gemeinschaft, das Team und die Angebote sind für dich da, wenn du sie nutzen möchtest. Du musst nicht kontinuierlich präsent, anwesend oder aktiv sein und es gibt hier nichts zu verpassen.



ENDLICH ICH SELBST

Was die Community NICHT ist



- Die Community ist kein weiteres Coaching-Programm.
- Es geht hier nicht um ADHS- oder Autismus-Coaching.
- Es geht hier auch nicht Traumatherapie oder anderweitige Bearbeitung von Depressionen, Ängsten, psychischen Problemen, Beziehungsschwierigkeiten, etc.

Für die gezielte Bearbeitung dieser Themen müsstest du dir gezielte Hilfe ausserhalb der Community suchen.

Die Community kann aber eine gute Ergänzung sein.



ENDLICH ICH SELBST

Was in der Community passiert

👉 Es gibt jeden Monat **verschiedene Online-Treffen**, in denen wir uns mit den obigen Themen beschäftigen, Lernen, Reflektieren, Skills und Tools einüben, Fragen beantworten, Fortschritte und Rückschläge miteinander teilen, etc.



👉 Zusätzlich gibt es **verschiedene Themen-Chaträume** für den Austausch untereinander. Dort kann man sich mit den anderen z.B. über ADHS, Autismus oder Trauma austauschen.



👉 In der **Community-Bibliothek** stehen verschiedene weitere Kurse, Handouts, Workbooks und Materialien zum individuellen Bearbeiten zur Verfügung. (Die Bibliothek wird noch einige Zeit im Aufbau sein)



👉 Und darüber hinaus gibt es **regelmäßig kleine Impulse von mir** zwischendurch, die zum Nachdenken, Reflektieren und Verändern anregen.



ENDLICH ICH SELBST

Die nächsten Termine

SEPTEMBER

Mi, 30.09. 19:00 - 20:00 Uhr

Kick-Off Session

„Wir starten in die Community“
Einführung & Kennenlernen

OKTOBER

Mi, 07.10. 17:00 - 18:00 Uhr

Themensession

„The Big Picture – Warum wir
funktionieren und kämpfen,
anstatt zu leben“
Impulsvortrag & Austausch

Do, 08.10. 16:00 - 17:00 Uhr

Ask Me Anything

Offene Frage-Antwort-Session

NOVEMBER

Mi, 04.11. 17:00 - 18:00 Uhr

Themensession

„Unser wichtigstes Werkzeug: Die
eigene Wahrnehmung und unsere
Innere Stimme“
Impulsvortrag & Austausch

Do, 12.11. 16:00 - 17:00 Uhr

Ask Me Anything

Offene Frage-Antwort-Session

Fr, 13.11. 08:00 – 08:30 Uhr

Reflexionsraum

Angeleitete Selbstreflexion in Einzelarbeit

DEZEMBER

Mi, 02.12. 17:00 - 18:00 Uhr

Themensession

„Die wichtigsten
Nervensystemzustände kennen und
im Alltag erkennen“
Impulsvortrag & Austausch

Do, 10.12. 16:00 - 17:00 Uhr

Skill- & Tool-Werkstatt

Nervensystemschiule

Interaktiver Workshop

Fr, 11.12. 08:00 – 08:30 Uhr

Reflexionsraum

Angeleitete Selbstreflexion in Einzelarbeit



ENDLICH ICH SELBST

Was in der Community passiert

In der Community gibt es regelmäßige und variable Aktivitäten. Alle Aktivitäten finden online statt.

Regelmäßige Aktivitäten

- * **Themen-Session** - immer am 1. Mittwoch im Monat um 17:00 - 18:00 Uhr (wird aufgezeichnet)
- * **Weitere Online Session** - immer am 2. Donnerstag im Monat um 16:00 - 17:00 Uhr (wechselnde Inhalte, wird aufgezeichnet)
- * **Wochenreflexion** im Chat

Variable Aktivitäten

- * kleine Impulse zwischendurch zum Nachdenken und Wachsen
- * Skill- & Tool-Werkstatt (interaktive Workshops, wird aufgezeichnet)
- * Impulsraum (Impulse und Austausch mit mir oder jemandem aus dem Team)
- * Reflexionsraum (angeleitete Selbstreflexion in Einzelarbeit)
- * Auszeit- & Stilleraum (gemeinsame stille Auszeit vom Alltag)
- * Meditationsraum (angeleitete Meditation)
- * Kurzberatung (mit mir oder jemandem aus dem Team)
- * Angebote von Kooperationspartnern
- * und was mir sonst noch so gut und wichtig erscheint...



ENDLICH ICH SELBST

Work in progress...



Die Community geht jetzt frisch an den Start.

Das bedeutet, es kann sich immer nochmal etwas ändern an der Struktur oder dem Programm oder dem Team.

Die Community-Bibliothek ist noch relativ leer und muss sich erst füllen mit Aufzeichnungen, Workbooks, etc.

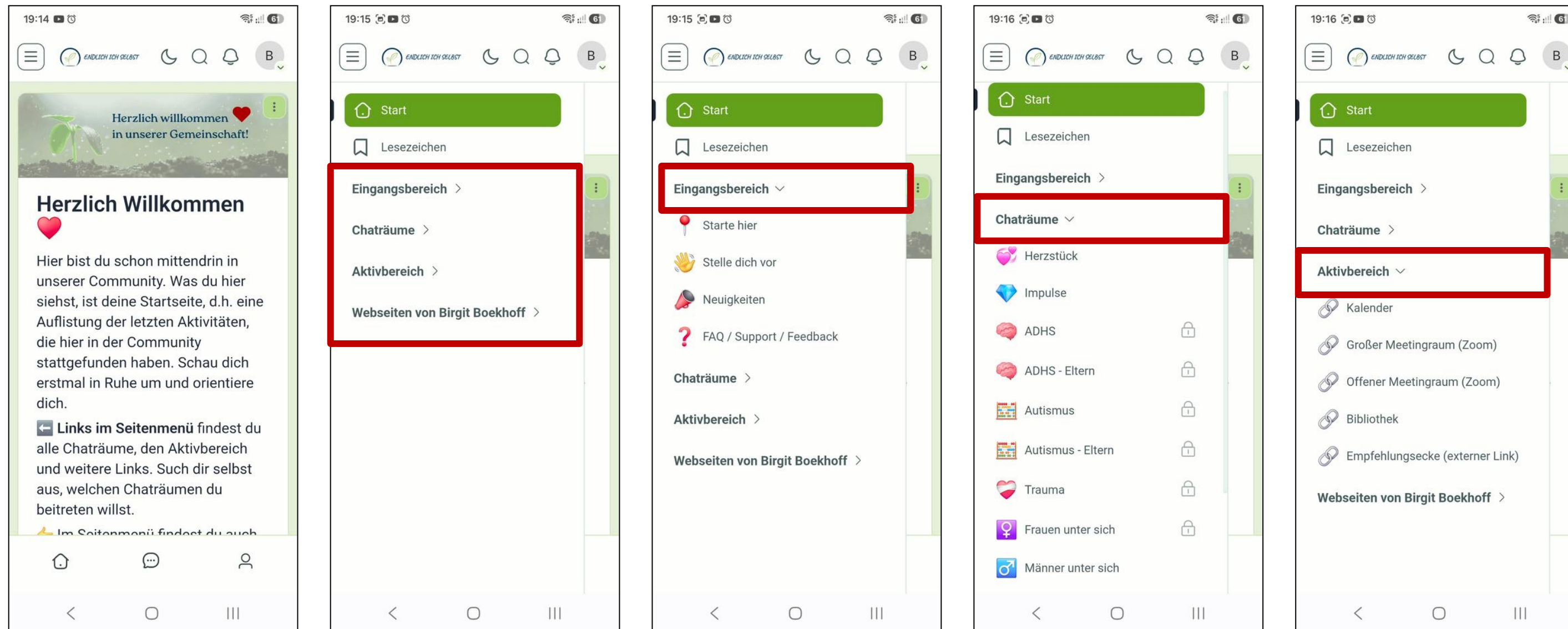
Es kann sein, dass es an der einen oder anderen Stelle noch kleine technische Fehler oder Ungereimtheiten gibt, die erst im Betrieb sichtbar werden und noch angepasst werden müssen.

Das alles bedeutet, dass alle Startmitglieder genau das sind: Startmitglieder. Daher gibt es auch den günstigen (und einmaligen!) Startpreis.



ENDLICH ICH SELBST

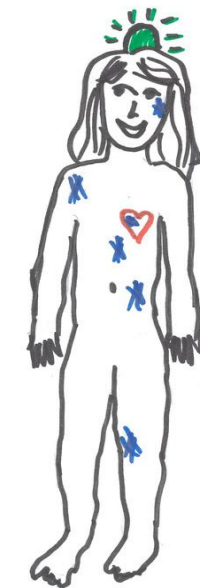
Ein Blick in die Community



Was bringt es dir, dabei zu sein

🌱 Du findest zurück zu dem Menschen, der du immer schon warst aber nie sein durftest.

🌱 Du findest raus aus deinem Leben 1.0 und hinein in dein Leben 2.0.



Was bringt es dir, dabei zu sein

- 🌱 Du gewinnst einen neuen Blick auf dich, deine Verhaltensweisen und dein Leben
- 🌱 Du verstehst besser, warum du an vielen Stellen deines Lebens nicht du selbst bist und wie du es werden kannst
- 🌱 Du verstehst, warum du immer wieder mit Krisen, Kämpfen und Erschöpfung zu tun hast und wie du da raus kommst
- 🌱 Du findest Möglichkeiten, Stellschrauben und Türen für echte Veränderungen
- 🌱 Du findest heraus, wer du eigentlich wirklich bist und wie du eigentlich wirklich leben willst
- 🌱 Du trägst Schritt für Schritt deine Schutz- und Anpassungsschichten ab und legst dein verschüttetes Ich frei
- 🌱 Du lernst Skills und Tools für deine Selbstwerdung
- 🌱 Du machst neue Erfahrungen von Annahme, Wertschätzung, Rückhalt und Zugehörigkeit
- 🌱 Du hast für diesen ganzen Prozess einen geschützten Ort und Menschen, die dich begleiten
- 🌱 Dein Nervensystem kann zur Ruhe kommen
- 🌱 Deine Energie, Kraft, Gesundheit und Lebensfreude vermehren sich



Die Türen sind geöffnet - kommst du mit?

- Wir starten am Mittwoch, den 30. September mit einem Kickoff-Meeting.
- Im Oktober geht es los mit dem regulären Programm:
 - Mittwoch, 07. Okt. um 17 Uhr - Themen-Treff
 - Donnerstag: 08. Okt um 16 Uhr - Ask Me Anything
- Zum Warmwerden und Einstieg in den Austausch in der Community machen wir eine gemeinsame Challenge im Chat.
(Nur, wer möchte. Jeder darf sich aktiv beteiligen oder erstmal auch nur lesen und lauschen.)
- Die weiteren Termine und Themen bis Dezember findest du auf der Webseite der Community.

 **Es gibt einen einmaligen Startpreis von 29 € / Monat.**

Dieses Angebot gilt nur bis 15. Okt 2026. Die Mitgliedschaft ist monatlich kündbar.

 Gehe zu endlichichselbst.com/community/



ENDLICH ICH SELBST

Deine Fragen

Wenn du Fragen zur Community hast, dann schreib mir an

hallo@endlichichselbst.com

Ich freue mich, wenn du mit dabei bist in meiner neuen Community! 🌱❤️



ENDLICH ICH SELBST