

## Fortbildung Systemische Selbstfindung und Autonomie Training

### „Systemischer Autonomie-Berater\*in und Systemischer Selbstfindungs-Coach\*in/Therapeut\*in“

#### **Block 1 – Werde dein eigener Selbstfindungs-Coach und arbeite als Autonomie-Berater**

Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen zur Selbsthilfe-Anwendung und Autonomie Beratung im Einzelsetting

5 Module (1 – 5) je 2 ½ Tage (Freitag 15 Uhr bis Sonntag 16 Uhr)

#### **Block 2 – Leiter\*in von Systemischen Selbstfindungs-Aufstellungen und Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen**

zur beruflichen Anwendung in Coaching und Therapie für Einzelarbeit und Gruppen.

5 Module (6 – 10 aufbauend auf Block 1) je 2 ½ Tage (Freitag 15 Uhr bis Sonntag 16 Uhr) –

Voraussetzung für Block 2 ist die Teilnahme an Block 1 oder eine abgeschlossene Ausbildung in Systemischer Aufstellung.

**Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen und Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen** sind ein vom Anbieter weiter entwickeltes Format von Familien-Aufstellungen, Trauma-Aufstellungen und Systemischer Selbst-Integration. Ziel dabei ist es, seinen Platz in sich selbst zu finden und seine einzigartige Gabe zu entfalten und in die Welt zu tragen.

**Systemische Selbstfindung und Fortbildung** dienen der eigenen Persönlichkeits-Entwicklung und Selbst-Bestimmung, sie initiieren und stärken die Verbindung zu klarer und unverwechselbarer Identität in einem authentischen Selbst-Ausdruck. Menschen in ihrer Selbstfindung zu begleiten ist eine sehr erfüllende Erfahrung für Klienten und Berater, Therapeuten oder Coaches.

#### **Qualifikationen durch die Fortbildung Systemische Selbstfindung**

Teilnehmer lernen **Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen (SSA)** für sich selbst anzuwenden und andere Personen über Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen (SSA) und **Systemische Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen (SSTA)** durch ihre Selbsterfahrungsprozesse zu begleiten.

- Leitung Systemischer Selbstfindungs-Aufstellungen
- Persönliche Weiterentwicklung und Selbstfindung
- Eigenanwendung im Do-it-yourself Verfahren (Block 1)
- Begleitung von Klienten in Einzelsitzungen für einfache familiäre, berufliche und geschäftliche Themen als **Autonomie-Berater\*in** (Block 1)
- Begleitung von Klienten zu allen Lebensfragen in Einzelsitzungen und Gruppen als Therapeut\*in (bei entsprechender Vorqualifikation), ansonsten als Berater\*in oder Coach\*in

## Fortbildungsinhalte

**Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen** machen die Ausprägung verinnerlichter Symbiose- und Anpassungsprogramme sichtbar. Dabei werden Wege aufgezeigt, Kontakt zu sich selbst, seinem wahren ursprünglichen Wesen, wieder herzustellen und mehr und mehr die Fähigkeit zur Selbstbestimmung aus dem eigenen Herzen zu aktivieren und zu stärken. Hierzu arbeiten wir in den Aufstellungen u.a. mit den Elementen – SELBST – KINDLICH-EMOTIONALES-SELBST – KÖRPER-SELBST – ICH – RAUM – GRENZE – THEMA/ANLIEGEN – PERSONEN.

Die Theorie wird überwiegend anhand der Erfahrungen durch Wahrnehmungsübungen, Aufstellen und Bearbeiten eigener Anliegen, sowohl in Gruppenaufstellungen, wie in der Einzelarbeit, geübt und vermittelt. Die Erkenntnisse und Veränderungen aus den Aufstellungen sind in ihrer Wirksamkeit sofort am eigenen Körper wahrnehmbar und spürbar. Die Weisheit des eigenen Körpers zeigt den Weg.

### Inhalte Fortbildung Block 1

In diesem Block wird in Theorie und Praxis die Fähigkeit geübt, Aufstellungen für sich selbst und für Klienten in Eigenregie als Einzelberatung durchführen zu können.

- Leitung Systemischer Selbstfindungs-Aufstellungen in Einzelarbeit über verschiedene Settings
- Begleitung von Klienten in Einzelsitzungen für **einfache familiäre, berufliche und geschäftliche Themen** als Autonomie-Berater\*in
- Räume und damit Konflikte und Verstrickungen mit Familienmitgliedern klären (Eltern, Großeltern, Geschwister, Partner, Ex-Partner, Kinder, Verstorbene, verlorener Zwilling im Mutterleib u.a. bedeutende Personen)
- Räume und damit Konflikte und Verstrickungen mit Personen aus dem privaten, schulischen und beruflichen Umfeld klären (Nachbarn, Freunde, Vorgesetzte, Untergebene, Teammitglieder, Arbeitskolleg\*innen, Klienten, Schüler, Lehrer u.v.a.)
- Gesunde Distanz zu äußeren Anforderungen (Schule, Beruf, Studium, Projekten, Prüfungen, Vorhaben, Zielen usw.) herzustellen
- Bekannte belastende Situationen aus der Vergangenheit loslassen
- Wiederherstellung und Festigung der Verbindung zu seinen ursprünglichen, eigenen Selbst-Anteilen (Selbst, Emotionales-Selbst, Körper-Selbst)

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen (Körpersignale, Raum, Grenze, Gefühle, Empfindungen, Gedanken und Stimmungen)
- Verinnerlichte Kindheitsstrategien, die sich in den Abgrenzungsmustern zeigen
- Aktive Abgrenzungsübungen zur Schaffung neuer neuronaler Verknüpfungen im Gehirn
- Übungen zum Aufrechterhalten der Selbst-Verbindung für den Alltag

## **Inhalte Fortbildung Block 2 (aufbauend auf Block 1)**

In **Block 2** werden Basis-Fertigkeiten vermittelt um **Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen (SSA)** auch in Gruppen anzuwenden. Zusätzlich werden in diesem Block die Anwendungsmöglichkeiten auf die Erforschung und Bearbeitung eigener und übernommener Traumata durch **Systemische Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen (SSTA)** in Einzel- oder Gruppenarbeit erweitert. Damit können auch komplexere Familien- und Lebensthemen behandelt werden.

- Begleitung von Klienten **zu allen Lebensfragen in Einzelsitzungen und Gruppen** als Therapeut\*in (bei entsprechender Vorqualifikation), ansonsten als Berater\*in oder Coach\*in
- Begleitung von Klienten über **Systemische Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen (SSTA)** durch ihre Selbsterfahrungsprozesse
- Verstrickungen innerhalb komplexer Familiensysteme klären
- Ursachen von Beziehungskonflikten ergründen und klären
- Ursachen verinnerlichter Blockaden erforschen und lösen
- Seelische Hintergründe psychischer und körperlicher Erkrankungen ergründen und klären
- Erlebtes Trauma auf sanfte Weise bearbeiten
- Innere Heilung für Verletzungen aus der Kindheit anstoßen
- Verinnerlichte Denkmuster und Glaubenssätze ergründen und am Ursprung verändern
- Karmische Verstrickungen erkennen und lösen

## **Inhalte und Nutzen Systemischer Selbstfindungs-Aufstellungen**

- Das unzerstörbare, eigene und handlungsfähige Selbst, das seinen Wert aus sich besitzt, unabhängig von Leistung und Wertschätzung anderer
- Kontakt zum eigenen Selbst intensivieren - sich selbst vertrauen
- Das schöpferische Potenzial des eigenen Selbst – verwirklichen was man selbst wirklich will
- Blockiertes Potenzial und blockierte Kraft freilegen
- Kontakt zu seinen eigenen, einst freifließenden Gefühlen und Bedürfnissen wiederfinden
- das kindlich-freie Emotionale-Selbst von einschränkenden Konditionierung befreien
- Gesunde, aggressiv-vitale Kräfte befreien und konstruktiv nutzen
- Destruktiv gegen sich selbst oder andere gerichtete Emotionen befreien
- Die schöpferische Kraft gesunder und ungesunder Emotionen
- Widerstände von Außen und von Innen
- Erforschen in wie weit man sich mit anderen Menschen einen gemeinsamen Raum teilt
- Übernommenes Fremdes im eigenen Raum erkennen und aus dem eigenen Raum entfernen
- Eigene Aufenthalte in fremden Räumen erkennen und beenden
- Den eigenen inneren Raum in Besitz nehmen vor Ansprüchen anderer schützen
- Kontakt zu den eigenen Grenzen und Grenzen anderer
- Eigenes und Fremdes unterscheiden
- Angelegenheiten anderer als deren Entwicklungspotenzial

- Selbstwahrnehmungsfähigkeit steigern
- Gesunde Distanz, gesunde Nähe zu Anforderungen und Menschen
- Ungesunde Nähe und Nein sagen können
- Gelassenheit und Wertschätzung für sich selbst und andere
- Widersprüche und Klarheit im Denken und Fühlen
- Abhängigkeiten und Fremdeinflüsse
- Den eigenen Körper spüren und seine Signale verstehen
- Aus Ohnmacht, Resignation und Opferhaltung zu Selbstbestimmung
- Familiäre Verstrickungen, Ahnentemen und übernommene Traumata lösen
- Folgen eigener Traumata sanft und wirksam bearbeiten
- Frieden schließen mit der Vergangenheit
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Stressreduzierung und Burnout-Prävention
- Steigerung von Beziehungs-, Konflikt- und Teamfähigkeit

### **Teilnahmevoraussetzungen:**

Für die Teilnahme an Block 1 ist Voraussetzung, meine Aufstellungsarbeit in einem meiner Seminare, einer Einzelsitzung oder einer telefonischen Aufstellung über die Bearbeitung eines eigenen Anliegens kennengelernt zu haben. Bewerbung zur Fortbildung mit kurzem Lebenslauf (1 Seite DIN A4), ausgefülltes Autonomie-Diagramm und ein persönliches Gespräch. Letzteres kann auch über Skype erfolgen.

Block 1 kann unabhängig von Block 2 gebucht werden, Block 2 nur im Anschluss an Block 1 oder mit Buchung der gesamten Fortbildung. Block 2 kann für Quereinsteiger gebucht werden, die bereits anderweitig eine Ausbildung mit Systemischen Aufstellungen absolviert haben.

Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich.

### **Zielgruppen:**

Interessierte Menschen, die beratend und/oder therapeutisch tätig werden wollen - Therapeuten – Heilpraktiker - Berater – Coaches – Trainer – helfende Berufe - Mitarbeiter und Führungskräfte der Wirtschaft, sozialer oder schulischer Einrichtungen - zur Erweiterung ihrer Kompetenzen. Für Block 1 auch Menschen, die diese Methode zur Eigenanwendung lernen wollen.

**Block 1** eignet sich für alle Menschen, die lernen wollen, über Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen eigene Anliegen in Eigenanwendung zu bearbeiten. Das minimiert Abhängigkeiten von Therapeuten und Coaches, erspart Zeit und Geld und kann zur Bereinigung von familiären, beruflichen und privaten Beziehungsthemen eingesetzt werden.

Komplexe familiäre, psychische und körperliche Anliegen werden in Block 2 behandelt. Von der Eigenanwendung SSA bei derartigen Themen wird Teilnehmern von Block 1 abgeraten. Hierzu wird empfohlen die Hilfe eines erfahrenen Therapeuten in Anspruch zu nehmen, oder Block 2 zu absolvieren.

Teilnehmer an Block 1 und 2 sollten sich in ausreichend psychisch stabiler Verfassung befinden um über die Tiefe des Sich-Einlassens in die Selbsterfahrungsprozesse selbst zu entscheiden.

**Leitung: Helmut Laber**

Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach, seit 20 Jahren Arbeit mit Familien- und Systemaufstellungen, Trauma-, Transformations- und Reinkarnationstherapie, Schatten- und Bewusstseinsarbeit

**Termine:**

**In Krumbach (Schwaben)**

**Block 1** – Freitag 15 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

Modul 1 13.9. – 15.9.2019  
Modul 2 12.10. – 13.10.2019 (Änderung)  
Modul 3 8.11. – 10.11.2019  
Modul 4 6.12. – 8.12.2019  
Modul 5 17.1. – 19.1.2020

**Block 2** – Freitag 15 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

Modul 6 20.3. - 22.3.2020  
Modul 7 24.4. - 26.4.2020  
Modul 8 15.5. - 17.5.2020  
Modul 9 19.6. - 21.6.2020  
Modul 10 17.7. - 19.7.2020

**Fortbildungskosten:**

**Block 1 - Modul 1 – 5:** EUR 1.500,-

**Block 2 – Modul 6 – 10 (für Quereinsteiger):** EUR 1.500,-

**Gesamte Fortbildung – Block 1 und 2 - Modul 1 – 10:** EUR 3.000,-

Zahlung bis spätestens 2 Wochen vor Fortbildungsbeginn. Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich.

**Abschluss Zertifikate**

Die Teilnehmer erhalten nach Abschluss der Fortbildung eine Teilnahmebescheinigung.

Block 1, Modul 1 – 5: **Systemischer Autonomie-Berater\*in**  
Block 2, Modul 1 – 10: **Systemischer Selbstfindungs-Therapeut\*in/Coach\*in**

## **Problemstellung und Hintergrund - Theorie:**

Viele Menschen leben in Hektik und Stress, pendeln zwischen der Pflicht sich anzupassen an die Herausforderung dieser schnelllebigen und hektischen Zeit, und dem Wunsch nach Freiheit und Individualität, ihr Leben nach den eigenen Träumen und dem eigenen Tempo auszurichten.

Unter diesem Konflikt leiden Gesundheit und Wohlbefinden, Familienleben und Freizeit, sowie private und berufliche Beziehungen. Viele Menschen leben mit angezogener Handbremse, was ihren eigenen Selbstaussdruck angeht und lassen sich von äußeren Umständen und Anforderungen vereinnahmen. Die rapide Zunahme von Erschöpfung und Burnout in zunehmend früherem Alter, Depressionen, Existenzängste, Konkurrenzdenken, Autoritätskonflikte, Neid, Missgunst und Mobbing zeigen an, dass innere Korrekturen notwendig sind.

Wo kommt das her?

## **Programmierung auf Anpassung und Symbiose zu Beginn des Lebens**

Schon vor der Geburt leben wir in einer **Symbiose** (griechisch „sym“ = zusammen, „bios“ = leben) mit dem Organismus der Mutter, da gibt es nichts „Eigenes“. Das Kind nimmt was aus der Einheit mit der Mutter erwächst. Die Mutter stellt ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten des Kindes zurück, grenzt sich nicht von den Bedürfnissen des Kindes ab, geht aber auf Distanz zu ihren eigenen Bedürfnissen.

Sie stellt ihr Fühlen ganz auf das Kind ein und unterdrückt eigene aggressive Impulse um das Wohl des Kindes nicht zu gefährden. Damit bekommen Menschen schon mit den ersten Zellen ihres Werdens eine Grundausstattung symbiotischer Anpassung nach dem Vorbild der Mutter mitgegeben.

Das Neugeborene ist zwar nicht mehr eins mit der Mutter, aber höchst abhängig von ihren Reaktionen auf seine Bedürfnisse. Das Kleinkind lebt abhängig im Raum der Eltern und muss sich an deren Verhaltensweisen, Überzeugungen und Erwartungen anpassen um seine überlebensnotwendigen Grundbedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Zuwendung und Liebe der Eltern gestillt zu bekommen.

## **Grundbedürfnis nach Selbstbestimmung (Autonomie)**

Das Baby kann schon nach 2 Monaten zwischen der Mutter und sich unterscheiden. Damit beginnt zunehmend ein Weg in die Selbstbestimmung (Autonomie) sich anzubahnen, der einer bewussten Begleitung von den Eltern bedarf. Diese Bestrebungen des Kindes zeigen sich in jeder weiteren Phase des Wachstums. Auf sich aufmerksam machen (schreien), sich selbst sehen, sich be-greifen, sich spüren, sich bewegen, entfaltet im Kind gesunde, aggressive (lateinisch: „aggređi“ = auf etwas zugehen), vitale Kräfte, mit denen es auf etwas zugehen und seine Bedürfnisse einfordern kann.

Dabei wird das Kind von Natur aus von grundsätzlich positiv-vitalen und hochschwingenden Emotionen bewegt. Es wird neugierig, will Neues entdecken, will lernen und mitteilen was es Neues entdeckt und erlernt hat. Es hat Freude daran und liebt was es macht. Es beginnt sich zu wehren, wenn es dabei unterbrochen wird oder ihm etwas weggenommen wird. Wer will schon in seiner

Freude unterbrochen werden? Können diese Autonomiebestrebungen des Kindes achtsam, liebe- und verständnisvoll begleitet werden, lernt das Kind in seinen ursprünglichen Gefühlen zu bleiben und sich in sich selbst, mit seinen Unternehmungen und in der Verbindung mit anderen sicher und wohl zu fühlen.

Im Trotzalter werden diese Bestrebungen deutlicher und Eltern und Erziehende werden mehr gefordert, ein Ja oder Nein in Liebe zu setzen, ohne sich von eigenen niederschwingenden Emotionen, wie Ungeduld, Ärger, Wut, Verzweiflung, Ohnmacht usw., beherrschen zu lassen. In der Pubertät will die Ablösung von den Eltern und der Übertritt in ein autonomes (griechisch: autos = „selbst“ nomos = „gesetz“), nach eigenen Gesetzmäßigkeiten geführtes Erwachsenenleben, eingeleitet werden.

Auf diese Weise erlernt der Mensch Selbstsicherheit und kann zwischen eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer unterscheiden, und lernt Eigenes auch gegen Widerstand durchzusetzen. Dabei lernt er seinen eigenen inneren Persönlichkeitsraum mit seinen Grenzen kennen, in dem er sich zuhause fühlt und seine eigenen Wesenszüge entfalten kann. Diese Entwicklung beinhaltet auch die Erfahrung, die Grenzen und Bedürfnisse anderer kennen und akzeptieren zu lernen.

## **Symbiose vs. Autonomie**

Die Autonomiebestrebungen des Kindes stellen Eltern vor große Herausforderungen. Wurden sie selbst als Kinder in ihrer eigenen Autonomieentwicklung unterstützt, können sie auch die Bestrebungen ihres Kindes gut begleiten.

Sind jedoch Eltern während ihrer Kindheit an ihrem Streben nach Selbstbestimmung gehindert worden, blieben sie in einem Symbiose-Programm stecken, in dem die Bedürfnisse anderer wichtiger genommen werden als die eigenen. Anpassung anstatt klare Abgrenzung, Distanz zu den eigenen Bedürfnissen anstatt Verbindung mit den eigenen Bedürfnissen und Unterdrückung anstatt Umsetzung eigener aggressiv-vitaler Impulse sind die Folge.

Solche Eltern tendieren dann unbewusst dazu, ihr Kind für ihre eigenen unerfüllten (Kindheits-) Bedürfnisse in Anspruch zu nehmen. Darauf folgende und berechtigte Abwehrtendenzen des Kindes erleben sie als gefährlich und reagieren mit Angst, hohen Erwartungen und Entzug von Zuwendung und Liebe. Diese Ablehnung ist wiederum für das Kind existentiell bedrohlich, da es auf die Fürsorge und Zuwendung angewiesen ist. Um zu überleben, identifiziert es sich mit den Erwartungen und Reaktionsmustern der Eltern und entwickelt daraus ein „**falsches Selbst**“.

Anstelle autonomer Entwicklung, in der die eigenen Bedürfnisse sein dürfen, und die eigenen aggressiv-vitalen Kräfte sich für Selbstbestimmung und Abgrenzung auf gesunde Weise entfalten, werden diese Kräfte, weil mit negativen Reaktionen verinnerlicht, unterdrückt und destruktiv gegen sich selbst gerichtet. Das Kind bleibt damit selbst in einem Symbiose- oder Abhängigkeitsmuster stecken. Sich abzugrenzen von den Anforderungen und Bedingungen der Eltern und sich für Eigenes einzusetzen, fühlt sich dann wie Verrat an den Eltern und verboten an. Wird es dennoch gewagt und die Eltern reagieren emotional verletzt oder verletzend, führt dieses Einstehen für sich selbst zu Schuldgefühlen. Verinnerlicht wird dabei ein Verbot sich abzugrenzen.



## Folgen

### Fehlende Sicherheit für den eigenen Raum - Abgrenzungsverbot

Dadurch kann kein Gespür für einen eigenen, sicheren inneren Raum entwickelt werden,

- in dem eigene Bedürfnisse wahrgenommen und beachtet werden können,
- in dem eigene Gefühle sich entfalten und ausdrücken können,
- in dem eigene Gedanken und Talente, auch gegen die Vorstellungen der Eltern, sich entwickeln können,
- der eine Unterscheidung zwischen eigenen und fremden Emotionen, Sorgen, Ängsten, Verhaltensweisen, Werten und Zielen ermöglicht,
- aus dem heraus, trotz unterschiedlicher Meinung, eine wertschätzende Verbindung zu anderen Menschen bestehen bleiben kann,
- der Sicherheit gibt und die Fähigkeit verleiht, sich abzugrenzen, statt einem Abgrenzungsverbot folgend, sich anzupassen.

### Anpassungs- und Symbiose-Programm

Ein auf diese Weise entstandenes Anpassungs- und Symbiose-Programm läuft auch im späteren Leben weiter. Verminderte oder fehlende Abgrenzung führt dann in den Beziehungen zu Überanpassung bis hin zu Verschmelzung. Die fehlende Selbst-Verbindung zeigt sich in Unterdrückung oder Abspaltung eigener Gefühle, eigener Bedürfnisse, der eigenen Wahrnehmung und führt zu Selbst-Entfremdung. Blockierte Aggressionen führen zu einem Aggressionsstau mit dem Betroffene nicht umgehen können. So sitzen sie auf einem Pulverfass und haben häufigen Stress als Begleiter.

Ein von den Eltern übernommenes, und womöglich schon seit Generationen bestehendes Symbiose-Programm, läuft tief verinnerlicht weiter. Zu allem Überfluss wird es auch gesellschaftlich oft unreflektiert eingefordert.

Ob in Schule oder Beruf, anstelle der Förderung eigener Selbst-Entfaltung existieren weitgehend hoher Erwartungs-, Leistungs- und Anpassungsdruck. Die ebenfalls vorhandenen Bestrebungen nach eigener Kreativität, Individualität, Freiheit, Unabhängigkeit und Distanz werden nicht wirklich gefördert und sind in dieser schnelllebigen Zeit eher unerwünscht.

Das angeborene Streben nach Selbstbestimmung geht dabei verloren oder verkümmert, die folgenden positiven Autonomie-Aspekte bleiben unterentwickelt.

### Autonomie-Aspekte

- **Abgrenzung**, die Fähigkeit, zwischen Eigenem und Fremdem zu unterscheiden und gegenüber anderen Menschen und fremden Problemen eine gesunde innere Distanz zu bewahren.

- **Selbst-Verbindung**, d.h. mit sich selbst, mit den eigenen Bedürfnissen, mit den eigenen ursprünglichen Gefühlen, dem eigenen Selbstwert und mit der eigenen Wahrnehmung verbunden zu sein und darauf zu vertrauen.
- Zugang zu den eigenen **gesunden Aggressionen** („aggređi“, lateinisch: auf etwas zugehen), die Fähigkeit, Eigenes zu verwirklichen und dabei auf Menschen und Probleme zugehen zu können, ohne sich selbst dabei zu verlieren oder zu verbiegen, die eigenen Interessen zu wahren und seine Grenzen zu schützen.
- Einen **eigenen inneren Raum** zu haben in dem man sich beheimatet und geborgen fühlt.

## Der eigene innere Raum – Fremde Räume

Ohne Gefühl für den eigenen Raum und dessen Grenze, geht auch das Gespür für die Räume und Grenzen anderer verloren. So halten sich Menschen im Anpassungs- oder Symbiose-Modus unbemerkt bevorzugt in den Räumen anderer auf oder beherbergen andere im eigenen Raum.

Ersteres führt dazu, dass sie mit der angelernt „falschen Selbstverständlichkeit“ entweder die Angelegenheiten anderer wichtiger nehmen als ihre eigenen, sich ungefragt einmischen oder wie selbstverständlich hohe Anforderungen an andere stellen. Im zweiten Fall wirkt eine diffuse, nicht erklärbare, als hinderlich und fremd empfundene Energie im eigenen Leben mit. In beiden Fällen haben Betroffene keinen vertrauensvollen, oder nur wenig Zugang zu ihren eigenen inneren Befindlichkeiten, wäñnen sich in der Verwirklichung ihrer eigenen Vorstellungen von anderen abhängig oder fühlen sich in der Verwirklichung ihrer eigenen Wünsche blockiert.

## Weitere bedeutende Ursachen für den Verlust der eigenen unsichtbaren Grenze

Außer dem, durch Erziehung verinnerlichten Anpassungs-Programm, führen folgende weitere Umstände dazu, das Gespür für den eigenen inneren Raum und seine Grenzen zu verlieren:

- früher Verlust wichtiger Bindungspersonen,
- selbst erlebte oder miterlebte Gewalt,
- sexueller oder emotionaler Missbrauch und Traumatisierung,
- Traumatisierung der Eltern.

Fehlendes Gespür für den eigenen Raum führt häufig zu folgenden Begleiterscheinungen:

- Das Gespür für seinen eigenen Körper geht verloren.
- Erlebte Gewalt führt dazu, den Täter (als fremde Energie) unbewusst im eigenen Raum festzuhalten, als müsse man ihn immer noch kontrollieren. (Täterintrojekt)
- Themen von Kontrolle und Kontrollverlust werden zu stresserzeugenden Lebensbegleitern.
- Vermischung von Eigenem und Fremdem führt zu unklarer eigener Identität und Verwirrung, mit der Folge Fremdes zum Eigenen zu machen und Eigenes als Fremdes zu unterdrücken.
- Unbemerkte Verausgabung in fremden Räumen kann bis zur unbewussten Übernahme fremder Körper-Symptome in den eigenen Organismus führen.
- Identifikation mit fremden Werten anstelle der Verbindung mit dem eigenen Selbst.

- Betroffene verausgaben und erschöpfen sich für andere, fühlen sich dabei unabhkömmlich und wichtig, ohne zu bemerken, dass sie dabei aus fremder Quelle einen falschen Selbstwert nähren.
- Sich in fremden Räumen (Angelegenheiten) anderer Menschen nützlich zu machen verbraucht einen Großteil der eigenen Lebensenergie, die für die Durchsetzung eigener Interessen fehlt.
- Fehlendes Selbstvertrauen lässt einen nicht wirklich ankommen im eigenen Leben.
- Dabei bleibt die Zufriedenheit mit sich selbst unweigerlich auf der Strecke, was sich als Selbstsabotageprogramm auswirkt.

Anpassungs- oder Symbiose-Muster führen in nahen Beziehungen

- zum Bedürfnis nach illusionärer Verschmelzung,
- Abhängigkeit und verdeckter Manipulation in der Partnerschaft.

Autonomie hingegen führt

- zu klarer Unterscheidung von Eigenem und Fremdem,
- Verbindung mit dem Eigenen und damit
- zur Fähigkeit sich zu verbinden, eine Beziehung auf Augenhöhe von ICH und DU einzugehen,
- zu Klarheit, eigene Gedanken und Ziele zu verfolgen und auch gegen Widerstand beizubehalten.

Wer mit sich selbst, seinem ursprünglich freien Kindlich-Emotionalen Selbst mit seinen hochschwingenden Emotionen und seinem einzigartigen Wesen, anstatt seines konditionierten Wesens, verbunden ist, zieht im Leben Menschen an, die ebenfalls mit sich selbst im Reinen sind. Dadurch wird es möglich ein Leben in Beziehungen auf gesunder Basis zu führen, auf der Eigenes und Fremdes unterschieden werden kann und jeder den anderen so sein lassen kann wie er ist, ohne sich selbst zu verbiegen oder sein Gegenüber verändern zu wollen.

Wer jedoch im Anpassungs- oder Symbiose-Programm lebt, zieht unbewusst Menschen an, die ebenfalls diesem Muster folgen, Abhängigkeiten, Konflikte und Unfreiheit sind hierbei die Folgen.

