

Beherzt leben – lieben – lernen Impuls vom 3.7.2019



Für wen lebst du??

Vielfach werden Menschen mit der Frage konfrontiert: „Wofür lebst du?“, vor allem wenn es darum geht sich Ziele zu stecken und Motivation für seine Unternehmungen zu finden.

Selten steht jedoch die Frage in Raum: „Für wen lebst du?“ Die Beantwortung dieser Frage ist mindestens genauso wichtig, wenn nicht sogar die Voraussetzung um zu wissen wofür man leben will. Hierbei sind mindestens 3 Ebenen zu berücksichtigen. Wenn wir die spirituelle Ebene hinzuziehen, dann noch mindestens eine mehr. Aber ich möchte es hier bei 3 Ebenen belassen.

1. Ebene

Auf der ersten Ebene geht es um die generelle Frage im Sinne von: „Für wen will ich leben?“

Diese wichtige Frage richtet sich an deinen Verstand und dein verinnerlichtes Gedankengut, die auf deinen Erfahrungen aufbauen. Oft können sich Menschen diese Frage gut beantworten, oder?

Wie sieht es bei dir aus? Welche Antworten gibt es in dir zur Frage: „Für wen will ich leben?“ Es lohnt sich hierüber nachzudenken! Dabei gibt es keine falschen oder richtigen Antworten, es ist eine reine Bestandsaufnahme.

2. Ebene

Die zweite Ebene betrifft das Alltagsverhalten. Wenn du hier die Frage stellst: „Für wen lebe ich?“, dann erhältst du nur Klarheit wenn du auf die Realitäten deines Alltags schaust. Also: „Für wen lebst du tatsächlich tagein, tagaus?“

Wundere dich nicht, wenn deine Antworten evtl. nicht mit den oder der Antwort(en) aus der 1. Ebene übereinstimmen.

Wie sieht es hier in deinem Leben aus? Auch hier lohnt es sich ein kleines Resümee zu ziehen.

3. Ebene

Die 3. Ebene bekommt dann Bedeutung, wenn du bspw. für zwei oder mehr arbeitest, du nie genug Zeit hast, dir nicht ganz klar ist was du willst, du nicht genau weißt wer du eigentlich bist, oder das Gefühl hast, irgendetwas bremst dich im Leben aus oder treibt dich übermäßig an, lässt dich unverständliche Dinge tun oder wiederholt schwierige Erfahrungen machen.

Wenn einige dieser Gedanken dir bekannt vorkommen, dann hilft Nachdenken nicht weiter, wie du vielleicht schon gemerkt hast. Da hilft auch keine noch so schlüssige, psychologische Theorie, wie ich mit meinen Klienten oft erlebe.

Auf dieser 3. Ebene wirken unbewusste Loyalitäten, die verstandesmäßig nicht erfassbar sind und sich dennoch im eigenen Leben auswirken. Dann lebt man für Personen die man unter Umständen gar nicht kennt. (z.B. für einen im Mutterleib verlorenen Zwilling, für den unbekanntem Großvater, für ein vergessenes Mitglied der Familie, für die geliebte Großmutter, für ein gestorbenes Kind oder Geschwister, für Personen die ihr Trauma abgespalten haben, für den Täter eines selbst erlebten Traumas, oder, was sehr häufig vorkommt, für die Mutter oder den Vater, ... aber auch für Abschlussbefehle und Versprechen früherer Leben und vieles mehr.)

Auswertung und Folgen

Wer sein Leben, ob bewusst oder unbewusst mehr für andere lebt als für sich selbst, macht sich in Räumen anderer nützlich oder wichtig und ist in sich selbst nicht wirklich anwesend und zuhause, dabei nährt er/sie in sich selbst mehr andere statt sich selbst.

Verstandesmäßig ist es geradezu aberwitzig, sein Leben für jemand anderen leben zu wollen, wo doch jeder nur sein eigenes Leben für sich leben kann. Dennoch geschieht es oft unbewusst auf vielfache Weise ohne dass man es merkt.

Der Körper ist auf Dauer damit überfordert, er gerät in Stress und das Leben in bestimmten Bereichen in Schiefelage. Körperliche und seelische Symptome, wie auch entsprechende Lebensumstände machen darauf aufmerksam und wollen zu einer Kurskorrektur aufrufen. Leider wird diese Botschaft oft nicht wirklich verstanden ohne einen Blick von außen.

Methoden zur Lösungsfindung

Für alle 3 Ebenen bieten **Systemische Familien- und Selbstfindungs-Aufstellungen** einen geeigneten Rahmen, die Folgen verinnerlichter Muster zu erkennen, sie auf Sinnhaftigkeit zu überprüfen und Veränderungen einzuleiten.

In der Tiefe zu erkennen, auf welche, oft verborgene Weise andere Menschen wichtiger genommen werden als man sich selbst nimmt, öffnet Türen für ein neues und selbstbestimmtes Leben in Freiheit.

Um auf der dritten Ebene überhaupt Antworten zu finden sind Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen ein probates Mittel.

Umsetzung der Lösungsangebote

Wer geduldig mit sich und beharrlich dran bleibt, kann über **Familienaufstellungen** zur Herkunfts- und Gegenwartsfamilie seinen richtigen **Platz in den Familiensystemen** finden und über **Selbstfindungs-Aufstellungen** und **Selbstfindungs-Trauma-Aufstellungen** seinen **Platz in sich selbst**.

- Ungesunde Abhängigkeiten können dabei ins Bewusstsein kommen und verändert werden,
- Selbstheilungskräfte für körperliche Symptome angestoßen werden und
- berufliche oder private Themen sich klären.

Hierzu biete ich eine hohe Flexibilität für die Bearbeitung eigener Anliegen an über

- Aufstellungen in persönlichen Einzelsitzungen,
- Aufstellungen in der Gruppe,
- Aufstellungen am Telefon oder via Skype.

Werde dein eigener Selbstfindungs-Coach

Wer sich nicht in längerfristige Abhängigkeiten von Therapeuten und Coaches begeben will, kann an einer meiner Fortbildungen teilnehmen und lernen Selbstfindungs-Aufstellungen für sich selbst und seine eigenen Themen anzuwenden und damit sein eigener Selbstfindungs-Coach zu werden.

Zur Überprüfung und Klärung unbewusster Einflüsse auf verschiedene Beziehungsstrukturen haben sich Systemische Selbstfindungs-Aufstellungen in Eigenanwendung bestens bewährt. Ich wende sie selbst für mich an und bin immer wieder erstaunt über die Vielschichtigkeit der Erkenntnisse. Deshalb gebe ich diese Methode mit Überzeugung und Begeisterung weiter.

Fortbildungsbeginn:

13.9.2019 in Krumbach - 4.10.2019 in Lüneburg.

Erweitere deine beruflichen Kompetenzen

Wer Geschmack daran findet, kann die Fortbildung erweitern und die erworbenen Kenntnisse als Systemischer Selbstfindungs-Coach in seinem beruflichen Umfeld, als Berater, Coach oder Therapeut anwenden.

Ausschreibung und Info zur Fortbildung unter <https://praxis-laber.de>.

Zum Abschluss nochmals eine Erinnerung an die wesentlichen Fragen:

„Für wen lebst du (noch)?“ und „Für wen willst du leben?“

Herzliche Grüße



Helmut Laber

*"Frag dich nicht, was die Welt braucht,
sondern frage dich selbst, was dich lebendig werden lässt.
Und dann geh und tu das.
Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind."*

(Howard Washington Thurman)!"

Wenn Du magst, begleite ich dich dabei.

Eingangsbild von Peggy und Marco Lachmann-Anke - Pixabay