



Leben bewusst gestalten

Spüren wir ohne **Wenn** und **Aber**, wo es uns im Leben hinzieht? Wann und wo schreit die Seele am lautesten? Wo fühlen wir uns zu Hause? An dem Ort ist die Arbeit keine Arbeit mehr, sondern Berufung und Passion. Dazu dürfen wir erst einmal verstehen, wo wir herkommen.

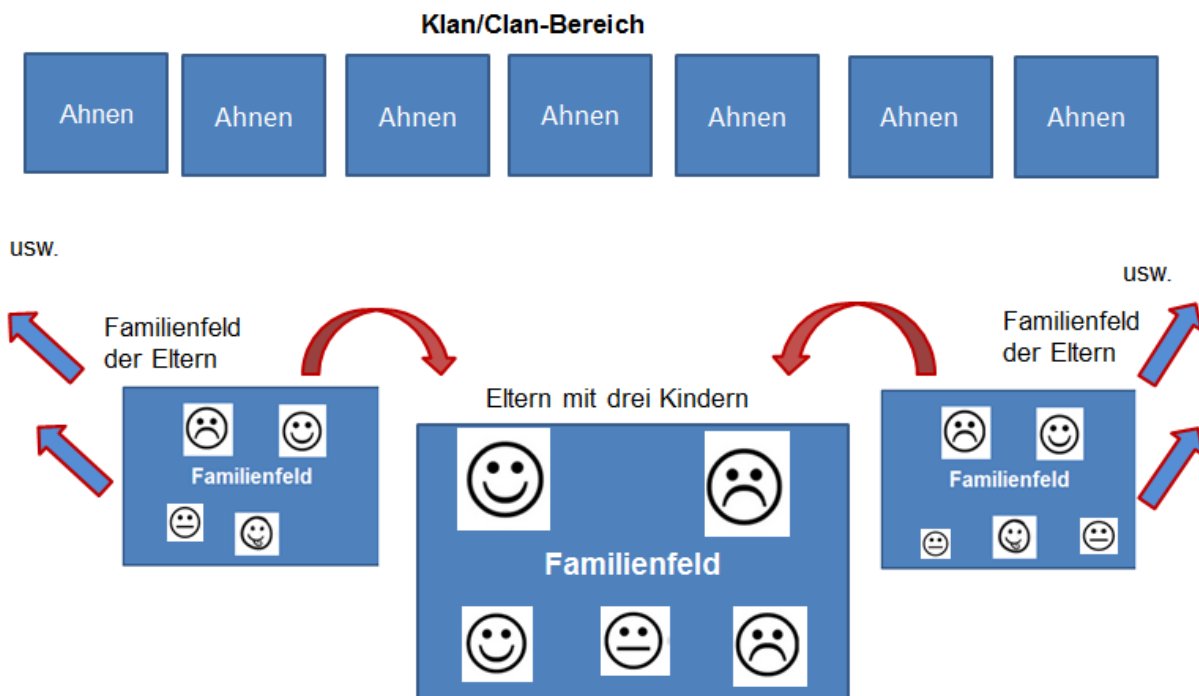
Was macht mich aus – ohne Masken – ohne Glaubenssätze und Indoktrinationen der **„ANDEREN“**.

Was bleibt von mir übrig, wenn ich auf mich zurückgeworfen bin, ohne all die „Anderen“, auf die ich ablenken kann: Konflikte, Gefühle, Krankheitssymptome, Projektionen etc.?

1. **Was macht eine Familie aus?**
2. **Welche Möglichkeiten liegen in der Kraft der Familie?**
3. **Wo können wir Kraftfelder finden, die uns wieder besser aufstellen?**

Die Familie hat etwas mit Systemik zu tun. Wir können erkennen, aus welcher Kernfamilie wir kommen.

Welche Familie haben wir selbst gegründet?



Oft haben wir auch Menschen aus anderen Kulturen in unserem „Klan“. In den meisten „Fällen“ ist uns nicht bewusst, welche Ereignisse in den Familienstrukturen eine Rolle gespielt haben. So können wir jedoch die Kraftquellen nicht nutzen. Wir könnten die „Entkräfter“ erkennen, wenn wir uns mit dem Familiensystem befassen. Viele Menschen sind noch im Glauben, dass sie sich für die Ahnen aufopfern müssen, um sie zu befriedigen. Wir



sind in dem Glaubenssatz gefangen, dass wir die Generation vor uns befriedigen müssen, obwohl genau das anders sein sollte. Die Generation vor uns sollte uns unterstützen.

Wir können bestimmte Kraftvektoren erkennen und uns zu Nutze machen. Das bringt uns nach vorne, und wir erfahren Unterstützung. So werden wir auch nicht weiter belastet.

Um den ganzen Komplex zu verstehen, dürfen wir erst einmal verstehen, wie sieht es denn in einer solchen Familie aus?

Wo stehen die einzelnen Personen?

Welche Strukturen müssen da sein,
dass eine Familie gesund ist?



Vater, Mutter, erstes Kind, zweites Kind, drittes Kind...

1. Was passiert, in dem Moment wenn ein Rollentausch bei den Kindern stattfindet?
2. Was passiert, wenn ein Kind in ein Elternteil bzw. in eine Elternrolle hineingeht?
3. Was passiert, wenn eine Ehe geschieden wird und die Ehe energetisch jedoch **nicht** geschieden ist?
4. Kann ein neuer Partner oder eine neue Partnerin ins Geschehen hineinkommen?
5. Gibt es überhaupt Platz für etwas Neues?
6. Geht das überhaupt?
7. Warum ist etwas verschoben?
8. Wann hat die Verschiebung stattgefunden?

Diese Fragen bedürfen Antworten, um die Systemik in ihrer Komplexität zu verstehen. Auf der inkarnativen Ebene gibt es eine genetische Qualität. Hier gibt es jedoch auch eine energetische Qualität.

Was bringt mich hier und heute dahin, dass ich diese Menschen in der jetzigen Inkarnation wiedertreffe, nämlich die Familie, die ich gerade in dieser Konstellation vor mir habe?

Eine Konstellation aus Liebe, Haß, Gernhaben, Streit, Reibung und mehr... Diese Zusammenführung beruht in der Regel auf Muster, die inkarnativ und genetisch sind. Und hier stehen geballte Kräfte und Dynamiken dahinter. Ob wir es wollen oder nicht, wir tragen das Erbgut unserer Eltern in uns. Die prozentuale Verteilung können wir an unseren Verhaltensmuster erkennen. Wir haben Mutter und Vater, um mit ihnen gemeinsam zu



lernen. Gerade diese beiden bringen die besten Voraussetzungen mit, damit wir uns in spezifischen Themen und Aufgaben weiterentwickeln können. Viele Menschen sehen diese Konstellation noch nicht als Chance, jedoch können wir sie als Heilung für uns selbst nutzen.

Um zu spüren, dass sich etwas verändert, reicht kognitives Wissen oft nicht aus. Deshalb bieten sich immer wieder praktische Hilfestellungen an, um in das Fühlen zu gelangen. Das Familienstellen bringt viel Licht in die Dunkelheit und unterstützt uns bei heilsamen Veränderungen im Familiensystem. Ein sehr effektiver Weg im Anschluss daran mit unseren Gefühlen umgehen zu können, ist die Emotional Freedom Technique. **Beispiele:**

Es gibt ein gutes Ergebnis bei der Durchführung folgender Klopfsequenzen, wenn wir negative Gefühle in die Wandlung bringen möchten.

Es geht weiterhin um die tiefere Akzeptanz für unser bewusstes ICH, eine tiefere Akzeptanz mit uns selbst und eine tiefere Akzeptanz, wer wir wirklich sind.

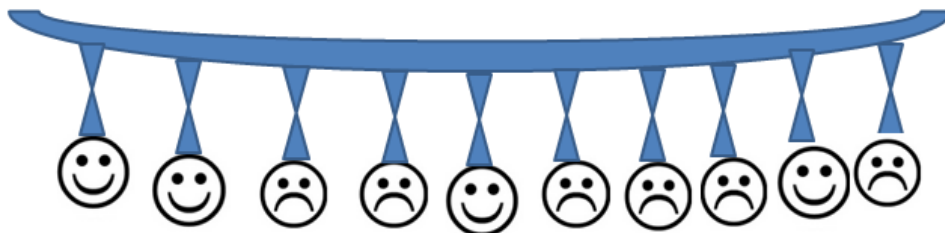
Bettina Baumann, Klopfsequenz YouTube:

1. Tiefenentspannung: „Ich glaube an mich selbst.“
2. EFT: Ich habe es nicht verdient, geschätzt und geliebt zu werden.“

Die Arbeit mit unserem Körper und dem Bewusstsein jeder einzelnen Zelle bedeutet Veränderung. Die Stimme gepaart mit Intuition ist Kreativität. Mit diesen Klopfsequenzen haben wir die Möglichkeit, Glaubenssätze und Verhaltensmuster in unserem Leben zu verändern. Mit der Schwingung in einer Stimme, die Inhalte von Glaubenssätzen umzuwandeln und das Klopfen der Meridiane, können wir die Qualität unserer Energien bis auf Zellebene verändern.

Energiearbeit produziert Tonnen von Energie und aufgrunddessen kann es sein, dass wir in unterschiedliche Gefühlsqualitäten gleiten. Um abzuschätzen, welche Intensität meine derzeitige Gefühlsenergie erreicht hat, bietet sich an, vor einer Klopfsequenz zu skalieren.

1. Nach der Klopfsequenz können wir erneut unsere Ahnenkette betrachten.
2. Denken wir mal an Vater, Mutter, Großvater und Großmutter. Wie fühlt es sich an?
3. Spüren wir einmal, ob wir mit dem Gefühl einverstanden sind.



1. **Wie habt ihr eure Familie gewählt?**
2. **Habt ihr das Beste mitbekommen?**
3. **Habt ihr etwas auszusetzen?**

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Fühlt jetzt intensiv die Akzeptanz oder auch den Widerstand. Jedes Gefühl, das in uns hoch steigt, ist in Ordnung. Es ist eine Kontaktaufnahme zu dem, das uns im Hier und Jetzt ausmacht. Alles ist eine Frage der eigenen Dynamik.

1. **Was traue ich mir zu?**
2. **Wie möchte ich sein?**

Unsere Vorfahren haben auf eine bestimmte Art und Weise gehandelt. Auch wir waren schon Millionen Mal hier auf der Erde und hatten korrespondierend mit der Zeitqualität eine bestimmte **Qualität** in unserem Handeln, die wir aus der heutigen Sicht nicht unbedingt gutheißen würden.

Das ist ein sehr innovatives Gedankengut, zu dem noch nicht jeder in dieser Inkarnation Zugang hat. Je stärker eine Person mit dem Verstand verhaftet ist, umso schwieriger fällt es ihr, sich mit der Vorstellung von Reinkarnation anzufreunden. Wir alle haben Haß, Zerstörung, Zorn und Wut aus vielen Leben in uns gespeichert. Jedoch haben wir auch Liebe, Freude, Gemeinsamkeit und das Teilen in uns verankert. Trennung und Einheit sind extreme Gegenpole und hängen ganz eng zusammen. Wir tragen alles in uns. Und je mehr wir davon in unser Bewusstsein integrieren und in eine tiefe Akzeptanz hineingehen, umso leichter fällt das Leben, weil die Selbsturteile wegfallen. Selbstkritik ist ein sehr schädliches Verhalten. Es geht darum, dass wir diese Kritik ablegen. Erst an uns selbst und infolgedessen an den anderen Menschen. Unsere Toleranz wächst durch ein verändertes Gedankengut und durch ein neues Verhalten konstant.

Systemisches Arbeiten auf den Punkt gebracht, wird durch das Familienstellen stark unterstützt. Wenn wir beginnen, uns zu verändern, verändert sich auch im Außen etwas. Sollten wir im Familiensystem falsch stehen, beginnen wir, uns durch eine Veränderung in uns, in eine andere Position innerhalb des Familiensystems zu begeben. Dadurch verändert sich gleichzeitig die Familiendynamik.

Unsere Familienangehörigen haben ihre eigenen emotionalen Themen, Verhaltensmuster und Aufgaben. Sie können sich selbst in ihre eigenen Lösungswege hineinarbeiten.

Es gibt keine wertvollere und sinnvollere Arbeit, als sich „freizusetzen“. Eine Zwiebelchale nach der anderen löst sich auf und verschwindet. Manchmal fließen dabei, wie beim echten Zwiebelschälen, Tränen. Das ist gut, denn Tränen haben ein reinigendes und heilendes Potenzial. Wir werden immer leichter und freier. So werden wir authentisch, kraftvoll und vor allem **„wir werden wir selbst“**. Wir sind voller Liebe, Kreativität und Gesundheit. Mentale, seelische und physische Gesundheit hängen eng miteinander zusammen. Negative Emotionen verhaften sich im Gewebe. Sie gehen in ein Schwingungsprofil mit einem Organ, das eine ähnliche Schwingung hat und hängen dort fest.

Betrachtet euch nochmals selbst. Beobachtet ganz genau, wie ihr im Alltag mit euch selbst und anderen umgeht. Betrachtet euren Körper, in dem Zustand in dem ihr jetzt seid und bringt ihn auch mit euren Gedanken und Verhaltensmustern in Zusammenhang.

1. **Seid ihr zufrieden mit eurem Körper?**
2. **Seid ihr bereit, etwas zu tun, wenn ihr nicht zufrieden seid?**
3. **Seid ihr bereit zu experimentieren, dass sich etwas verändert?**

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Das Leben ist ein Abenteuer. Wenn wir zwischendurch etwas verändern, kommt neues „Leben in unser Haus“. Um etwas zu verändern, sollten wir einen Zustand erst einmal akzeptieren. Es ist klug, den **IST-ZUSTAND** zu akzeptieren, da er die Wirklichkeit und somit die Wahrheit ist. Die Wahrheit ist also schon da. In dem Augenblick, in dem ich sie erkannt habe, kann ich mich fragen: „Passt mir das?“ Wenn „JA“, dann super. Wenn „NEIN“ – dann geht es um eine Veränderung. Einen **IST-ZUSTAND** zu akzeptieren, heißt nicht, dass ich ihn morgen noch gut finden muss und ihn nicht verändern kann.

Zu verstehen, dass **alles alter Schmerz ist**, der heute im **HIER** und **JETZT** hochkommt, ist sehr wichtig. Es handelt sich um Schmerz, den wir in der Vergangenheit nicht aufgelöst haben. Jetzt haben wir die Chance dafür – jeder. Akzeptieren und Annehmen ohne Selbstkritik sind wichtige Eigenschaften, die uns in der Gegenwart weiterbringen. Selbstkritik ist ein sehr großer Störfaktor, denn wir sind nicht in unserer Selbstliebe. Die Liebe ist jedoch der größte Transformator und Heiler:

„Wir können Medikamente einsetzen, Nadeln, Spritzen oder Operationen. Wir können versuchen, die Botschaften unserer Krankheitssymptome zu entschlüsseln oder die Schmerzen fort zu atmen – weder Medizin noch Instrumente, weder der Verstand noch der Atem können wirklich die Erkrankung heilen, **wenn das Herz nicht beteiligt ist**. Der Schmerz, der sich auch in Krankheit äußert, ist nicht körperlicher Natur; er ist ein Schmerz der Seele. Die Seele leidet Not, und nur das Herz ist in der Lage, ihre Not zu verstehen und zu lindern.“ (Buch Safi Nidaye: Die Stimme des Herzens).

1. Wie weit haben wir uns von uns selbst entfernt?

Wenn wir uns dann nicht wieder auf uns selbst zubewegen, verlieren wir den Kontakt, und wir entziehen uns unsere eigene Energie. Krankheit ist Energiemangel. Bilder und Energien, die nicht zu uns gehören, sollten wir von uns ablösen. Sie haben nichts mit uns zu tun. Die Arbeit müssen die Anderen für sich vollbringen, denn sie haben ihre Bilder und ihre Glaubenssätze auf uns projiziert. Das kollektive Bewusstsein ist voll von Bildern, Glaubenssätzen und Verhaltensprogrammen mit denen wir nichts zu tun haben.

1. **Wie sind wir groß geworden?**
2. **Oder sind wir eher klein geblieben?**
3. **Waren wir denn gut genug und haben wir den Ansprüchen der Anderen entsprochen?**

Es geht darum, dass wir uns gut fühlen. Es geht darum, dass unser Leben erfolgreich an Qualität gewinnt. Durch weiterführende Fragen ist es möglich, sich in eigener Verantwortung den Lernaufgaben im Leben zu stellen. So kann das, was im Moment noch sehr komplex, verworren und verstrickt ist, zu einer sprudelnden Quelle für wahrhaftige Selbsterkenntnis werden.