

NATACHA CALESTRÉMÉ
Der Weg zu meinem Platz im Leben



**NATACHA
CALESTRÉMÉ**

**Der
Weg zu
meinem
Platz im
Leben**

**Für innere Harmonie,
Gelassenheit und Freude**

**In 22 Lektionen zu persönlicher
Erfüllung finden**

Aus dem Französischen von Natalie Freund

GOLDMANN

Dieses Buch erschien unter dem Titel *TROUVER MA PLACE. 22 protocoles pour accéder au bonheur* bei Albin Michel Paris.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2024

Copyright © der Originalausgabe: Editions Albin Michel - Paris 2021

Copyright © 2024 der deutschen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Hintergrund: Getty Images; Sergey Ryumin

Aquarell-Weg in der Mitte: FinePic®, München

Redaktion: Ilka Zänger

Illustrationen: © Ophélie Glorieux

Grafiken: © Jean-Pierre Letourneur

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22366-4

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Wie ich meinen Platz gefunden habe 9

Erster Teil Bestandsaufnahme 21

1. Ihren idealen Platz bestimmen 23

2. Die Botschaften Ihrer Lebensprüfungen verstehen 26

Die Aufmerksamkeit auf Ihre Lebensprüfungen richten. .. 28

3. Ihr emotionales Erbe entdecken 34

Die emotionalen Lasten Ihrer Eltern aufspüren 36

Die emotionalen Lasten der erweiterten Familie..... 41

Zweiter Teil Sich mit anderen wohlfühlen 45

4. Ihren Platz im Beruf finden 47

Arbeit finden 48

Nach einer Entlassung wieder durchstarten..... 57

*Eine Stelle kündigen, die Ihnen nicht mehr zusagt,
den Beruf ergreifen, von dem Sie träumen*..... 70

In Ihrem Wert anerkannt werden oder mehr Erfolg haben 78

Überforderung, Burn-out oder Mobbing vermeiden 88

5. Ihren Platz in der Liebe finden 98

Der Liebe begegnen 100

*Nicht mehr im Schatten des Partners/der Partnerin
stehen* 109

*Gelassenheit zurückgewinnen oder der Untreue ein
Ende setzen*..... 118

*Verunsicherndes Verhalten nicht mehr hinnehmen
müssen* 127

*Hilfe für eine nahestehende Person, die unter psychischer
Beeinflussung des Partners/der Partnerin steht*..... 144

6. Ihren Platz in der Familie finden	150
<i>Sich von der negativen Einstellung Ihrer Eltern befreien</i>	152
<i>Mit Ihrem Bruder oder Ihrer Schwester gleichwertig</i>	
<i>behandelt werden</i>	162
<i>Ihren Platz als Elternteil oder Großeltern teil wiederfinden</i>	171
<i>Für Ihr Kind gelassen bleiben</i>	190
<i>Einem Kind oder einem Elternteil helfen, eine Krankheit</i>	
<i>zu überwinden</i>	208
Dritter Teil Sich mit sich selbst wohlfühlen	223
7. Ihr Zuhause	225
<i>Sich zu Hause wohlfühlen</i>	227
<i>Schluss mit den Problemen mit Ihrem Zuhause, mit</i>	
<i>Ihrem Fahrzeug</i>	233
<i>Finden Sie den Wohnort Ihrer Träume</i>	242
8. Ihr Geld	247
<i>Mehr verdienen, keine Angst mehr vor Geldmangel</i>	
<i>haben, in Fülle leben</i>	248
<i>Schluss mit Betrügereien und Gerichtsverfahren</i>	259
9. Ihr Körper	270
<i>Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität wiedererlangen</i>	271
<i>Besser schlafen</i>	293
<i>Ein (weiteres) Kind bekommen</i>	302
10. Ihre Gemütsverfassung	314
<i>Schuldgefühle abbauen, sich lieben, wie Sie sind</i>	315
<i>Sich von Wut und Hilflosigkeit befreien, Konflikte</i>	
<i>beenden</i>	329
<i>Traurigkeit und Angst vertreiben und glücklich sein</i>	341
<i>Schlusswort</i>	359
Vierter Teil Die Protokolle	361
Beispiele für typische Protokoll-Sitzungen	363
<i>Tag 1</i>	364
<i>Tage 2 bis 14</i>	365

<i>Tag 15</i>	366
<i>Tage 16 bis 29</i>	366
<i>Tag 30</i>	367
<i>Tag 45</i>	368
<i>Meine Videotipps</i>	369
Protokoll 1: Aus dem Kreislauf Ihrer emotionalen Wunden ausbrechen	370
Protokoll 2: Das auslösende Ereignis einer Krankheit finden...	372
Protokoll 3: Sich selbst heilen	374
Protokoll 4: Schamanische Heilungsrituale	377
Protokoll 5: Seelenrückholung nach einer Prüfung	380
Protokolle 6 und 6+: Seelenrückholung nach einem Energieraub	385
Protokolle 7 und 7+: Sich von emotionalem Erbe befreien	395
Protokoll 8: Schmerzhaftes Bindungen durchtrennen	402
Protokoll 9: Trostritual	406
Protokoll 10: Mit Ihrem Geistführer in Verbindung treten	412
Protokoll 11: Den Vornamen Ihres Geistführers erfahren	414
Protokoll 12: Ängste erkennen und vertreiben	419
Protokoll 13: Kontaktaufnahme mit der Seele des Ortes	421
Protokoll 14: Gleichgewicht, Verwurzelung	423
Protokoll 15: Zellreinigung	426
Protokoll 16: Reinigung des Körpers und der Gedanken	429
Protokoll 17: Energetisches Baumritual	431
Protokoll 18: Freude und Glück in Ihr Leben bitten	432
Protokoll 19: Energetische Reinigung des Lebensraums	434
Protokoll 20: Intuition entwickeln	436
Protokoll 21: Den Brand löschen	439
Protokoll 22: Sich mit einer verstorbenen nahestehenden Person verbinden	441
Fragen rund um die Protokolle	442
Mögliche Reaktionen nach einer Seelenrückholung	442
Wenn nicht erörtert wurde, was Sie erleben	454

DANKSAGUNG	457
Anmerkungen	459
Sachregister	461

EINLEITUNG

Wie ich meinen Platz gefunden habe

Mein Leben änderte sich, als mir klar wurde, warum ich trotz all meiner Bemühungen beruflich unsichtbar war. Ich war zwar Journalistin, Dokumentarfilmerin für das Fernsehen und Autorin psychologischer Romane – aber ich blieb immer im Schatten. Ich hatte verschiedene Techniken ausprobiert, die im Coaching eingesetzt werden, aber mein Wille schien nicht auszureichen. Irgendetwas blockierte mich. Dank der wissenschaftlichen Forschungen auf dem Gebiet der Epigenetik¹ entdeckte ich, dass bestimmte Lebensprüfungen in unserer Familie unser eigenes Leben stark belasten und sogar unsere Genexpression verändern können. Eine Art Übertragung des *elterlichen Gedächtnisses*. Ich ging der Sache auf den Grund und war überrascht, als ich feststellte, dass einer meiner Großväter, der nach dem Krieg seinen Beruf nicht mehr ausüben durfte, sich nie davon erholt hatte, seinen rechtmäßigen Platz verloren zu haben; dass eine meiner Großmütter, die im Schatten ihres Mannes stand, unter ihrer Unfähigkeit litt, ihren Platz einzunehmen; dass ein Onkel, der als Künstler anerkannt war, einen Platz mit mehr Ruhm verdient hätte; dass eine Tante ohne Mann und Kinder nicht am ersehnten Platz war, nachdem sie sich aus Liebeskummer dazu entschieden hatte, Ordensschwester zu werden.

Beruf, Finanzen, Partnerschaft, Familie, Anerkennung ... Diese Verletzungen schienen alle mit einer *Platzfrage* verbunden zu

sein. Wenn eine lebende oder verstorbene Person ein schwerwiegendes Problem nicht gelöst hatte, wurde es offenbar an die nächste oder übernächste Generation vererbt - an das Kind, das es am ehesten bewältigen konnte. Eine Art Seelenauftrag. Hoffnung kam auf: Wenn ich mich von den emotionalen Lasten meiner Familie befreien würde, könnte ich endlich meine Träume verwirklichen.

Die Frage nach dem richtigen Platz war in meinem Leben so präsent, dass ich sie nicht wahrnahm. Dennoch war sie von Anfang an ein Thema.

Schon früh hatte ich meinen Vornamen verloren ... Und damals erschien mir das ganz normal. »Geht es den Zwillingen gut?«, »Die Zwillinge sind gewachsen.«, »In welche Klasse gehen die Zwillinge?« Mit meiner Schwester eins zu sein, gab mir eine unglaubliche Kraft. Wir sahen einander so ähnlich, dass uns alle verwechselten, und wir machten uns einen Spaß daraus. Erst viel später wurde es zu einer ernsthaften Herausforderung, zu existieren, ohne vollständig existieren zu können. Aber es war so schön, eine Zwillingsschwester zu haben, dass mir dieser Identitätsverlust noch nicht bewusst war.

Wir erkannten schnell, dass die äußerliche Ähnlichkeit, die starke Bindung und die systematische Verwechslung uns einen besonderen *Platz* einräumten. Als wir zehn Jahre alt waren, standen unsere beiden Betten im selben Zimmer, nur durch eine dünne Zwischenwand getrennt, die nicht bis zur Decke reichte. Eine Zelle, die in zwei Hälften geteilt, aber durch einen Raum verbunden war, wie im Bauch unserer Mutter. Jeden Abend und bis spät in die Nacht ließen wir den Tag noch einmal Revue passieren. Eine Selbstbeobachtung, die uns zu der Erkenntnis verhalf, dass wir etwas Außergewöhnliches erlebten. Eine Art

Psychoanalyse mit täglichen Sitzungen, die acht Jahre dauern sollte und meinen Wunsch nährte, jedem Augenblick einen Sinn zu geben.

Der Sport verstärkte dieses Gefühl, siamesische Zwillinge zu sein. Im Schwimmbad, mit nassen Haaren, verwechselten uns alle. Bei den interregionalen Leichtathletikmeisterschaften wurde über das Mikrofon verkündet, dass meine Schwester und ich *ex aequo* gewonnen hatten, und zwar auf die Hundertstelsekunde genau, obwohl wir in zwei verschiedenen Becken geschwommen waren.

Aus dem Vergleich wurde langsam, aber sicher ein Wettbewerb. Obwohl wir zwei sehr unterschiedliche Charaktere waren, hatten wir so viele Gemeinsamkeiten - Aussehen, Stimme, Gangart, Temperament -, dass ich manchmal das Gefühl hatte, gegen mich selbst zu kämpfen. Dabei hatten wir das Glück, Eltern zu haben, die uns nie nur als Zwillinge betrachteten und sich weigerten, uns zu Kleidungs-Klonen zu machen. Es war ihnen wichtig, dass unsere Charaktere sich entfalten konnten, und sie kleideten uns nie auf gleiche Weise. Ein einziges Mal entschlossen wir uns, das gleiche Outfit zu kaufen, und das war für ein Fotoshooting, als wir achtzehn Jahre alt waren. Um diese Zeit wurde uns bewusst, dass wir uns seit unserer Geburt nie länger als einen halben Tag getrennt hatten. Meinen Platz nicht zu finden, bedeutete, in einem gemeinsamen Trugbild aufzugehen, mich aufzulösen, in einem zweiköpfigen Wesen zu verschwinden. Unsere jüngere Schwester fühlte sich ihrerseits einsam, für sie war es sehr schwierig, und mir wurde klar, dass unsere Zwillingungsverbindung auch den *Platz* der anderen beeinträchtigte.

Der unbändige Drang, voll und ganz zu existieren, machte sich nun täglich bemerkbar. Meine Zwillingsschwester und ich wuss-

ten, dass wir unseren richtigen *Platz* im Leben nur finden konnten, wenn wir die Hydra mit den zwei Köpfen loswurden. Sie ging als Erste und zog ins Baskenland. Ich übersiedelte etwas später nach Paris.

Wenn man ein Problem lösen könnte, indem man sich einfach nur entfernt, wäre das allgemein bekannt. Als ich den Mann meines Lebens kennenlernte, verglichen uns viele mit ... Zwillingen, weil sich unsere Lebenswege und Gesichtszüge so sehr ähnelten. Stéphane ist fürsorglich, respektvoll, schätzt und unterstützt mich, aber - ein merkwürdiges Phänomen - neben ihm war ich unsichtbar. Dabei arbeitete ich hart: Ich schrieb Artikel über Umwelt und Gesundheit und war eine der wenigen Frauen in einer Männerwelt, die Krokodile, Wale und Geparden filmte. Ich begleitete Stéphane nach Afghanistan. Wir schrieben gemeinsam ein Buch. Von so vielen Abenteuern genährt, schrieb ich *Les héros de la nature*² («Helden der Natur»), um meine Erfahrungen mit den Rettern der Artenvielfalt zu erzählen. Stéphane und ich hatten gerade elf Filme für den Fernsehsender M6 fertiggestellt, die *Enquêtes extraordinaires* («Außergewöhnliche Untersuchungen»), die er moderierte und bei denen ich Regie führte. Doch für Journalisten, Freundinnen und sogar für die Familie existierte nur Stéphane, wenn es um unsere Arbeit ging. Ich war unsichtbarer als eine Qualle. Das war unverständlich, denn ich war offen und direkt und tat mich leicht damit, das Wort zu ergreifen, mich durchzusetzen und die Aufmerksamkeit auf mich zu ziehen. Warum also ignorierte man derart meine Arbeit?

Zur selben Zeit entschied sich mein Sohn im Teenageralter, nach Bordeaux zu ziehen, und ich brach mit dem Gefühl zusammen, meinen *Platz* als Mutter zu verlieren. Für mich war das ein Drama, und ich wäre beinahe in eine Depression verfal-

len. Ich erkannte damals nicht, dass mein Sohn mir dabei half, mir meiner Lebensaufgabe bewusst zu werden: Vollständig zu existieren, mir das Recht zu geben, glücklich zu sein, bedeutete, meinen *Platz* mit den anderen (und nicht gegen die anderen) zu finden, indem ich mich von meinen Ängsten, meiner Wut und meinen Blockaden befreite. Irgendetwas behinderte meine Selbstverwirklichung. Neun Monate wöchentliche Sitzungen bei einer transgenerationalen Psychotherapeutin öffneten mich dafür, das Leben auf andere Weise zu sehen.

So fand ich die verborgene Botschaft meiner Lebensprüfungen. Bei meinen eigenen schmerzhaften Emotionen und denen meiner Familie gab es Wiederholungen: Ereignisse spielten sich immer wieder mehr oder weniger auf gleiche Weise ab, wie Zyklen. Ich machte mich auf die Suche nach allen möglichen Techniken zur transgenerationalen Befreiung. Es gab solche, die vorschlugen, sich durch Psychoanalyse oder Psychogenealogie der ererbten Wunden bewusst zu werden ... sich symbolisch davon zu befreien ... sie auf ein Blatt Papier zu schreiben und dann zu verbrennen ... sie in Form einer Gruppe von Personen darzustellen, um sich davon zu lösen ... einen Heiler aufzusuchen ... Ich habe eine nach der anderen ausprobiert. Ich habe kleine Verbesserungen festgestellt, aber keine radikalen Veränderungen.

Dann vertraute mir ein Energetiker die Methode an, mit der ich die schmerzhaften Bindungen zur Familie reinigen konnte, um mich von diesen emotionalen Altlasten zu befreien, die nicht zu mir gehörten. Dieser Tag hat sich für immer in mir eingepägt. Ohne jemandem etwas zu sagen, wandte ich die Methode mit meiner verstorbenen Großmutter an, die (wie ich) im Schatten ihres Mannes gelebt hatte, und mit meiner Tante, die keine Mutterschaft erlebt hatte. Am selben Abend rief mich mein Sohn an

und etwas in der Art und Weise, wie er mit mir sprach, hatte sich verändert. Am nächsten Morgen lud mich ein großer Radiosender ein, über ein Buch von mir zu sprechen, das sechs Monate zuvor erschienen war. Ich konnte es nicht glauben. So kam es, dass ich mich dem uralten Wissen von Schamanen, Medien und Energetikern zuwandte. Rituale gab es schon seit Urzeiten und einige waren sogar auf Latein geschrieben. Ich aktualisierte sie und wandelte sie in Protokolle um. Als Journalistin wusste ich, dass es auf die richtige Wendung, das richtige Wort ankommt.

Eine bedeutsame Lehre kam nach dem Tod meiner kleinen Schwester und dann nach dem Tod einer sehr guten Freundin. Ich habe zwei Jahre lang im Sachgebiet der Psychiatrie, der Psychologie und auf energetischer Ebene geforscht. Ich fand etwas Wesentliches heraus: **Wir verlieren Energie, wenn wir etwas Schwieriges durchmachen.** Streit, Trauer, Demütigung, ein Unfall, Gewalt, große Angst oder sogar einfache Destabilisierungen, wenn sie wiederholt auftreten, erzeugen eine Folge von Zuständen, derer man sich nicht bewusst ist und die in Sekundenbruchteilen aufeinanderfolgen:

- **Betäubung:** Man ist wie versteinert und unfähig zu reagieren.
- **Dissoziation:** Man beobachtet die Szene, die man gerade erlebt, als würde man einen Film sehen. Man hat das Gefühl, außerhalb von sich selbst zu sein. Dieser dissoziative Zustand führt zu:
- **Mentaler Flucht:** Man ist nicht in der Lage, normal zu denken. Man ist völlig durcheinander, fühlt sich wie ein Versager und versteht nicht, warum man nicht reagiert. In Wirklichkeit kann man nicht reagieren. In schweren Fällen (körperliche,

seelische oder sexuelle Gewalt) führt dieser letzte Zustand zu Verleugnung (mir ist nichts Schlimmes passiert) oder Gedächtnisverlust (mir geht es schlecht, aber ich weiß nicht, warum). Interessant wird es, wenn Psychiater von einer mentalen Flucht sprechen ... und Energetikern und Schamanen von einem Seelenverlust.

Diese Parallele zwischen *mentaler Flucht* und *Seelenverlust* hat plötzlich Sinn ergeben. Wenn man von religiösen Erwägungen absieht, ist die Seele die Trägerin des Denkens, des Bewusstseins, des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls, sie ist der Sitz unserer Lebensenergie. Und eine Lebensprüfung beraubt uns all dessen. Wir haben das Gefühl, unser Selbstvertrauen, unser Selbstwertgefühl, unsere Gedanken, unsere Energie und sogar das Bewusstsein für das, was gerade passiert, verloren zu haben. Wir sind buchstäblich *ausgepumpt, entkräftet und verloren*. Wir erkennen uns selbst nicht mehr.

Ich habe Philippe Bobola interviewt, Doktor der Physik, Chemie, Biologie, Anthropologe und Krebsforscher, und er hat mich über die Prozesse aufgeklärt, die hier am Werk sind. Er erklärte mir, dass unser Körper aus fast hundertmal mehr (99,99 Prozent) Energie und Information besteht als aus Materie. Diese Energie und Information sind in dem riesigen Raum vorhanden, der den winzigen Kern unserer Atome umgibt. Wenn der Körper überwiegend aus Energie und Information besteht, ist es also denkbar, dass die zerstörerische Energie einer Prüfung und die damit einhergehenden traumatischen Informationen (Emotionen) das verändern können, was uns eben zum größten Teil ausmacht.

Nachdem ich mich durch die Wissenschaft bestärkt fühlte, ging ich wieder zu den energetischen Beratern. Ich erfuhr, dass bei wiederholten belastenden Vorkommnissen der Energieverlust von demjenigen absorbiert wird, der ihn verursacht hat. Zu meiner Überraschung stellte ich fest, dass Marie-France Hiri-goyen, eine anerkannte Psychiaterin und Spezialistin für **psychische Beeinflussung**³, ebenfalls von einem unbewussten Energie-Vampirismus sprach. Diese Entdeckung ist wirklich bemerkenswert: Wenn wir aufgrund einer schmerzhaften Prüfung an Energie verlieren, ernährt sich die Person, die uns diese Prüfung auferlegt, von unserer Not! Der Energieverlust des einen ... füllt die Leere des anderen. Wenn dieser Energieraub zu lange andauert, kann man an Erschöpfung sterben, der Körper versagt und man wird krank.

Dieses Prinzip ist weit mehr als nur eine Theorie und erklärt den Begriff des Vitalitätsverlusts, den alle Menschen nach schwierigen Momenten empfinden. Man fühlt sich *ausgepumpt, entkräftet, verloren*. Noch wichtiger ist, dass diese Hypothese die Antwort auf drei Fragen liefert, denen Medizinerinnen und Mediziner hilflos ausgeliefert sind. Endlich wird die *irrationale* Haltung von Opfern von destabilisierenden (oder toxischen) Beziehungen erklärt:

- Man weigert sich, denjenigen zu verlassen, der einem schadet, selbst wenn man sich der eigenen Not und der Schwere dessen, was der andere einem antut, bewusst wird, weil er einen Teil unserer Energie, einen Teil unserer Seele besitzt. Zu gehen bedeutet, einen Teil von sich selbst zu verlassen, und das übersteigt unsere Kräfte. Unsere Mitmenschen, die nicht wissen, welcher Prozess hier am Werk ist, bezeichnen

uns als schwach, ohne zu erkennen, dass es unvorstellbar ist, sich selbst zu verlassen.

- Wir kehren zu diesem Menschen zurück, nachdem wir ihn verlassen haben, weil wir unbewusst hoffen, die Energie, die er uns genommen hat, wiederzubekommen. Die *Sehnsucht*, dieses Gefühl, das man für Liebe hält, weil man jeden Tag an den anderen denkt, wird mit unseren Seelenanteilen verwechselt, die der andere uns genommen hat. Man ist nicht mehr in diese Person verliebt und weiß sogar, dass man durch den Kontakt mit ihr geschwächt wird, aber man fühlt sich unwiderstehlich zu dem Teil der Energie hingezogen, den sie uns genommen hat und mit der unser Körper verzweifelt versucht, eine Verbindung herzustellen. Diese innere Verbundenheit zu dem Menschen, der uns zerstört, ist ein Trugschluss: Es handelt sich um die Nebenwirkungen seiner ständigen Destabilisierung oder seiner widersprüchlichen Aussagen (man sieht sich ... man sieht sich nicht; sein Schweigen, wenn man eine Antwort erwartet; ich liebe dich, aber ich verlasse dich; seine Kritik, seine Gewalt, seine wiederholten Demütigungen; seine unvorhersehbaren Wutausbrüche ...). So nimmt energetische Einflussnahme trotz des Leidens den trügerischen Anschein einer absoluten, unzerstörbaren Liebe an.
- Es kommt vor, dass man mit anderen toxischen Personen zusammenkommt. Die typische Reaktion ist, dem Schicksal die Schuld zu geben. In Wirklichkeit hat dieser Energieverlust einen Riss in uns geschaffen, eine Leere, die uns für toxische Persönlichkeiten wahnsinnig *attraktiv* macht. Sie *spüren*, dass sie in unser Inneres eindringen und uns manipulieren können. Solange diese Wunde nicht geheilt - geschlossen - ist, besteht die Gefahr, erneut Gewalt, Mobbing oder Manipu-

lation ausgesetzt zu sein. Eine weitere Folge dieses Energieverlusts ist, dass man versucht, diesen Verlust mit allem auszugleichen, was den Körper mit Scheinenergie füllt: **Alkohol**, Zucker, fettes Essen, Tabak, Drogen. Sich von Schuldgefühlen zu befreien und zu verstehen, dass unser Verhalten von einem energetischen Prozess bestimmt wird, ist der Beginn der Heilung: Wir sind nicht verrückt und schwach und auch nicht für alles verantwortlich. Heilung ist möglich.

Es ist wichtig, den psychologischen Aspekt unserer Lebensprüfungen aufzuarbeiten, aber um wieder zu Ganzheit zu gelangen, darf man nicht vergessen, auch auf der energetischen Ebene zu arbeiten. Der schamanische Prozess wird als Seelenrückholung bezeichnet. Ursprünglich handelt es sich um ein Ritual, bei dem der Zeremonienmeister die gestohlene Energie zurückholt und sie dem Opfer zurückgibt. Es kann jedoch zu Widerständen kommen. Deshalb findet der Prozess in meinem Ansatz in Form eines Austauschs statt: »Ich hole mir die Energie zurück, die du mir genommen hast«, und dann: »Ich Sorge dafür, dass du die Energie zurückbekommst, die dir jemand anderes genommen hat.« Es gibt zwei Gewinner. Aus diesem Machtkampf auszuweichen, ist entscheidend, um unsere *Ganzheit* wiederzuerlangen. Ich habe diesem Protokoll eine emotionale Befreiung zugefügt, damit wir die Lasten unserer Familie nicht mehr mit uns herumtragen. Auf diese Weise wirken wir auf der energetischen, emotionalen und psychologischen Ebene. Die Seelenrückholung nach einem Energieraub (**Protokoll 6+**) erfüllt somit ihre Aufgabe, eine dauerhafte Ganzheit der Seele zu bewirken.

Ich habe mir also die Zeit genommen, mit allen Personen, die mir - bewusst oder unbewusst - meine Energie genommen

hatten, diese *Energie-Resets* durchzuführen. Nachdem ich auf diese Weise alle meine Seelenanteile *wiedervereint* hatte, reinigte ich ein weiteres Mal die (zwei Jahre zuvor entdeckten) schmerzhaften Bindungen mit allen Familienmitgliedern, die ihre emotionalen Lasten unfreiwillig an mich weitergegeben hatten. Nach und nach verschwanden die Verletzungen, die Wut und der Groll. Jede noch so kleine Prüfung wurde zu einer Gelegenheit, mich von einer alten Wunde zu befreien. Die Blockaden verschwanden eine nach der anderen. Auch heute noch versuche ich, sobald sich etwas verkehrt anfühlt, die Emotion zu identifizieren, die im Spiel ist (zum Beispiel Ungerechtigkeit und Wut), und reinige die schmerzhaften Bindungen zu all jenen in meiner Familie, die diese Emotionen erlebt haben. Ein kleiner Wink, der mir zeigte, dass ich ein Kapitel meines Lebens abgeschlossen hatte: Im Januar 2020 hielt ich einen Vortrag in Paris und eine Frau kam auf mich zu. Sie erklärte mir, dass wir uns fünfzehn Jahre zuvor bei einem Abendessen kennengelernt hatten, das von unserer Freundin Maud Kristen organisiert worden war. Der Abend hatte sich um Fragen an Stéphane, meinen Mann, gedreht und war zu Ende gegangen, ohne dass ich angesprochen worden war. »Ich bin zu diesem Vortrag gekommen, um Sie endlich kennenzulernen«, fügte sie hinzu.

Dieser Weg ermöglicht es mir heute, die Früchte von zehn Jahren Arbeit und Hinterfragungen zu teilen. In *Der Schlüssel zu Ihrer Energie* habe ich beschrieben, wie Sie jedes Protokoll selbstständig anwenden können. In *Der Weg zu meinem Platz im Leben* biete ich Ihnen eine Begleitung an, Thema für Thema und Hand in Hand. Sie haben die Wahl: Gehen Sie direkt zu den Themen, die Ihrem momentanen Anliegen entsprechen, oder le-

EINLEITUNG

sen Sie alle Fälle, um sich eine zusätzliche Chance zu geben, sich ungeahnter emotionaler Altlasten bewusst zu werden.

Sie kennen den tatsächlichen Platz, den Sie anstreben. Es ist nicht der, der Ihnen aufgezwungen wurde, sondern der Platz, dank dessen Sie mit sich selbst und mit anderen in Harmonie sind. Ein Platz, durch den Sie Ihre Fähigkeit, glücklich zu sein, steigern können. Das ist der Weg, den ich Ihnen jetzt vorschlage. Eine Gebrauchsanweisung, um Ihren Platz, Ihr Glück, Ihren Erfolg und Ihre Gelassenheit zu finden.

Erster Teil

Bestandsaufnahme

Definieren Sie Ihre Ziele, machen Sie Ihre emotionale Bestandsaufnahme und die Ihrer Eltern, um weiterzukommen.

1.

Ihren idealen Platz bestimmen

Wie könnten Sie Ihren Prozess schöner beginnen, als zunächst Ihre Idealvorstellung zu definieren? Gehen Sie davon aus, dass alles möglich ist, und legen Sie die Ziele fest, die Sie erreichen möchten. Sie brauchen nur in die Zukunft zu blicken. Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt, auch wenn es sehr hochgesteckt ist. Machen Sie sich bewusst, dass es den Erfolg Ihres Vorhabens steigert, wenn Sie den perfekten Platz schon jetzt visualisieren und ihn so als erreichbar ansehen.

Legen Sie sich ein Notizbuch zu, das diesem Weg gewidmet ist, und notieren Sie Ihre Entdeckungen sowie die durchgeführten Protokolle. Das wird Ihnen helfen, Ihre Fortschritte festzustellen, und es wird Sie erheblich ermutigen.

Definieren Sie das Ziel, das Sie sich wünschen, indem Sie sich klarmachen, was Sie in jedem Bereich verbessern möchten. Suchen Sie nicht danach, was Sie tun wollen, sondern nach der Person, die Sie sein wollen:

- **Welchen Platz haben Sie in der Liebe?** Sind Sie Single, in einer Partnerschaft, verheiratet, geschieden? Wenn Sie in einer Beziehung sind, wie leben Sie darin? Wird Ihnen zugehört, werden Sie ständig kritisiert? Ist die Beziehung harmonisch und ausgeglichen? Gibt es viele gemeinsame Momente der Zweisamkeit? Wie ist die Stimmung allein oder zu zweit ... Von welchem Platz träumen Sie in der Liebe?

- **Welchen Platz haben Sie im Beruf?** Erhalten Sie angesichts dessen, was Sie für Ihre Arbeit tun, den erhofften Erfolg und die Anerkennung, die Sie verdienen? Haben Sie eine Arbeitsstelle oder sind Sie arbeitslos? Sind Sie mit Ihrer Arbeit und Ihren Arbeitsbeziehungen (Kollegen, Kunden und Vorgesetzten) zufrieden? Möchten Sie Ihre Stelle oder Ihren Beruf ändern, oder wie soll sich die Situation Ihrer Meinung nach entwickeln? Arbeitsqualität und erreichte Resultate ... Welchen Platz wünschen Sie sich?
- **Welchen Platz haben Sie in der Familie?** Welche Beziehung haben Sie zu Ihren Eltern, Geschwistern, Kindern und dem Rest der Familie? Sind sie eine Unterstützung oder eine Belastung? Werden Sie von Ihrer Familie kritisiert - kritisieren Sie Ihre Familie? Was halten Ihre Angehörigen von Ihnen und wie behandeln sie Sie? Machen sie einen Unterschied zwischen Ihnen und einer anderen Person? Werden Sie ständig mit einer anderen Person verglichen? Haben Sie Kinder? Möchten Sie welche haben? Möchten Sie noch mehr Kinder? Wie oft sehen Sie Ihre Kinder? Wie ist Ihre Beziehung zu ihnen, hören sie Ihnen zu oder werden Sie von ihnen traktiert? Eltern, Familie, Kinder ... Welcher ist Ihr idealer Platz?
- **Welchen Platz haben Ihre Finanzen?** Steht Ihre Investition in Zeit und Arbeit in einem angemessenen Verhältnis zu dem, was Sie verdienen? Würden Sie gerne mehr verdienen? Gelingt es Ihnen, Ihr Geld zu verwalten? Sind Sie zu verschwenderisch? Haben Sie Angst vor Geldmangel? Haben Sie genügend Patienten oder Kunden, um sich ein gutes Einkommen zu ermöglichen? Hindert Sie Ihre Angst vor Geldmangel daran, sich Ruhe und Freizeit zu gönnen? Geld und Lebensstandard: Welchen Platz streben Sie an?

- **Welchen Platz hat Ihre Gesundheit?** Wie steht es um Ihre Vitalität? Von welchen Krankheiten, Süchten, Abhängigkeiten und Gemütszuständen würden Sie sich gerne befreien? Nehmen die gesundheitlichen Probleme zu viel Platz in Ihrem Leben ein?
- **An welchem Platz leben Sie?** Überwiegen Unannehmlichkeiten oder Wohlbefinden? Wie fühlen Sie sich zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz? Ist das der richtige Platz?

Wenn Sie das Gefühl haben, in allen Bereichen blockiert zu sein, seien Sie unbesorgt. Jeder hat sein eigenes Tempo. Eichen wachsen sehr langsam, dennoch haben sie eine außergewöhnlich lange Lebensdauer und sind, eines Tages, majestätisch.

Sie haben die ersten Seiten des Buches gelesen, in denen es darum geht, auf welche Weise ich meinen Platz gefunden habe – und wissen nun, wie wichtig es ist, eine emotionale Bestandsaufnahme zu machen. Diese Phase der Erkundung Ihres Lebens ist entscheidend, um Ihre Blockaden zu lösen.

Je mehr Zeit Sie sich nehmen, um die Emotionen zu identifizieren, die Sie am Vorankommen hindern, desto schneller werden Sie Ihre Träume erreichen.

2. Die Botschaften Ihrer Lebensprüfungen verstehen

Wenn ein Wanderer plant, mit einem *schweren* Rucksack einen Berg zu besteigen, dann wird es für ihn schwieriger sein, den Gipfel zu erreichen. Im Leben ist es genauso. Sich von emotionalen *Bürden* zu befreien, die schwer auf Ihnen *lasten*, ist der Schlüssel dazu, dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Sich bewusst zu machen, was Sie in Ihrem Leben *belastet*, ist also von entscheidender Bedeutung.

Wenn derselbe Wanderer eine Blase am Fuß hat und sie nicht behandelt, weil er meint, »das geht schon von allein weg«, wird sie aufplatzen, die Wunde wird immer mehr schmerzen, bis er nicht mehr weitergehen kann. Unser Leben funktioniert nach demselben Muster. Wenn man eine Prüfung ausblendet, wenn man alles tut, um sie zu vergessen, wird sie immer größer und führt schließlich oft zu einer Blockade.

Das *Universum*, das der Psychiater Carl Gustav Jung als »kosmisches Bewusstsein« bezeichnete, sorgt dann dafür, dass sich diese Prüfung im Laufe des Lebens in verschiedenen Formen wiederholt, bis man ihren Sinn versteht und sich endlich von ihr befreit. Der Begründer der analytischen Psychologie sagte dazu übrigens: »Wer nichts von den unangenehmen Tatsachen des Lebens lernt, zwingt das kosmische Bewusstsein, es so oft wie nötig zu reproduzieren, um zu lernen, was das Drama des Geschehenen lehrt.«

Ein vierjähriger Junge verschüttet beispielsweise Beerensirup auf dem Teppichboden und wird von seiner Mutter als unfähig bezeichnet. Er empfindet dies als Ungerechtigkeit und Schuldgefühle machen sich breit. Später wundert sich der junge Mann, dass er es nicht schafft, seinen Platz im Beruf zu finden, als ob dieses alte Schuldgefühl in ihm eine Selbstsabotage erzeugt: »Ich kann es nicht schaffen, ich bin eine Niete.«

Ein junges Mädchen kommt zu spät aus einem Nachtclub nach Hause und ihr Vater schreit, dass man ihr nicht trauen könne und dass nun Schluss sei, sie werde nicht mehr ausgehen. Sie empfindet das als Demütigung und Angst setzt sich in ihr fest. In den folgenden Jahren fragt sie sich, warum sie es nicht schafft, ihren Platz in ihrer Beziehung zu Männern einzunehmen. Ihre Liebhaber sind erniedrigend und im Allgemeinen kann sie ihnen nicht vertrauen.

Ein Junge findet heraus, dass seine Mutter seinen Vater betrügt. Er empfindet dies als Verrat und fühlt Wut. Viel später macht sich diese Wunde des Vertrauensbruchs auf beruflicher Ebene bemerkbar, und er versteht nicht, warum sein Geschäftspartner ihn mit der Gründung einer Konkurrenzfirma hintergangen hat. Außerdem hat sich seine Wut auf seine Mutter in Groll gegen alle Frauen verwandelt, und er wundert sich, wie heftig seine Reaktionen gegenüber seinen Partnerinnen sind.

Ein kleines Mädchen verliert eine wichtige Rechnung, anstatt sie bei der Post aufzugeben, was zu einem Rechtsstreit und großen Geldverlusten für die Familie führt. Der Vater macht sie für alles verantwortlich und beschimpft sie. Sie fühlt sich abgelehnt und ist traurig. Als Erwachsene ist sie nicht in der Lage, auch nur die kleinste administrative Aufgabe zu erledigen. Sie findet

keine Arbeit, obwohl die Familie das Geld braucht, und verfällt in Depressionen.

Jeder reagiert gemäß seiner eigenen Geschichte. Ein Ereignis, das für eine Person sehr schmerzhaft ist, ist für eine andere belanglos. Die Empfindungen hängen von unserer Sensibilität ab, aber auch von der Person, mit der das Ereignis erlebt wird. Der eine wird einen schweren Autounfall schnell vergessen, aber ein zerbrochenes Glas bleibt eine offene Seelenwunde, weil der Vater ihm danach eine Ohrfeige gegeben hat. Ein anderer hat Dutzende von Gläsern zerbrochen und sie schnell wieder vergessen, sich aber nie von einem banalen Unfall erholt, weil seine Mutter ihm gesagt hat, dass es seine Schuld war, dass sie die Kontrolle über das Fahrzeug verloren hat.

Das Wichtige ist nicht das Ereignis selbst, sondern Ihre Empfindungen. Um Ihr Platzproblem zu lösen, müssen Sie sich daher mit Ihren Prüfungen und Emotionen auseinandersetzen.

Die Aufmerksamkeit auf Ihre Lebensprüfungen richten

- Listen Sie die schmerzhaften Ereignisse auf, die Sie seit der Geburt erlebt haben.
- Geben Sie an, mit wem diese Prüfungen in Zusammenhang stehen.
- Wenn das Ereignis unabhängig vom Willen der Person geschah (Trauerfall, Umzug aufgrund einer schwierigen finanziellen Situation, Unfall, verschuldet durch eine unbekannte Person ...), tragen Sie nichts in die dritte Spalte ein. Wenn Ihr Schmerz hingegen in direktem Zusammenhang mit dem Ver-

halten der betreffenden Person steht (man hat Ihnen Schuldgefühle eingeredet, obwohl es nicht Ihre Schuld war, man hat Sie daran gehindert, sich auszudrücken, man hat Sie herabgesetzt, nicht beachtet oder angelogen, man war grundlos gemein, man hat Sie verunsichert, Ihnen Gewalt angetan ...), machen Sie in der dritten Spalte ein Kreuz (»X«).

- Notieren Sie für jede Prüfung ein, zwei oder drei Emotionen, die veranschaulichen, wie Sie sie erlebt haben, und orientieren Sie sich dabei an der Liste der zehn Emotionen.

Beispiel

Meine Prüfungen	Wer dafür verantwortlich war	Hat die verantwortliche Person willentlich gehandelt, setzt man ein Kreuz.	Empfundene Emotionen: Angst, Verlassenwerden, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Ablehnung, Machtlosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Vertrauensbruch
Eltern abwesend, von meinen Großeltern aufgezogen	Meine Eltern	X	Verlassenwerden, Traurigkeit
Trauer um meine Großmutter	Großmutter		Verlassenwerden, Ungerechtigkeit, Wut
Mobbing in der Schule	Fünf Schüler	X	Ungerechtigkeit, Machtlosigkeit, Ablehnung
Autounfall	Mit meinem Vater		Angst, Schuldgefühle
Scheidung, Manipulation, Untreue	Mein Mann	X	Ungerechtigkeit, Wut

Meine Prüfungen	Wer dafür verantwortlich war	Hat die verantwortliche Person willentlich gehandelt, setzt man ein Kreuz.	Empfundene Emotionen: Angst, Verlassen werden, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Ablehnung, Machtlosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Vertrauensbruch
Ich bekomme die Stelle nicht, die man mir versprochen hat.	Meine Kollegin	X	Vertrauensbruch, Ungerechtigkeit

Nun sind Sie an der Reihe: Nehmen Sie Ihr Notizbuch, und notieren Sie alle Prüfungen, die Ihnen einfallen. Wenn Sie diese Tabelle so vollständig wie möglich ausfüllen, werden Sie geschlossene Türen sprengen und nach Ihren Wünschen voranschreiten.

Hier sind einige Beispiele, die Ihnen helfen sollen: Umzug, Arbeitslosigkeit, Diebstahl, Schuldgefühle, Feuer, Attentat, Entfernung von der Familie, Unfall, Scheidung, Ohrfeige, Demütigung, Kritik, Armut, Burn-out, abwertende Bemerkungen, Vergleiche, körperliche Komplexe, Mangel an Zärtlichkeit, an Liebe, ein Geschenk, das Ihren Erwartungen gar nicht entsprach, eine schwere oder beschämende Krankheit, Ihre eigene Depression oder die einer nahestehenden Person, Trauer um eine Person oder ein Tier, Mobbing, sexuelle Belästigung, Vergewaltigung, Inzest, körperliche Gewalt, Überfall, Ihr Alkoholismus oder der einer anderen Person, Konflikte zwischen den Eltern, Diebstahl eines Erbes oder von Eigentum, Untreue, die Eltern haben Sie schikaniert, Sie waren das »Mädchen für alles«, Sie wurden ver-

lassen oder vernachlässigt, Schuldzuweisungen, Sucht, Abtreibung, Tod eines Kindes, Fehlgeburt, ein Elternteil war abwesend, ein Elternteil hat Sie beschämt, ein Elternteil war toxisch oder autoritär, eine Person hat sich von Ihnen entfernt, keine Arbeit, nicht genug Geld, kein Kind, lange Einsamkeit, eine ausgeglichene Liebesbeziehung ist unmöglich, Sie haben alles verloren, Sie wurden vergessen, Sie mussten zwischen zwei Personen wählen, ein Geheimnis belastet Sie, Sie konnten Ihre Gefühle oder Ihre Meinung nie ausdrücken, Ihre Familie wurde abgeschoben, Sie sind in ein anderes Land gezogen, Sie waren unsichtbar oder Ihre Eltern bevorzugten einen Bruder oder eine Schwester, Sie werden durch die Anwesenheit eines anderen unsichtbar, Sie werden nicht wertgeschätzt, Sie waren ein unerwünschtes Kind, Ihre Eltern hätten lieber ein Kind eines anderen Geschlechts gehabt, Sie finden Ihren Platz nicht.

Ihre Emotions-Tabelle

Meine Prüfungen	Wer dafür verantwortlich war	Hat die verantwortliche Person willentlich gehandelt, setzt man ein Kreuz.	Empfundene Emotionen: Angst, Verlassenwerden, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Ablehnung, Machtlosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Vertrauensbruch
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Bestandsaufnahme

Meine Prüfungen	Wer dafür verantwortlich war	Hat die verantwortliche Person willentlich gehandelt, setzt man ein Kreuz.	Empfundene Emotionen: Angst, Verlassenwerden, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Ablehnung, Machtlosigkeit, Wut, Schuldgefühle, Vertrauensbruch
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Wenn Sie sich plötzlich an ein Ereignis erinnern und denken: *»Das ist doch unwichtig, das schreibe ich nicht auf«*, fügen Sie es hinzu, denn Ihr Verstand versucht, es zu blockieren. Später werden Sie überrascht sein, wie wichtig etwas ist, das nur eine Kleinigkeit zu sein schien.

Sie haben Ihre frühe Kindheit vergessen

Wenn Sie alles aus Ihrer frühen Kindheit (bis zum Alter von neun Jahren) vergessen haben, haben Sie wahrscheinlich eine schwierige Erfahrung gemacht, die zu Verleugnung oder Gedächtnisverlust geführt hat, was man als traumatische Amnesie bezeichnet (siehe Seite 14: »Eine bedeutsame Lehre.«). Ihr Verstand schützt Sie und das sollten Sie respektieren. Sie sind noch nicht bereit, sich damit auseinanderzusetzen. Versuchen Sie nicht, etwas darüber zu erfahren, um weiterzukommen. Ihre Erfahrungen werden sich eines Tages Geltung verschaffen, wenn Sie in der Lage sind, mit ihnen fertigzuwerden.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie keine Probleme haben oder dass Sie alle Probleme bereits gelöst haben, bedeutet das mit Sicherheit, dass Sie die Wunde der Ungerechtigkeit in sich tragen, die Sie zu *Unrecht* glauben lässt, dass alles in Ordnung sei. Sie kann zu Burn-out, Erschöpfung oder geistiger Überlastung führen, weil Sie Ihren Energieverlust nicht wahrhaben wollen (lesen Sie auf Seite 14: »Wir verlieren Energie, wenn wir etwas Schwieriges durchmachen«). Analysieren Sie nun die kleinen Unannehmlichkeiten des Alltags: das Verhalten eines Kunden, eines Kollegen, Ihrer Kinder, die Art und Weise, wie mit Ihnen gesprochen wird, eine nicht angekommene Lieferung, ein storniertes und nicht erstattetes Zugticket, ein Autounfall, ein Ausfall von Haushaltsgeräten, ein Schmerz in Ihrem Körper, der nicht weggeht ... und stellen Sie fest, wie präsent die Ungerechtigkeit in Ihrem Leben ist, zusammen mit anderen Emotionen. Füllen Sie die Tabelle aus diesem neuen Blickwinkel.

Jetzt fehlt nur noch eine Etappe, bevor Sie Ihrem idealen Platz näher kommen können.

3.

Ihr emotionales Erbe entdecken

Um meine Blockaden zu lösen, musste ich mich von den emotionalen Lasten meiner Familie befreien. Es bestand eine Verbindung zwischen ihren Erfahrungen und denen, die ich machte, und das belastete meinen Alltag. Es war jedoch schwierig, diese immer wiederkehrenden Zyklen zu verstehen. Heute, nach jahrelanger Übung, ist es zu einem Reflex geworden. Beim kleinsten Ärger suche ich nach der schmerzhaften Emotion, die im Spiel ist (so wie ich sie erlebe), dann nach den Personen in der Familie, die diese Emotion oder dieses Ereignis vor mir erlebt haben, und befreie mich von diesem Erbe mit dem herrlichen Gefühl, mir etwas Gutes zu tun und gleichzeitig meiner Familie dienlich zu sein. Ich tue das nicht, weil ich muss, sondern weil ich verstanden habe, wie wichtig es ist, diese Prüfungen als Botschaften zu sehen, als Gelegenheit, besser und gelassener zu leben. Es ist zu einer Lebenshygiene geworden. Wenn ich aggressive E-Mails von einer Person erhalte, wird mir klar, dass ich das als Ungerechtigkeit erlebe (das ist nur ein Beispiel), und ich suche sofort nach Personen in meiner Familie, die vor meiner Geburt Ungerechtigkeit erlebt haben, und zwar in allen Bereichen. Dann befreie ich mich von dieser ererbten schmerzhaften Emotion, wie weiter unten beschrieben.

Vielleicht ist Ihnen das schon bewusst geworden, als Sie die Tabelle auf den Seiten 31 f. mit den schmerzhaften Prüfungen und Emotionen ausgefüllt haben, die in Ihnen anklingen ... Ihre

Eltern und vielleicht auch Ihre Großeltern, Onkel und Tanten haben ähnliche Dinge erlebt. Ihnen fehlt es zum Beispiel an Geld ... und die Familie Ihres Vaters war sehr arm. Ihre Firma ist gerade in großen Schwierigkeiten ... und vor langer Zeit ist Ihr Onkel in Konkurs gegangen. Sie haben das Gefühl, dass Ihr Leben keinen Sinn mehr hat ... und Ihre Großmutter hat ein Kind verloren, worüber sie nie hinweggekommen ist, weil ihr der Sinn des Lebens abhandengekommen war. Sie haben sich gerade von einem gewalttätigen Ehemann scheiden lassen ... und Ihre Mutter wurde von Ihrem Vater nicht respektiert. Sie erreichen nicht den erhofften Erfolg ... und Ihre Tante hatte darunter gelitten, dass ihre vielversprechende Karriere dennoch nie erfolgreich war. Dieses Déjà-vu-Gefühl ist wichtig, denn erst durch die Aufdeckung dieser Zyklen werden sich die Blockaden lösen.

Die Wissenschaft bestätigt diese Weitergabe von Prüfungen von Generation zu Generation. Dank der Epigenetik weiß man, dass ein von einer Person erlebtes Trauma durch die Veränderung der Genexpression über eine Art *elterliches Gedächtnis* an die Nachkommen weitergegeben werden kann. Noch erstaunlicher ist, dass diese emotionalen Bürden auch zwischen Eltern und ihrem adoptierten Kind auftreten. Die Dramen, die die Familie (die biologische oder die Adoptivfamilie) erlebt hat, scheinen die nächsten Generationen zu betreffen, weil sie alle zusammen Teil einer Gleichung sind, einer Seelenfamilie.

Beruf, Finanzen, Partnerschaft, Familie, sozialer Status ... Wenn eine Person - ob lebend oder verstorben - sich von einer Prüfung nie erholt hat, geht sie als Erbe an die nächste oder übernächste Generation über - eigentlich an das Kind, das am ehesten in der Lage ist, sie zu bewältigen. Eine Art Seelenauftrag. Jedes Mal

wenn Sie sich also sagen: »Ich verstehe das nicht, ich tue alles, um ... (Geld zu verdienen, einen Partner zu finden, einen Job zu haben, erfolgreich zu sein ...), aber ich schaffe es nicht«: Die Ursache für diese Blockade liegt wahrscheinlich an einer Lebensprüfung, die eine oder mehrere Personen in Ihrer Familie erlebt haben und die sie nicht verarbeiten konnten. Ähnlich verhält es sich mit einer Seelenwunde. Noch bevor Sie zum ersten Mal Traurigkeit, Angst, Wut, Machtlosigkeit oder Schuld empfinden, trugen Sie sie wie ein emotionales Erbe in sich.

Ein Bild kann diesen Prozess verdeutlichen: Bei einem Tsunami folgen auf die große, zerstörerische Welle immer kleinere Wellen, die man als Nachbeben bezeichnet. Im Leben ist es genauso: Ihre Prüfungen und Seelenwunden sind die Nachbeben der emotionalen Tsunamis, die Ihre Familie erlebt hat. Wenn Sie sich von diesen geerbten emotionalen Beben befreien, werden Sie endlich Ihren erwünschten *Platz* einnehmen.

Mein Ziel ist es, Ihnen Zeit zu ersparen, Zeit, die ich verloren habe, weil ich nicht gelernt habe, dass meine Prüfungen mit jenen meiner Familie zusammenhängen.

Die emotionalen Lasten Ihrer Eltern aufspüren

Um eine Verbindung zwischen den schmerzhaften Ereignissen in Ihrem Leben und denen Ihrer Familie herzustellen, schlage ich Ihnen Folgendes vor:

- Machen Sie eine Liste der Prüfungen Ihrer Mutter und dann von denen Ihres Vaters (von deren Geburt bis heute).

- Notieren Sie ein oder zwei der von mir vorgeschlagenen zehn schmerzhaften Emotionen in Bezug darauf, wie Ihre Eltern diese Prüfung Ihrer Meinung nach erlebt haben. Sie können sie auch fragen, aber wichtiger ist es, wie SIE SELBST das, was Ihre Eltern erlebt haben, betrachten.
- Auch hier können Sie Ihr Notizbuch zur Hand nehmen, in das Sie alle Prüfungen eintragen, an die Sie sich mithilfe der folgenden Fragen erinnern. Schreiben Sie nur ihre Schwierigkeiten auf, nicht ihre Erfolge.

Sie sind an der Reihe:

Die emotionalen Lasten Ihrer Mutter (oder der Mutterfigur)	Wie sie es Ihrer Meinung nach erlebt hat: Wut, Angst, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Vertrauensbruch, Machtlosigkeit, Verlassenwerden, Schuldgefühle, Ablehnung
<p>War sie von ihren Eltern erwünscht und wurde sie von ihnen großgezogen? Wie verstand sie sich mit ihnen? Unter welchen Umständen ist sie von zu Hause ausgezogen? Was hat sie ihnen vorgeworfen? Welche Prüfungen haben die Eltern ihr auferlegt? Hat sie sich mit ihren Geschwistern gut verstanden? Hat sie mit ihnen schmerzhaft Ereignisse erlebt? Wurde sie verglichen? Wurde sie vom Rest der Familie schlecht behandelt? Mit wem hatte sie Konflikte? Wurde ihr ein Erbe vorenthalten? Wenn ja, notieren Sie, von wem.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Bestandsaufnahme

<p>Die emotionalen Lasten Ihrer Mutter (oder der Mutterfigur)</p>	<p>Wie sie es Ihrer Meinung nach erlebt hat: Wut, Angst, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Vertrauensbruch, Machtlosigkeit, Verlassenwerden, Schuldgefühle, Ablehnung</p>
<p>Hat sie körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erlebt? War sie der Autorität oder der ständigen Kritik einer Person ausgesetzt? Wenn ja, notieren Sie, durch wen.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>War sie in ihren Partner verliebt? Oder in jemand anderen? Wurde sie zur Heirat gezwungen? Wie war ihr Liebesleben? Hat sie Ihnen gegenüber einen Satz über Liebe, Männer/ Frauen oder Kinder wiederholt? Hat sie eine Fehlgeburt erlebt, einen Schwangerschaftsabbruch, ein Baby verloren, wie war es für sie, schwanger zu sein und zu gebären? Hat sie die Mutterschaft abgelehnt oder wurde sie ihr zu einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben vorenthalten? Wurde ihr mütterlicher Sinn abgewertet oder kritisiert?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Hat sie die Ausbildung und den Beruf gemacht, den sie wollte, wurde ihr eine Arbeit aufgezwungen, hätte sie arbeiten oder nicht arbeiten wollen, hat sie einen Arbeitsplatz verloren, ist sie bankrottgegangen? Wurde sie am Arbeitsplatz belästigt? Hatte sie zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben zu wenig Geld? War ihre Familie arm? Wurde sie abgezockt?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

<p>Die emotionalen Lasten Ihrer Mutter (oder der Mutterfigur)</p>	<p>Wie sie es Ihrer Meinung nach erlebt hat: Wut, Angst, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Vertrauensbruch, Machtlosigkeit, Verlassenwerden, Schuldgefühle, Ablehnung</p>
<p>Hat sie tiefe Trauer erlebt, ein Drama, oder wurde sie verlassen? Hatte sie ernsthafte gesundheitliche Probleme, eine Sucht, eine Depression?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>

Nehmen Sie sich die Zeit, alle Prüfungen Ihrer Mutter noch einmal zu lesen, und **wenn Sie etwas Ähnliches erlebt haben, unterstreichen Sie es.**

<p>Die emotionalen Lasten Ihres Vaters (oder der Vaterfigur)</p>	<p>Wie er es Ihrer Meinung nach erlebt hat: Wut, Angst, Traurigkeit, Ungerechtigkeit, Demütigung, Vertrauensbruch, Machtlosigkeit, Verlassenwerden, Schuldgefühle, Ablehnung</p>
<p>War er von seinen Eltern erwünscht und wurde er von ihnen großgezogen? Wie verstand er sich mit ihnen? Unter welchen Umständen ist er von zu Hause ausgezogen? Was hat er ihnen vorgeworfen? Welche Prüfungen haben die Eltern ihm auferlegt? Hat er sich mit seinen Geschwistern gut verstanden? Hat er mit ihnen schmerzhaftere Ereignisse erlebt? Wurde er verglichen? Wurde er vom Rest der Familie schlecht behandelt? Mit wem hatte er Konflikte? Wurde ihm ein Erbe vorenthalten? Wenn ja, notieren Sie, von wem.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>