

# Inhalt

Vor-Wort .....	1
<b>Begriffe be-greifen .....</b>	<b>8</b>
Systemisch .....	9
Die Seele .....	11
Das wissende Feld .....	13
Karma .....	15
Verlorene Seelenanteile .....	17
Schwüre aus Vorleben .....	18
Arbeit mit dem inneren Kind .....	20
Gefühlskategorien .....	22
Seinsgefühle .....	23
Primärgefühle .....	23
Sekundärgefühle .....	24
Fremdgefühle .....	25
Altgefühle .....	26
Realitätsverlust .....	27
Praktisches Beispiel .....	28
<b>Systemische Verstrickungen .....</b>	<b>29</b>
Balance = die Waage .....	30
Positionierung = die Pyramide .....	32
Zugehörigkeit = die Herde .....	35
Balance .....	40
Familien .....	41
Balance = Ausgleich .....	43
Balance .....	46
Bedeutung der Balance .....	47
<i>Balance-Verletzungen:</i> .....	54
<i>Wiederherstellen der Balance:</i> .....	55
Schuld / Lebenshemmung .....	57
<i>Schuld = Störung innerhalb Balance/Balance</i> .....	62

<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	63
<b>Nachahmung</b> .....	<b>65</b>
<i>Nachahmung = Störung innerhalb Balance/Positionierung</i> .....	69
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	71
<b>Übernahme</b> .....	<b>72</b>
<i>Übernahme = Störung innerhalb Balance/Zugehörigkeit</i> .....	76
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	77
<b>Positionierung = Ordnung</b> .....	<b>78</b>
Zugehörigkeit .....	81
Balance .....	81
Bedeutung der richtigen Position im System .....	82
Verletzungen in der Positionierung: .....	86
Wiederherstellen der richtigen Position .....	87
Triangulierung .....	90
<i>Triangulierung = Störung innerhalb Positionierung/Balance</i> .....	94
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	96
Parentifizierung .....	97
<i>Parentifizierung = Störung innerhalb Positionierung/Positionierung</i> .....	101
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	103
Doppelbelichtung .....	104
<i>Doppelbelichtung = Störung innerhalb Positionierung/Zugehörigkeit</i> .....	108
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	110
<b>Zugehörigkeit</b> .....	<b>111</b>
Balance .....	114
Bedeutung der Zugehörigkeit .....	115
Störfälle in der Zugehörigkeit: .....	121
Wiederherstellen der Zugehörigkeit .....	122
Unterbrochene Hinbewegung .....	124
<i>unterbrochene Hinbewegung = Störung innerhalb Zugehörigkeit/Balance</i> .....	127
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	128
Identifizierung .....	130
<i>Identifizierung = Störung innerhalb Zugehörigkeit/Positionierung</i> .....	134
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze</i> .....	136

Nachfolge.....	138
<i>Nachfolge = Störung innerhalb Zugehörigkeit/Zugehörigkeit.....</i>	<i>141</i>
<i>Zusätzliche Lösungs(an)sätze.....</i>	<i>142</i>
<b>Familien-Dramen.....</b>	<b>143</b>
Schlechtwetterphase.....	143
<i>Täter.....</i>	<i>144</i>
<i>Opfer.....</i>	<i>144</i>
<i>Retter.....</i>	<i>144</i>
<i>Schönwetterphase.....</i>	<i>145</i>
<i>Checker.....</i>	<i>145</i>
<i>Star / Diva.....</i>	<i>145</i>
<i>Miesmacher.....</i>	<i>146</i>
Trinergetische Positionen ich bin ok & du bist ok.....	146
<i>Macher.....</i>	<i>146</i>
<i>Muse.....</i>	<i>147</i>
<i>Mentor.....</i>	<i>147</i>
<i>Aktiv.....</i>	<i>147</i>
<i>Kreativ.....</i>	<i>147</i>
<i>Flexibel.....</i>	<i>147</i>
<b>Lösungsmöglichkeiten.....</b>	<b>153</b>
Familien – Organisations- - Strukturaufstellungen.....	160
Ablauf.....	160
<i>Beginn der Aufstellung.....</i>	<i>161</i>
<i>Ende der Aufstellung.....</i>	<i>162</i>
<i>Wie?.....</i>	<i>162</i>
Vorbereitung.....	163
<i>Zugehörigkeit.....</i>	<i>163</i>
<b>Genogramm.....</b>	<b>165</b>
Vorarbeiten.....	165
Darstellungsvorschläge.....	166
Genogramm zeichnen.....	168
<i>Gegenwartsfamilie.....</i>	<i>168</i>
<i>Kernfamilie.....</i>	<i>171</i>

<i>Herkunftsfamilie</i> .....	172
Firmenzugehörigkeiten .....	174
<b>Aufstellungs-Alternativen</b> .....	<b>177</b>
Steintiere oder –figuren .....	178
Stofftiere.....	179
<i>Zwei Personen</i> .....	179
<i>Drei Personen</i> .....	180
<b>Lösungs-Rituale</b> .....	<b>181</b>
Sich selbst aufgeladene Dinge zurück geben .....	181
Duschen.....	183
Arbeit mit dem inneren Kind .....	184
Schwüre aus Vorleben auflösen.....	186
Verlorene Seelenanteile zurück holen.....	188
<i>Was ist ein Seelenanteil?</i> .....	188
Schamanisches Lösungs-Ritual.....	192
Transformation.....	194
Energetische Heilmeditation .....	197
Neuerschaffungsprozess .....	202
Die violette Flamme von St. Germain.....	205
Die dreifaltige Flamme.....	206
<b>Nach-Wort</b> .....	<b>210</b>

# Vor-Wort

- Was ist Ihnen wichtig im Leben?
- Fühlen Sie sich fest im Leben stehend?
- Gibt es Ziele, die Sie noch nicht verwirklicht haben?
- Gibt es Herausforderungen, denen Sie sich demnächst stellen wollen?
- Wenn Sie wissen, was Sie wollen, was hindert Sie daran, genau dies zu einem erfolgreichen Ende zu führen?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie sich vielleicht selbst im Wege stehen könnten?

In diesem Buch geht es mir darum, dass wir uns mit einigen der möglichen Ursachen beschäftigen, die uns eventuell daran hindern, dass wir den gewünschten Erfolg im Leben erreichen.

Erfolg in welchem Sinn auch immer. Egal, ob privat oder beruflich. Oder auch einfach nur den Erfolg der Selbstverwirklichung. Was immer Sie unter Erfolg verstehen: Systemische Arbeit kann dabei helfen, diesen auch zu realisieren.

Bei den möglichen Ursachen dieser Blockaden stehen für mich an erster Stelle systemische Verstrickungen, übernommene Altlasten aus Vorgenerationen. Mit diesen werden wir uns auf den nächsten Seiten ausführlicher beschäftigen. Danach werden wir uns noch mit Schwüren aus Vorleben auseinandersetzen und auch mit verlorenen Seelenanteilen. All dies sind Denkmodelle.

Gleich-wertige und gleich-gültige Denkmodelle, zumindest in meiner Überzeugung. Und ich lade Sie ein, diesen Denkmodellen eine Chance zu geben, sich Ihnen etwas intensiver mit zu teilen.

Wenn eines dieser Denkmodelle Ihren Überzeugungen widerspricht, überspringen Sie es einfach. Oder lesen Sie es gerade deswegen trotzdem.

Für mich sind die dargestellten Methoden unterschiedliche Zugänge, um das gleiche große Ziel zu erreichen: dass unsere Seele als großes Ganzes wieder heil wird.

Ich gehe daher davon aus, dass Ihnen nicht alle Wege zusagen werden. Doch vielleicht finden Sie Gefallen an einer oder mehreren Übungen. Vielleicht probieren Sie ein(ig)e einfach mal aus. Und lassen sich von den darauf folgenden Veränderungen überraschen.

Es gibt auch einen Bereich, in welchem wir die unterschiedlichen Gefühlskategorien etwas intensiver beleuchten werden, um auch zu erkennen, warum wir manchmal mit \*emotionalen Gefühlsausbrüchen\* möglicherweise nicht wirklich klar kommen.

In den weiteren Teilen geht es danach um die neun wichtigsten systemischen Verstrickungen mit Fallbeispielen und Lösungsmöglichkeiten, großteils unabhängig von echter Aufstellungsarbeit.

Mir ist dieses Buch ein Anliegen, weil mir in meiner Coachingtätigkeit immer wieder Menschen begegnen, die sich nicht trauen, an einer echten Familien- oder auch Organisationsaufstellung teil zu nehmen.

Auf der anderen Seite habe ich die Erfahrung gemacht, dass oftmals schon kleine systemische Interventionen das Auflösen einiger Blockaden bewirken können.

Hier ist mir wichtig, dass Sie einen ersten Einblick bekommen, welche Arten von Verstrickungen es gibt, erste Lösungsansätze nicht nur erkennen, sondern auch selbst umsetzen können.

Dieses Buch richtet sich nicht an Personen, die sich in psychologischer oder ähnlicher ärztlicher Behandlung befinden, sondern an Menschen, die einen leichten Anstoß benötigen, um die nächsten Schritte auf ihrem persönlichen Weg zu gehen.

Das Lesen dieser Seiten ersetzt keinen Arzt und keine therapeutische Behandlung, schon gar nicht im Falle von massiven psychischen oder physischen Problemen.

## Zielgruppe

- Alle Menschen, welche etwas in ihrem Da-Sein verändern wollen und dazu einen ersten, aber trotzdem umfangreichen Überblick, speziell über den Bereich systemischer Verstrickungen, bekommen wollen.
- Alle Menschen, welche sich in ihrer Ent-Wicklung und Ent-Faltung behindert fühlen, jedoch keinen offensichtlichen Grund finden.
- Alle Menschen, welche sich für die Thematik an sich interessieren.
- Systemisch Interessierte, welche eine kompakte Zusammenfassung der wichtigsten Verstrickungen haben wollen.

## Inhalte

Zu Beginn beschäftigen wir uns mit einigen der wichtigsten Begriffe, um eine gemeinsame Basis für die weitere Arbeit zu schaffen.

Der Hauptbereich sind die systemischen Verstrickungen und dann die Unterteilung in Balance, Positionierung und Zugehörigkeit.

Darüber hinaus beschreibe ich die neun häufigsten systemischen Verstrickungen jeweils anhand von mindestens drei Beispielfällen.

Danach gibt es je eine Beschreibung, wodurch derartige Verstrickungen entstehen können und meistens auch entstehen, bzw. entstanden sind.

Und abschließend pro Verstrickung Lösungssätze, die man auch selbst probieren kann, ohne zu einer Aufstellung gehen zu müssen.

Als Ergänzung beschreibe ich auch kurz die mir persönlich bekannten Möglichkeiten, reale Familienaufstellungen und systemische Coachingsitzungen in diesem hier verwendeten Zusammenhang durch zu führen.

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, denn zwischenzeitlich gibt es auch Kartenleger und Channelmedien, welche Dinge anbieten, die unter dem Begriff Aufstellungsarbeit laufen. Derartiges ist hier nicht berücksichtigt.

Die Gefühlskategorien und Familiendramen sind jeweils kurze Ausflüge zu benachbarten Thematiken, welche zum Verständnis von Re-Aktionen in bestimmten Situationen beitragen können.

## **Arbeitsmethode(n)**

Das Buch unterteilt sich in theoretische und praktische Abschnitte: Theorie sind die Beispiele und Beschreibungen.

Praxis sind das Zeichnen des Genogramms und die Lösungsansätze, welche großteils selbst und alleine durchgeführt werden können.

Der Bereich über das Zeichnen des Genogramms ist gedacht dafür, dass sich jede/r Leser/in dieses Buches selbst und alleine ein detailliertes Bild über das eigene Familiensystem machen kann, da sich allein dadurch fallweise schon etwas lösen kann und darf.

Lösungsansätze und Lösungsrituale sind so in der Art von geführten Phantasieereisen, welche jeder selbst durchführen kann. Sie können entweder abends gelesen werden und wirken über Nacht. Oder man kann sie sich von jemand anderen vorlesen lassen.

Ich möchte Sie an dieser Stelle einladen, sich auch selbst eigene Rituale zusammen zu stellen, darauf vertrauend, dass Ihre Seele den für Sie richtigen Weg findet.

## **Beispielfälle**

Diese Beispielfälle orientieren sich an realen Beispielen, wurden aber großteils sehr überspitzt dargestellt, um die Dynamiken der jeweiligen Verstrickung noch deutlicher heraus zu streichen.

Sollten Sie sich in einem der Beispiele wieder erkennen, liegt das mit ziemlicher Sicherheit daran, dass diejenigen „Fälle“ auf Resonanz stoßen, welche der eigenen Verstrickung am ähnlichsten sind.

Es kann auch passieren, dass Sie in mehreren Verstrickungen eigene Anteile erkennen. Dies resultiert daraus, dass es in der Praxis selten bis nie vorkommt, dass wirklich nur eine Verstrickung in ihrer reinen Form vorliegt.

Meine Erfahrung hat mich zu der Annahme veranlasst, dass, wenn ein Mensch zu systemischen Verstrickungen neigt, er sich nicht nur eine Form davon auflädt.

Es gibt auch Menschen, welche zu keinerlei Art von Verstrickung in Resonanz stehen. Für diejenigen ist dieses Denkmodell offensichtlich nicht unbedingt geeignet.

## DIE KLEINE SEELE – TEIL 1

*Es war einmal eine kleine Seele, welche sich auf ihre Reise in eine Inkarnation auf Mutter Erde vorbereitete.*

*Gemeinsam mit anderen Seelen stand sie in einer Warteschlange in den Weiten des Universum, sich darauf freuend, bald als Mensch auf Mutter Erde zu wandeln.*

*Die kleinen Seelen plauderten und unterhielten sich darüber, was wohl als Nächstes auf sie zukommen werde. Unsere kleine Seele wurde immer unruhiger und nervöser. Einer der Betreuer wurde auf sie aufmerksam, kam zu ihr und fragte sie über den Grund ihrer Nervosität.*

*Die kleine Seele antwortete: „Ich habe Angst. Hier kenne ich alle anderen Seelen, wir sind gute Freunde, alles ist gewohnt und bekannt. Aber was wird sein, wenn ich auf der Erde als Mensch geboren werde? Dort habe ich keine Freunde. Mit wem werde ich mich unterhalten? Wer wird mir zeigen, was „Leben“ ist?“*

*Der Betreuer strich der kleinen Seele liebevoll über den Kopf und versprach ihr: „Du wirst eine Begleitung haben.“*

*Die kleine Seele war ganz und gar nicht beruhigt und fragte weiter: „Aber wie erkenne ich diese meine Begleitung? Wie schaut sie aus? Wie heißt sie?“*

*Der Betreuer lächelte weiter beruhigend und antwortete: „Sie wird dich kurz nach deiner Geburt in die Arme nehmen und dich nähren. Sag einfach Mama zu ihr.“*

*Die kleine Seele war etwas beruhigter und widmete sich wieder ihrem Spiel und dem Spaß mit den anderen Seelen in der Warteschlange. Aber nach einiger Zeit wurde sie wieder unruhig. Ihr aufmerksamer Betreuer kam sofort wieder zu ihr und fragte sie nach ihren neuerlichen Überlegungen.*

*Sie antwortete, wieder sehr besorgt: „Aber wenn mich jetzt meine Mama versorgt und betreut, wer zeigt mir die große weite Welt? Wer erklärt mir, wie es weiter geht? Wer begleitet mich im und ins Außen?“*

*Der Betreuer legte die Hand um die Schultern der kleinen Seele, machte eine alles umfassende Handbewegung und sprach: „Dafür bekommst du einen zweiten Begleiter, er wird dir die Welt zeigen, und du kannst ihn Papa nennen.“*

*Nun war unsere kleine Seele wirklich beruhigt und zufrieden, tollte weiterhin mit den anderen herum, bis sie an der Reihe war, den Weg in diese ihre neue Inkarnation als Mensch auf Mutter Erde an zu treten.*

*Diese Reise in eine menschliche Inkarnation auf Mutter Erde, in dem BewusstSein, das sie möglicherweise wieder vergessen wird, was sie schon alles erlebt hatte.*

*Wissend, dass alles vergänglich ist, dass sie irgendwann wieder einmal zurück kehren wird in die unzertrennliche Gemeinschaft aller Seelen, in das, was manche Wesen als Gott bezeichnen.*

*Wissend, dass sie jetzt vorab noch etwas lernen möchte, etwas, was sie in dieser Gemeinschaft der Seelen nicht begreifen können würde, weil es hier nur diese Einheit gab. Und auch wissend, dass sie einige dieser ihrer Freunde auch in ihrer menschlichen Inkarnation in irgend einer Form wieder treffen würde.*

*Also hatte sie es sich ausgesucht, sich selbst wieder einen menschlichen Schritt weiter zu ent-wickeln und etwas mehr von der Dualität und den Polaritäten zu erfahren, durch welche der Planet Erde zu dem wurde, was er heute ist.*

*Unsere kleine Seele beschloss, sich auch dort um das Heil ihrer Brüder und Schwestern zu sorgen, auch mittels Verstand und rationalem und logischem Denken auf der Erde den Menschen etwas von dem zu vermitteln, was sie hier in der Einheit leben.*

*Und sie freute sich auch schon darauf, einige ihrer jetzigen Spielkameraden auch in ihrer menschlichen Inkarnation in irgend einer Form wieder zu treffen und auch neue Menschen kennen zu lernen.*

*Im Bewusstsein des AllEinSeins trat sie diese ihre Reise in ihre aktuelle Inkarnation an.*

## Begriffe be-greifen

Bevor ich mit den systemischen Verstrickungen beginne, möchte ich zu einigen der im Buch verwendeten Begriffe meine eigenen Definitionen darstellen.

Diese erheben zwar keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, sind jedoch Grundlage der weiteren Seiten.

Es kann auch durchaus sein, dass Ihre Vorstellung von einem der nachstehenden Begriffe sich von meiner unterscheidet. In diesem Fall bitte ich Sie, zu berücksichtigen, dass ich in diesem Buch eben nur von meiner Sicht ausgehen kann.

Falls Sie über bestimmte Dinge diskutieren möchten, können Sie dies gerne in den einzelnen Beitrag in meinem „Blog zum Buch“ tun <http://deinseelenheil.wordpress.com/>.