



Familie – natürlich in Ordnung

von der Familienkrise zum Familienfrieden



Ich und meine Paardynamik

~ 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.

Lektion 1: Vom Verliebtsein zur Liebe - Systemische Grundlagen erfüllter Partnerschaften



Inhalte der Lektion:

- Der Mechanismus der Enttäuschung – an welcher Stelle die meisten Beziehungen scheitern.
- Die Bedeutung der Annahme und der Bewusstwerdung des Ergänzungsmechanismus.
- Gesetz der Ebenbürtigkeit
 - Felder des Scheiterns
 - Überhöhungen in Partnerschaften (in Vater- oder Mutterposition gehen). Die Liebe fließt aber nur auf Augenhöhe.
 - Jeder Versuch des Erziehens oder Andersmachens ist der sicherste Weg, den Partner zu verlieren – die Ebenbürtigkeit geht verloren. Gesunde Partnerschaft = Ebenbürtigkeit
 - Lösung: „Du bist gut, ich bin gut“. Als Frequenz und in Worten: „So wie du bist, bist du gut. Ich sage JA zu dir“ = Hier öffnet sich der Raum der Liebe
- Erweiterung vom Gesetz der Ebenbürtigkeit: „Nicht nur du bist gut, sondern auch deine Familie, das Land aus dem du kommst und deine Werte“ (denn es sind die Wurzeln des anderen).
- Für einen Partner entscheiden = für seine Familie entscheiden. Wertschätzende Haltung unabhängig ihres Seins
- So wie die Partner gleichwertig sind, sind auch die Familien gleichwertig.
- Das Gemeinsame erschaffen als Prozess – „Das Gute muss immer reifen“
- Die Bedeutung der Selbstachtung vs. „Ja sagen, um...“

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



Erforsche deine Paardynamik: Agierst du (in gewissen Momenten) aus der Mutter- oder Vaterenergie heraus?

Wie zeigt sich in deiner Paardynamik das Gesetz der Ebenbürtigkeit? Habt ihr offene oder subtile Kämpfe bezüglich dem, was ihr "mitbringt", nach dem Motto "Meine Wurzeln sind besser als deine" (Werte, Familie, Nation, Lebensmodelle, ...)?

Lektion 2: 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 3: Eine Reise durch die Liebe und Liebesformen: Phasen der Paarbeziehung



Inhalte der Lektion:

- Die allumfassende Liebe
- Eros, Philia, Agape: Die drei Formen der Liebe im Überblick
- Idealtypische Phasen und Entwicklungsschritte einer sich entfaltenden Partnerschaft und Liebesbeziehung.
- Verliebtseins-Phase als eine sehr biologische Phase mit hormonellen und archaischen Mustern.
- Häufig werden die idealtypischen Phasen in unserer Gesellschaft verdreht.
- Mechanismen, die das Erblühen einer Liebe in einer Beziehung blockieren können

Hat sich dein Blick auf Liebe verändert oder erweitert? Gibt es gesellschaftliche Vorstellungen von Liebe, von welchen du dich nun befreien kannst?

Eros, Philia, Agape - inwiefern nähren diese Formen der Liebe eure Paardynamik? Und was darf sich in Zukunft umso mehr in eurer Beziehung zeigen?



Lektion 4: Der Ausgleich von Geben und Nehmen

Inhalte der Lektion:

- Eine Reise zurück in die Kindheit: Überlebensstrategien als Kind, um elementare Bedürfnisse der Geborgenheit erfüllt zu bekommen = Strategien einspielen, die Eltern gut finden, um Anerkennung zu erhalten.
- Aufgabe als Erwachsener: Man hat die 100-prozentige Verantwortung, sein eigenes inneres Kind nachzunähren. Sonst versucht man, unerfüllte Bedürfnisse aus der Kindheit weiterhin durch das Außen zu befriedigen (z.B. durch den Partner). Dieses Verhalten ist eine Defizitorientierung und blockiert befreite Beziehungen.
- Oft ist es für Erwachsene weniger schmerzhaft, nicht für sich einzustehen anstatt nicht geliebt zu sein. Thema Selbstliebe.
- Glaubenssatzmuster: „Den richtigen Partner für die eigene Liebe finden“ Hilfreich und die Lösung ist aber „Ich bin mir selbst der Liebe wert“
- Wenn wir uns gerade mit dem inneren Kind identifizieren, ist eine wahrhaftige Beziehung auf Augenhöhe nicht möglich.
- Grundthema (Forschungsergebnisse): Die meisten Menschen sehen das Problem darin, von anderen zu wenig geliebt zu werden. Anstatt dass sie das ursächliche Problem erkennen (Defizit an Selbstliebe). Hier zeigt sich eindeutig gesamtgesellschaftlich die Innere-Kind-Thematik. Das ist ein Zeichen für Ordnungsstörungen aus der eigenen Herkunftsfamilie

Kannst du Glaubenssätze und Verhaltensweisen bei dir erkennen, die aus der Inneren-Kind-Energie heraus entstehen? Wo ist es vielleicht an der Zeit, vom Bedürfnis „geliebt zu werden“ zur Selbstliebe zu erwachsen?

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: Kommunikation, Haltung und gehirngenetische Aspekte für gelingende Beziehungen

Inhalte der Lektion:

- Vertiefung zu Geben und Nehmen:
 - Ab einem gewissen Punkt wird ein Gebender zum „Täter“. Viele Menschen, gerade Frauen, wurden stark auf Geben konditioniert. Das Nehmen gehört zum Geben. Ich erlaube dem anderen, zu geben.
 - Die Themen Narzissmus und Co-Abhängigkeiten
- Die Kommunikationsqualität beginnt mit deinem WARUM: Warum bin ich in dieser Beziehung? Was ist meine Haltung?
- Welchen Klang gebe ich in die Paarbeziehung hinein?
- Drei Haltungen – drei Ergebnisse (in Qualität und Dauer der Beziehung)
- Evolutionsbiologische Unterschiede im Gehirn zwischen Mann und Frau.
- Unterschiede als das sich ergänzende Mega-Potential erkennen: Wenn Frauen das geistige Prinzip und Männer das emotionale Prinzip integrieren.
- Das Unbewusste (Beziehungsebene) dominiert immer das Sachliche

*Gibt es in eurer Paardynamik Auffälligkeiten beim Geben und Nehmen?
Was passiert dadurch?*

Kannst du durch die Impulse zur Kommunikation deinen Partner in seiner möglichen Andersartigkeit nun besser verstehen und sogar wertschätzen? Welche wesentliche Erkenntnis liegt für dich in der Lektion verborgen?

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: Energetische Technik Deine Energieanteile zurückholen – Räume bereichern

Inhalte der Lektion:

- Das, was du ausschließt – wirkt negativ in all deine Felder.
- Schöpferische Grundenergie: „Ich verpflichte mich aus Liebe“ Anstatt: „Ich liebe aus Verpflichtung“
- Harmonische Partnerschaften haben eine natürliche Ordnung und diese natürliche Ordnung wird gespeist aus der Herkunftsfamilie.
- Gesunde Beziehung: Wenn die Liebe fließt. Die Liebe fließt durch das Loslassen: „Ich gebe die Hoffnung auf eine bessere Kindheit auf.“ Vom „So war es“ zum „Ja, was noch alles sein könnte“!
- Dankbarkeit als der größte Knotenlöser. Dankbarkeit wirkt hochgradig heilsam, denn damit wird das wesentlich zu Erwähnende erwähnt.

Wie fühlst du dich nach der Übung?

Spüre in dich hinein: Hat sich etwas im Vergleich zu vor 5 Minuten verändert?

Lektion 9: 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 10: Sexualität

Inhalte der Lektion:

- Sexualität wirkt in sämtliche Lebensfelder hinein (bis zum politischen Feld, kirchlichem Feld, ...).
- Dogmatisierung und Verfälschung von Sexualität.
- Individuelle Abspaltungen sowie Komplexe bei den Geschlechtern als Folge dieser Dogmatisierungen.
- Die größte Angst der Männer: Keine Erektion hinbekommen, Frau nicht zum Orgasmus zu führen.
- Größte Angst der Frauen: Nicht schön genug zu sein, als Sexobjekt verwendet zu werden.
- Der Schwur „Ich liebe dich für immer“ und seine Wirkungen im Unbewussten
- Entfernung von Fremdenergien aus der Gebärmutter
- Die Periode bei der Frau: Mechanismus, um Fremdenergien aus der Gebärmutter rauszuholen. „Och schon wieder meine Tage“ = Energetische Beleidigung der Gebärmutter. Gerade in den ersten Tagen: Prinzip des Liegens/Ausruhens/in Verbindung gehen mit Gebärmutter.
- Energetisch auch für den Körper ein großer Unterschied beim Sex: Nur aus „Lust“ oder aus „Liebe“. Denn aus Liebe verändert sich die jeweils übertragene Energie.
- Weitere energetische Folgen von gewissen Verhaltensweisen und Glaubenssätzen rund um die Sexualität

Was sind wesentliche Erkenntnisse oder Empfindungen, die du nach dieser Lektion wahrnehmen kannst?



Lektion 11: 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 12: Die nachhaltige Pflege von Partnerschaften

Inhalte der Lektion:

- Gesunde Partnerschaften brauchen ein gesundes Verhältnis zum jeweiligen Herkunftssystem
- In gesunden Partnerschaften lösen sich die Partner von Verstrickungen zu früheren Partnern
- Gesunde Partnerschaften gehen den Prozess der Ordnungsherstellungen (sie beachten zunehmend die erarbeiteten Gesetze wie das “Gesetz der Zugehörigkeit” oder das Gesetz von “Geben und Nehmen”).
- In gesunden Partnerschaften ist die Bereitschaft da, Innere Kind-Themen zu lösen
- Gesunde Partnerschaften finden statt auf Augenhöhe, es gilt die Wahrung von Grenzen und das Prinzip der Selbstermächtigung

Gibt es ein Potentialfeld in eurer Partnerschaft, das in besonderer Weise eure Partnerschaft pflegen würde? Wie könntet ihr das gemeinsam ohne Druck verwirklichen?

Lektion 13: 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?

