

Familie – natürlich in Ordnung



25 Kernverstrickungen & Heilsame Lösungswege

~ 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 25 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.

Von Herzen

Serap, Tina und Tobi

Unsere Einladungen an dich:

- Widme dich zuerst dem Basismodul “Ich und meine Herkunftsfamilie”. Hier werden systemische Grundlagen vermittelt, die dir ermöglichen, alle weiteren Module mit viel mehr Tiefe zu erfahren.
- 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. Eine schöne Reflexionsfrage kann beispielsweise auch sein: “Und was bedeutet das für mich?”
- 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 sind ausschließlich für Interessierte gedacht und keinesfalls als Diagnose, Therapieanweisungen oder Handlungsaufforderung zu verstehen. Sie ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt, Therapeuten oder Psychiater.
- Die Video-Inhalte und das Workbook sind ausschließlich für den eigenen Gebrauch bestimmt und können nicht weitergegeben oder veröffentlicht werden.

Lektion 1 - Begrüßung & Überblick

Willkommen beim Seminar "25 Kernverstrickungen"

In der ersten Lektion erhältst du einen Überblick zur bevorstehenden Reise.

Außerdem werden grundlegende Gedankengänge geäußert, wie wir den Inhalten heilvoll begegnen können:

- *Das Erlauben, dass das Höchste uns erfassen darf*
- *Die Kunst der gesunden Wahrnehmung – mit dem „gesündesten Anteil“ schauen. Die höhere Perspektive, trotz aller Gefühle.*
- *Eine schöne Begleitfrage: „Was braucht ES, damit Frieden sein kann – und somit durch mich etwas Höheres wirken kann?“*

Wie geht es dir mit den einleitenden Worten? Gibt es vielleicht sogar ein aktuelles Thema aus deinem Leben, in welchem die Begleitfrage von oben hilfreich sein kann?

Lektion 2 - Kernverstrickung 1: Die Kriegsgeschichte unserer Herkunftsfamilie

Inhalte der Lektion:

- Zusammenhang zwischen dem 2. Weltkrieg und unserem Leben
- Opfer- und Täterdynamiken
- Was das „Hinschauen“ verändert.
- Die Bedeutung der Wörter „Mama“, „Danke“, „Bitte“ und „Es tut mir leid“
- Das natürliche Gesetz des Ausgleichs
- Lösungswege der systemisch-energetischen Entstrickung: Eine wahrhaftige Recherche & Hinschauen, was war.
- Mögliche Begegnungsformen: Zeitzeugen, Biografien von Zeitzeugen, das Besuchen von Aschegräbern, das Hinhören wenn noch Überlebende davon sprechen, das Forschen im eigenen Herkunftssystem, bitte um Einsicht in die Kriegsakte in den Gemeinde-/Stadt- und Länderarchiven

Gibt es Dinge in deiner persönlichen Familiengeschichte, auch im Kontext der Weltkriege, die dir klar sind? Und Dinge, die dir unklar sind, und wo du gerne mehr wissen möchtest?

Hast du das Bedürfnis, noch mehr herauszufinden? Falls ja, wo möchtest du durch Recherche noch einmal genauer hinschauen?

Lektion 3: Kernverstrickung 2 - Die Erbordnungsstörungen in Familiensystemen

Inhalte der Lektion:

- Formen: Erbbetrug, ungleiche Erbverteilung, Ausschluss vom Erbe oder Übergehung beim Erbe
- Grundlegend: Kein Mensch hat ein Anrecht auf ein Erbe von seinen Eltern
- Auswirkungen bei Ungleichverteilungen
- Die Bedeutung des Gesetzes von Geben und Nehmen

Wenn du in deiner Familie schon einen Erbfall erlebt hattest - wie blickst du mit dem jetzigen Wissen darauf?

Welche Erkenntnisse nimmst für dich aus dem Gehörten mit?

Lektion 4: 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 5: Kernverstrickung 3 & 4

Inhalte zur Kernverstrickung 3: Zu Unrecht ausgeschlossene Familienmitglieder

- Dynamiken innerhalb des Familiensystems wie Ausschluss und unbewusste Schuldübertragung.
- “Das schwarze Schaf” als Stellvertretung oder Projektion
- Die Bedeutung des Gesetzes der Zugehörigkeit
- Mögliche Folgen des unberechtigten Ausschlusses für die Systemzugehörigen

Gibt es in deiner Familie Menschen, an die du beim Hören dieser Lektion denken musst?

Wie kannst du die Erkenntnisse über das Gesetz der Zugehörigkeit in deinem Familienkontext anwenden?

Inhalte zur Kernverstrickung 4: Ungewürdigte Familienmitglieder

- Besonders häufiges Beispiel: Kinder, die in der Rolle der Parentifizierung vieles in der Kindheit “auf sich nehmen mussten”.
- Die notwendig heilsame Handlung der Wertschätzung und Dankbarkeit.
- Beispielhafte Züge eines Menschen, der “in seiner Wertschätzung vergessen wurde”: Ernste, Strenge
- Wir können diese Würdigung nachholen, beispielsweise auch für Onkel oder Tante: *“Geliebte Tante, auch wenn ich nicht viel weiß von dir, so danke ich dir für alles, was du vielleicht für meinen Vater oder meine Mutter getan hast, sodass das Leben durch dein Tun auch zu mir fließen konnte. Mein Respekt ist dir dadurch sicher, und mein Dank auch.”*

Gibt es in deinem Familiensystem Menschen, wo es an der Zeit ist, ihnen den Dank und somit die Wertschätzung bezüglich ihres Lebenswerkes auszusprechen?

Lektion 6: Kernverstrickungen 5 - 10



Inhalte der Lektion:

- Kernpunkt 5: Abgetriebene Kinder
- Kernpunkt 6: Verstorbene Kinder, die vergessen werden
- Kernpunkt 7: Künstliche Befruchtung
- Kernpunkt 8: Weggegebene Kinder
- Kernpunkt 9: Weggegebene behinderte Kinder
- Kernpunkt 10: Verschwiegene Kinder

In dieser Lektion werden Kernverstrickungen beleuchtet, die besonders im Zusammenhang mit unserer Haltung und Handlung in Bezug auf Kinder in Verbindung stehen. Sind einige der Punkte für dich privat oder beruflich besonders relevant? Und welche Erkenntnisse und Erfahrungen löst der Kursinhalt in dir aus?

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: Kernverstrickung 11 - Frühere Partner

Inhalte der Lektion:

- Bindung über sexuelle Vereinigung
- Übertragung von eigenen Themen auf den Partner
- Vertretung der Kinder im Kontext verschwiegener Partner
- Die Bedeutung der Würdigung von vorhergehenden Partnerschaften

In dieser Lektion erhalten wir unter anderem eine Sensibilisierung für die Dynamiken in einer Paarbeziehung: Was sie frei sein lässt, was zu Verstrickungen führt, wie vorherige Partnerschaften in das Paarfeld einwirken können und wie wichtig die Würdigung vorhergehender Partnerschaften ist. Gibt es Dynamiken in einer aktuellen oder vergangenen Beziehung, die du nun klarer erkennen kannst? Zeigen sich dir auch Lösungsmöglichkeiten? Reflektiere das gerne für dich:

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: Kernverstrickungen 12 - 16

Inhalte der Lektion:

- Nachtrag zu Verstrickung 11: Das energetische Besitzdenken
- Kernpunkt 12: Lügen
- Kernpunkt 13: Betrug
- Kernpunkt 14: Manipulationen
- Kernpunkt 15: Machtspiele
- Kernpunkt 16: Bräuche, die Missbräuche sind

In dieser Lektion werden Verstrickungen und mögliche unheilvolle Dynamiken beleuchtet, die insbesondere mit unserem Alltagsverhalten in Verbindung stehen - inwiefern wir Wahrheit sprechen und leben.

Welcher der Punkte ist für dich besonders relevant oder interessant?

In welchem Kontext sind sie dir begegnet? Und hast du das Gefühl, es gibt noch etwas zu tun?

Lektion 11: Vertiefung des Bisherigen anhand von Fragen

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



Lektion 12: Kernverstrickungen 17 - 19



Inhalte der Lektion:

- Kernpunkt 17: Ungewürdigte Schicksale
- Kernpunkt 18: Die Verletzung von Geben und Nehmen
- Kernpunkt 19: Adoptionen

Ungewürdigte Schicksale können beispielsweise Flucht, Entwurzelung oder Missbrauch sein, damit verbundene Fragmentierungen und der Prozess der natürlichen Annahme als Freisetzung von Lebensenergie.

Verletzungen von Geben und Nehmen können bspw. nicht zurückbezahlte Schulden oder "Energieziehen" in einer Partnerschaft sein. Betrug lohnt sich auf keiner Ebene - der Ausgleich von Geben und Nehmen ist ein Kernelement der Balance von allem was ist.

Es gibt heilvolle und sehr unheilvolle Adoptionen. Heilvoll: Ein Kind hatte wirklich keine Familie mehr (dann bringt es Segen). Unheilvoll: Wenn die Adoption des Kindes - aus verschiedensten Gründen möglich - mit einem "Habenwollen" verbunden sind.

Berührt eines dieser Kernpunkte dich besonders? Hast du wichtige Erkenntnisse gewinnen können?

Lektion 13: Vertiefung des Bisherigen anhand von Fragen & konkrete Einzelfallarbeit

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



Lektion 14: Kernverstrickungen 20 - 25

Inhalte der Lektion:

- Kernpunkt 20: Verstrickung mit Toten
- Kernpunkt 21: Vertuschter Missbrauch, vertuschte Gewalt, verleugneter Missbrauch, verleugneter Gewalt, verleugneter Ungerechtigkeit
- Kernpunkt 22: Patchworkfamiliensysteme in denen vorhergehende Partner nicht gewürdigt werden/vorhergehende Geschwister nicht gewürdigt werden
- Kernpunkt 23: Fehlende Wiedergutmachung
- Kernpunkt 24: Flüche und Verwünschungen
- Kernpunkt 25: Pakte

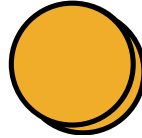
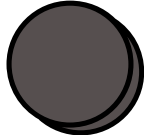
Welcher der Punkte deckt Themen auf, denen du dich in der kommenden Zeit intensiver widmen möchtest? Welche Gedanken und Ideen hast du hier, die bspw. zur Entstrickung, Harmonisierung oder Lösung führen?

Lektion 15: Vertiefung des Bisherigen anhand von Fragen & konkrete Einzelfallarbeit

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

Lektion 16: Abschließende Selbsterfahrung

Bei der abschließenden verdeckten Arbeit ging es um die Aufstellung zweier Anteile in uns. Wie hast du dich bei der jeweiligen Aufstellung der Pins gefühlt?



Wie fühlst du dich insgesamt damit? Was sind deine abschließenden Erkenntnisse?

Reflexion des Kurses: Was hat dich am meisten bewegt? Hast du konkrete Erkenntnisse für dich gewinnen können und Ideen, wie du sie im Alltag verankern möchtest?
