



Familie – natürlich in Ordnung

von der Familienkrise zum Familienfrieden



Ich und meine selbstgegründete Familie

~ WORKBOOK ~

Herzlich willkommen!! Schön, dass du da bist!

Wir freuen uns, dass du dich für “Familie natürlich in Ordnung” entschieden hast und somit für eine Reise, die dir essenzielle Erkenntnisse und Transformationserfahrungen ermöglichen kann. Bei den Inhalten handelt es sich um das Ergebnis von über 20 Jahren tiefer Expertise, Coachingerfahrung und zahlreicher intensiver Ausbildungen.

Unser Anliegen ist, dass du dich von jenem befreien kannst, was du nicht bist und in Verbindung mit deinen Wurzeln und in Begegnung mit deinen Liebsten tiefer im bedingungslosen Glück ankommen kannst.

Die Welt braucht dich - deine Entfaltung ist zum Wohle aller!

Von Herzen

Serap, Tina und Tobi

Unsere Einladungen an dich:

- Erlebe erst das Basismodul “Ich und meine Herkunftsfamilie”. Hier werden systemische Grundlagen vermittelt, die dir ermöglichen, alle weiteren Module mit viel mehr Tiefe zu erfahren.
- Widme dich den Inhalten dann, wenn du wach und entspannt bist. Dein eigener Zustand hat maßgeblichen Einfluss auf den Erfolg deiner Reise.
- Sei möglichst offen, “höre mit dem Körper, mit deinem Herzen zu” und prüfe zugleich immer selbstermächtigt für dich: “Ist das auch in meinem Fall so?” Keine Aussage kann pauschal zutreffen.
- Meisterschaft bedeutet, nicht in die Konsumentenrolle zu verfallen und eine Lektion nach der anderen zu schauen, um sich zu “beschäftigen”. Lass dir Zeit - teile dir die Inhalte in kleine Abschnitte ein. Und wenn du die Reise richtig tief erleben willst, dann schließe nach einem Abschnitt immer kurz die Augen, nutze das Workbook zur Kontemplation und Integration oder stelle dir ganz einfach als Mantra die Frage: “Und was bedeutet das für mich?”
- Wenn du merkst, dass du in einen Selbstoptimierungs-Modus verfällst, dann stelle dir doch gerne zwischendurch die Frage: “Bin ich gerade noch in herzzentrierten Erkenntnisprozessen oder mache ich das gerade, um besser zu werden?” Genieße. Du bist ein Mensch und von deinem Wesen her vollkommen.
- Nimm den Frage-/Antwortteil in den Videos als Forscher/in persönlich. Die Fragen wurden zwar nicht von dir gestellt, die Antworten unterstützen dich aber massiv dabei, Erkenntnisse und Entstrickungen in Bezug auf dein Leben und das Leben deiner Liebsten zu gewinnen! In den Antworten liegt auch sehr viel Potential zur Befreiung deiner Lebensenergie!

Wichtig: Die Video-Inhalte und das Workbook sind ausschließlich für den eigenen Gebrauch bestimmt und können nicht weitergegeben oder veröffentlicht werden.



Willkommen bei der selbstgegründeten Familie!
Warum bist du hier? Was ist dir wichtig?



Lektion 1: Die Auswirkungen der Kriege auf unser heutiges (Familien-)Leben – Mangelbewusstsein des inneren Kindes

Inhalte der Lektion:

- Auseinandersetzung mit der Kriegsgeschichte der Herkunftsfamilie
- Wenn die Ordnungen in den Vorgenerationen und Kriegsgeneration nicht hergestellt wurden, dann wirkt sich das auf uns aus/die aktuellen Generationen aus.
- Unsere heutigen Unzufriedenheiten im Kontext der Kriegszeit.
- Unser inneres Kind heute: Mangelbewusstseins-Tendenzen, Undankbarkeitstendenzen, Unzufriedenheitstendenzen
- Das Paradox: Defizitbewusstsein durch Überfülle
- Der Zusammenhang zwischen Kriegen und dem inneren Kind

Erforsche dein inneres Kind: Was sagt, denkt und fühlt es? Erkennst du Tendenzen von Mangelbewusstsein, die sich in Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen oder Verhaltensweisen zeigen?

Fühlst du eine dankbare, liebevolle und friedvolle Verbindung, wenn du an deine Ahnenreihe denkst (ob du sie kennst oder nicht)? Oder wie ist deine bisherige Beziehung zu deinen Wurzeln?



Lektion 2: Bedeutung der Vater-Kind-Bindung

Inhalte der Lektion:

- Vater und Mutter mit ihren Inneren-Kind-Themen
- Die Väter heute, die Väter damals
- Die Bedeutung des Vaters und die Bedeutung der Vater-Kind-Bindung
- Bindungsprozesse zwischen Vater und Sohn – die Bedeutung des wirklichen gemeinsamen Tuns gegenüber des scheinbaren gemeinsamen Tuns.
- Tendenzen von Vätern und Notreaktionen der Kinder, um Bindung aufzubauen.
- Die Bedeutung der wertschätzenden Kommunikation der Mutter mit dem Vater – gerade auch im Sinne der Nachkommen.

Was könnte - ausgehend von Mutter und Vater - die Vater-Kind-Bindung in eurer selbstgegründeten Familie stärken?

Lektion 3: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?

Lektion 4: Die Übertragung von Dynamiken und Verstrickungen aus der Herkunftsfamilie auf die selbstgegründete Familie



Inhalte der Lektion:

- Uns geht es nur gut, wenn es auch allen anderen gut geht.
- Jedes System hat eine innewohnende Intelligenz, die alle Zugehörigen zur Ordnung aufruft.
- Weitergabe von Dynamiken, Kraftordnungsrichtungen
- Verschiedene Ordnungsstörungen und ihre Folgen
- Folgen, wenn Menschen aus Familiensystemen ausgeschlossen werden – Stellvertretungen in der Familie in späteren Generationen
- Die Familienseele, an die alle Menschen im System angeknüpft sind
- Jeder Wert, der im Zentrum eines Familiensystem steht, erzeugt unterschiedliche Qualitäten des Wohlbefindens aller im System

Welche Energiequalität steht im Zentrum deines Familiensystems – Liebe oder Geld/Erfolg/Perfektionismus/Kritik?

Lektion 5: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?



Lektion 6: Forschungsergebnisse aus der Ahnenforschung und wichtige Schlussfolgerungen für das Familienleben



Inhalte der Lektion:

- Internationale Forschungsergebnisse: Nachwirkungen zeigen sich teilweise noch bis in die 7. Generation. Einzelne Themen können sogar bis in die 13. Generation nachwirken.
- Dinge, die wir tun, wirken entsprechend nach, auch wenn wir mit unserem physischen Körper nicht mehr hier sind.
- Die Bedeutung von Respekt und Dankbarkeit: "Das größte Gift ist Geschwätz."
- „Alle gehören dazu“ – dieses Prinzip und diese Haltung haben eine überragende Bedeutung

*Gibt es Bereiche, in welchen ich bislang vergessen habe, "Danke zu sagen"?
Gilt es irgendwo zu sagen: "Es tut mir leid?"*

Gibt es etwas anzuerkennen oder jemanden einzubeziehen?

Lektion 7: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?



Lektion 8: Transformation durch Schreiben

Du bist eingeladen, dich dem Schreibprozess hinzugeben! :-)



Lektion 9: Die innere Weisheit des Systems

Inhalte der Lektion:

- Die innere Weisheit des Systems: Harmonie, die sich immer wieder herstellen möchte
- Informationsübertragung in der Familie
- Technik: Die Blume des Lebens dreidimensional um das Bett ziehen

Wie fühlst du dich nach dieser Lektion im Vergleich zu davor?

Wie ging es dir dabei, die Blume des Lebens zu sehen?

Lektion 10: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?



Lektion 11: Die wichtigen Wechselwirkungen zwischen den eigenen Eltern und Geschwistern sowie unserer selbstgegründeten Familie



Inhalte der Lektion:

- Vertiefung des Bisherigen: Die Entblockierung der Lebensfreude
- Reihenfolge von Bedeutungen: Selbsttranszendenz, Partner, gemeinsame Kinder in der Geburtsreihenfolge, ... , die eigenen Eltern, die Geschwister, äußere Kontakte wie Freunde, Beruf, ...
- Welcher Segen wichtig ist, damit es allen gut geht
- Wichtige Aspekte bezüglich des Erbes

Erkennst du Wechselwirkungen und Dynamiken, die nun zur Harmonie geführt werden wollen?

Lektion 12: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?



Lektion 13: Wie man die Geschwisterbeziehung bei den eigenen Kindern harmonisieren kann

Inhalte der Lektion:

- Handlungen und Haltungen, die Harmonie bringen.
- Die Folgen, wenn sich Kinder entschuldigen müssen

Wie würdest du die Beziehungsqualität zwischen deinen Kindern beschreiben? Gibt es einen Impuls, der dich besonders inspiriert hat und den du gerne im Alltag verwirklichen möchtest?

Lektion 14: Vertiefung des Bisherigen anhand von Beispiel-Fragen

Was macht das Erfahrene mit dir? Inwiefern hat es mit deinem Leben etwas zu tun? Welche allgemeinen Erkenntnisse kannst du gewinnen?

Lektion 15: Die Geschichte “Der Bettler und die alte Dame”

Wie geht es dir mit der Geschichte? Welche Verbindung siehst du zwischen der Geschichte und den Impulsen aus dem Videokurs?
