



Familie – natürlich in Ordnung

von der Familienkrise zum Familienfrieden



Ich und meine Herkunftsfamilie

~ 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:

- 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.

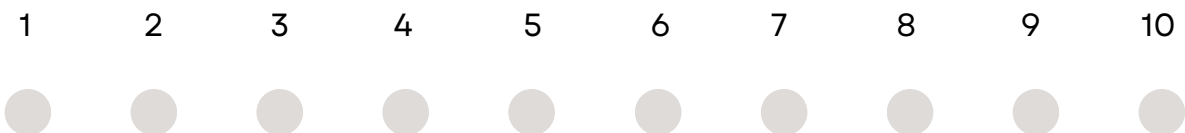


Lektion 1: Nachhaltige Harmonie in der Familie? Systemische Grundgedanken

Inhalte der Lektion:

- Warum führt das, was ich tue, nicht zu Frieden, Harmonie und Erfolg?
 - o Lösungen und erwünschte Zustände stellen sich nicht nachhaltig ein, solange (unbewusste) Themen da sind, die ungeklärt sind.
 - o Nachhaltiger Frieden ist mehr ein Ergebnis als ein Ziel: Wenn wirkende Themen gelöst, geklärt und angenommen werden.
- Ziel des Kurses: Die Harmonie einläuten.

Wo ordnest du dich auf der Skala von 1-10 ein?



Wie geht es dir mit deiner Einordnung?

Warum bist du hier? Was ist dir wichtig?

Lektion 2: Die Systemdynamik einer Familie führt zu Wachstum oder Krise

Inhalte der Lektion:

- Grundlagen-Begriffe auf dem Weg zur Lösung von Themen: Was ist ein System? Was ist Dynamik? Was ist Systemdynamik?
- System:
 - Systeme unterliegen Eigenschaften und je nach Eigenschaften hat jedes System seine Wirkungen auf alle Beteiligten des Systems.
 - Beispiel „System Familie“: Es ist ein geschlossenes System, welchem einige Menschen zugehören. Je nach Eigenschaften (Zustand & Haltung der einzelnen Personen sowie deren Beziehung/Positionierung zueinander) erzeugt das System als Resultat eine spezifische Qualität mit Harmonie oder Disharmonie.
- Dynamik: Bedeutet Kraftbewegung.
 - Systemdynamik: Welche Kraftbewegung wohnt einem System inne?
 - Ein System in natürlicher Ordnung (Zustand & Haltung der Personen sind in hoher Schwingung und die Positionierung innerhalb des Systems ist natürlich) entfaltet über ihre Dynamik eine harmonische Kraft (Systeme, die wachsen/lebendig sind/gesund sind).
 - Dysfunktionale Systeme hingegen: Dynamik führt hier zu Trennung, Krankheit, Konflikt. Die Weisheit der Sprache. Wir sprechen von einem „krankheits-erregendem“ System.
- Ein harmonisches System hat harmonische Verbindungen, ein disharmonisches System hat (bewusst oder unbewusst) den Hang dazu, (Selbst-)Sabotage zu betreiben.
- Im Kurs geht es daher auch darum: Was wirkt disharmoniebringend, was harmoniebringend?
- Du hast im Laufe des Kurses die Chance, zu erkennen: Welcher meiner Muster wirken disharmoniebringend in Bezug auf mich, meine Familie, Partnerschaft, Kinder, Beruf, sämtliche Lebensbereiche, ...?
- Disharmonische Zustände an der Quelle lösen = Herkunftsfamilie beleuchten – damit die Projektions-Quote in äußere Felder wie Partnerschaft, Familie, Beruf, ... aufgelöst/minimiert wird.

Kannst du für dein eigenes Verständnis nochmal festhalten: Was bedeutet für dich im Familienkontext ein System, und was eine Systemdynamik? Erahnst du bereits gewisse Dynamiken in deinen Systemen?

Lektion 3: Kollektivdynamiken und historische Einwirkungen, die auf ein Familiensystem einwirken

Lektion 3.1: Fragmentierungen von Seelenanteilen von Generation zu Generation & die Auswirkungen auf mein Inneres Kind und alle Nachkommen

Inhalte der Lektion:

- Auf Familien wirken kollektive Dynamiken und historische Geschehnisse ein.
- Abspaltungen von Seelenanteilen und somit Lebensenergie durch schwierige bzw. traumatische Erfahrungen: Kriege, alte dogmatische Erziehungsratgeber (Konzept der Züchtigung), Familien-Dramen, ...
- Wenn die eigenen Eltern oder Großeltern den Krieg erlebt haben: Archetypische Verhaltensweisen durch Überlebenssituation.
- Folge: Nicht alle Lebensbereiche im Hier und Jetzt können mit hoher Lebensenergie versorgt werden (wie z.B. das Begleiten der eigenen Kinder).
- Beispiel: „50% Seele“ kann viel weniger die Felder der eigenen Verantwortlichkeiten erfüllen als „100% Seele“. Denn Seele ist Kraft.
- Das bisherige Wissen unterstützt uns darin, Harmonie mit dem Unfrieden schließen: Wenn Eltern schwer fragmentiert sind, dann fließt zu ihren Kindern weniger Kraft. Und das wiederum macht etwas mit den Kindern. Sie fühlen sich ungesehen. Sie fühlen sich unverstanden oder vielleicht auch ungeliebt.
- Die Folge: Eigene innere Kind-Themen entstehen. Wenn diese nicht erkannt und transformiert werden, dann werden diese Fragmentierungen von Generation zu Generation an die Nachkommen weitergegeben.
- Das Innere Kind
 - Strategien des Inneren Kindes, um mit dem Liebes- und Geborgenheitsmangel klarzukommen. Kompensationen, die nicht aufgehen.
 - Trigger im Erwachsenen-Alter: „Es ist unser Job, unseren Schmerz zu heilen.“
 - Transgenerationale Weitergabe von Abspaltungen, Fragmentierungen, Verstrickungen, ...: Wenn unsere (Groß-)Eltern (z.B. wegen Krieg) ihren Schmerz abgespalten haben und ihn nicht aufarbeiten konnten, dann wird dieser transgenerational weitergegeben. Wir können nun der Wendepunkt und Heilungsmoment sein.
 - Oder die „Durchlaufstelle“: Nun ist die nächste Generation gefragt: Kann sie die Abspaltungen transformieren, Innere-Kind-Themen lösen oder gibt die nächste Generation die ungelösten Themen wiederum an ihre Nachkommen weiter?

- Deine Selbstentwicklung bedeutet: Der Abbau manifestierter Gewaltschichten von Generation zu Generation, das sich auf einer Kollektivdynamik gründete. Es sei nochmal betont: Das bedeutet aus systemischer Sicht auch: Jeder hatte Gründe, warum er genau so war wie er war.
- Eine reife Haltung: „Ich bin von Anfang an okay“

Wie geht es dir, wenn du den Satz an dich selbst richtest: „Ich bin von Anfang an okay“? Und wie geht es dir, wenn du hinzufügst: „Das was noch nachwirkt in meine heutige Zeit, das war in gewisser Sicht nicht okay, aber das Bestmögliche.“

Erahnst du bereits gewisse historische Dynamiken und wie sie sich in deiner Ahnenlinie verkörpert haben?

An welcher Stelle warst und wirst du der Wendepunkt bzw. Transformationspunkt in deiner Ahnenkette sein?



Lektion 3.2: Der Wendepunkt: Die Energie-Qualität der Eltern – die innere Haltungsqualität

Inhalte der Lektion:

- Bist du der Wendepunkt in deiner Ahnenreihe? Dann zeigt es sich in einer weiterentwickelten Haltung und deinem Verhalten. Es zeigt sich in deiner Qualität der Annahme, Liebe und Dankbarkeit mit allem was war und ist.
- Destruktive Verhaltensweisen von Eltern und ihre Aufgaben.
- Kommunikation mit Kindern: Vom Aufklären, Raum öffnen und Selbst-Entscheiden lassen
- Die Auswirkungen von Verboten

Gibt es Themen, die dein inneres Kind triggern?

Und welche (vergebliche) Strategie/Kompensation wählt dein Inneres Kind?

Lektion 4: Transformations-Tool: Die Zeitzonen-Technik zur Auflösung von Fremdverstrickungen aus vorherigen Generationen

Inhalte der Lektion:

- Die Übernahme von Mustern/Verstrickungen/Blockaden beginnt bereits vor unserer Geburt: Bevor wir physisch existieren, existiert bereits unser Platz. Verstrickungen der bereits Lebenden „springen in unseren Platz“. Es sind getragene Themen der Vergangenheit, die wir unbewusst mittragen, die aber nicht zu uns gehören – sog. unbewusst übernommene Fremdverstrickungen.
- Die unbewusst wirkenden Energien der Eltern
- Wie das Unterdrückte weiterwirkt
- Zum Tool „Reise zum energetischen Platz vor unserer Zeugung“:
 - Energie folgt der Aufmerksamkeit.
 - Beachte: Diese Übung darfst du nur für dich machen – alles andere ist eine Übergriffigkeit.

Wenn du möchtest, dann praktiziere das Tool „Reise zum energetischen Platz vor unserer Zeugung“. Nimm dir danach Zeit, schließe die Augen und nimm wahr: Wie fühlst du dich? Hat sich körperlich etwas verändert?

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: Zeitlinien-Methode zum Inneren Kind; Trigger und energetische Ladungen abbauen

- **Grundgedanken im Kontext der Zeitlinien-Methode:**

- Vergangenes muss nicht “als gut” bewertet werden - es geht darum, es “auf-zuarbeiten” = es aus dem (Un-)bewussten herauszuholen und die energetische Ladung zu befreien.
- Das Glaubenssatz-Konto verringern: Kennst du die Momente, in welchen wir uns fragen: Was ist denn jetzt schon wieder los (mit mir)?
- Körperliche Beschwerden und Krankheiten als systemische Symptome verstehen.

- **Ziel der Methode:**

- Energetische Ladungen herausnehmen - (Trigger-)Themen haben energetische Ladungen.
- Eine Methode der “Inneren-Kind-Arbeit”
- Es gibt Themen, die sind energetisch noch geladen, brauchen aber an sich gar keine Aufarbeitung mehr.
- Zeitlinien-Methode: “Auf fachgerechte energetische Müllentsorgung achten”

Wenn du möchtest, dann praktiziere diese Energiearbeit

„Zeitlinien-Methode zum Inneren Kind - Themen energetisch entladen“.

Kannst du körperliche Veränderungen wahrnehmen?

Steigen Erkenntnisse in dir auf?



Lektion 7: Dein inneres Kind - wenn die Seele etwas sagen möchte

Inhalte der Lektion

- Nicht aufgearbeitete Innere-Kind-Themen und emotionale Ladungen können zu neuen Verletzungen, Verstrickungen und emotionalen Ladungen führen und in alle Lebensfelder wie die Partnerschaft, selbstgegründete Familie, nächste Generation, ... hineinwirken.
- Vieles wirkt auf uns und durch uns: Wie Kernthemen aus der Kindheit heute sämtliche Lebensbereiche (wie das Freundschaftsfeld) blockieren können.
- Wenn die Seele etwas sagen möchte: Wenn wir (aus unserer Kindheit) nun im Hier und Jetzt etwas (alleine oder mit Beteiligten) aussprechen, können sich die entsprechenden Knoten der Vergangenheit lösen, es kann eine Entladung stattfinden und potentielle Krankheiten der Zukunft können sich auflösen.
- Arbeit mit dem Inneren Kind und Aussprache als wesentliche Schritte von der "Familienkrise" zum "Familienfrieden".

Wartet in deinem Leben eine respektvolle und heilvolle Aussprache auf dich und wäre der andere Mensch dazu bereit? Wenn dieser Mensch nicht dazu bereit ist, kannst du beispielsweise einen fiktiven Brief an diese Person schreiben und so in dir den Frieden schließen. Achte in diesem Fall darauf, was sich in nächster Zeit in deinem Leben möglicherweise zum Positiven verändert.

Lektion 8: 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 9: Übernommene Vertretungen und Fremdvertretungen

Inhalte der Lektion:

- Übernommene Vertretungen und Fremdvertretungen können bewusst oder unbewusst sein.
- Wenn sich frühreife Kinder auf die Nestflucht vorbereiten.
- Kinder als Übersetzer für Dysfunktionalitäten aus dem Herkunftssystem. Gutes Werkzeug: An welches Familienmitglied erinnert mich mein Kind im Verhalten/So-Sein? Es ist oftmals ein starker Hinweis darauf, dass das Kind in Fremdvertretung geht.
- Ausgeschlossene Menschen im Herkunftssystem und die Folgen.
- Dysfunktionale Loyalitäten der Familienmitglieder und häufige Ausgleichsbewegungen von Kindern als Reaktion.

*Vermutest du bei dir (als Kind) solche “Stell-Vertreter-Verhaltensweisen”?
Oder vermutest du sie bei deinen eigenen Kindern?*

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: Was die Harmonie braucht, damit die Disharmonie gehen kann?

Inhalte

- Charakteristika von Energiefeldern - das Torus-Feld
- Unterschiedliche Energiefelder: Erwachsenen-Energie & Kind-Energie
- Systemische Energieflüsse im Unsichtbaren, damit es allen gut gehen kann.
- 1. Gesetz: Das Gesetz der Zugehörigkeit
 - Alle im System gehören dazu, egal was sie unterscheidet. Sie sind alle Menschen.
 - Ausschlüsse können sich folgens schwer auf alle auswirken.
 - Wenn Mütter dazu neigen, Kinder “nach oben zu ziehen” - energetische Folgen im Torus-Feld.
- 2. Gesetz: Gesetz der Rangordnungen
 - Jeder hat einen Platz, der nur ihm zusteht. Und dieser Platz ist mit jeweiligen Verantwortlichkeiten verbunden.
 - Solange die Verantwortlichkeiten erfüllt werden, steht einem dieser Platz zu.
 - Typisch in Familien ist das Brechen dieses Gesetzes: Es entstehen Vater- und Mutterwunden. Basis ist: Die Rangordnung muss erstmal zwischen dem Paar geklärt sein - ansonsten hat das schwerwiegende Folgen für die Familie.
 - “Rangplatz 1 und 2” gehören Mutter und Vater, Rangplatz 3: Kinder.
 - Beim Einhalten der Rangplätze: Kind steht umso mehr in der energetischen Anbindung, denn vom Vater fließt männliche Energie, von der Mutter weibliche Energie.
 - Wenn archaische Prinzipien (Unterbewusstsein) die kognitiven Prinzipien überlagern.
 - Kinder, die das parentifizierte Prinzip leben: Wenn das Kind die Bedürfnisse der Mutter erfüllt, die eigentlich von ihren eigenen Eltern erfüllt werden müssten.
 - Vater-Tochter-Symbiose und Mutter-Tochter-Symbiose
 - Geschwister-Verstrickungen durch das Brechen der Rangordnungen
 - Paarkonflikte aufgrund Brechen der Rangordnung im Herkunftssystem
- 3. Gesetz: Das Gesetz des Ausgleichs, Teil 1



Wenn du auf deine Herkunftsfamilie blickst: Sind die Ordnungen eingehalten worden oder gab es von deiner Wahrnehmung Brüche? Zu was hat das geführt? Wie hat sich das im Alltag bei den Menschen in ihrer Energie und in ihrer Beziehung zueinander gezeigt?

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:

Das Leben als Stufen - eine Reise der Erkenntnis



Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse ~ Stufen ~



Lektion 14: Das Gesetz des Ausgleichs, Teil 2

- Wie das Gesetz des Ausgleichs Teil 2 funktioniert
- Eltern geben - Kinder nehmen
- Gleichgewicht schaffen

Welche persönlichen Erkenntnisse ermöglicht dir der Einblick in das "Gesetz des Ausgleichs"?

Lektion 15: 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 16: Kinder sind keine Top-Manager im Herkunftssystem - Lebensenergie zurückerobern

Inhalte der Lektion

- Die Aufrechterhaltung der Ahnenkette durch Weitergabe, auch im Kontext von Menschen, die dann selbst keine Kinder mehr kriegen.
- Negative Auswirkungen, wenn Eltern Verantwortungen an ihre Kinder übertragen, für die Kinder von der systemischen Ordnung her eigentlich keine Verantwortung übernehmen dürften.
- Kinder sind keine Top-Manager im Herkunftssystem - ansonsten verfallen sie sehr wahrscheinlich (später) in ihren Lebensbereichen in eine Bedürftigen-Energie.

“Kinder sind keine Top-Manager in der Herkunftsfamilie” - was macht diese Aussage mit dir?

Lektion 17: Vollendung, Vertiefung: Was braucht die Harmonie, damit sie sich so richtig schön entfalten kann?

Inhalte der Lektion:

- Bis zur Zeugung zurückschauen und von Herzen “Ja” sagen können.
- Heilung im transgenerationalen Kontext: Wenn Themen angeschaut und erlöst werden.
- Die Möglichkeit des “Verursachens” transgenerationaler Liebeswellen

Wow... du hast die Reise des Basismoduls vollendet - das ist eine wunderschöne “Leistung” Wie kannst du dich dafür feiern? Beispielsweise mit einem schönen Restaurant-Besuch?
