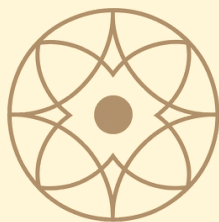


BELINDA SCHÜTZ
BIO.LOGISCH & SYSTEM.ISCH
DEKODIERT



Dein Weg zur inneren Ordnung

*Eine kleine Begleitung zur
Orientierung*



Inhalt

Eine kleine Begleitung zur Orientierung

Einführung

- Warum Ordnung in der Seele wichtig ist
- Der eigene Wille als Schlüssel

Vorbereitung auf die Arbeit

- Deine Haltung und Bereitschaft
- Erste Schritte: was du vor dem ersten Termin sammeln kannst

Die Ahnentafel

- Vorlage für deine Familienübersicht
- Warum wir bis in die 7. Generation schauen

Themenfelder aus dem Familiensystem

- Kriegsereignisse und Verluste
- Verrat, Betrug, Schande
- Gewalt, Missbrauch, verdrängte Konflikte
- Warten, Hoffen, Schweigen
- Geheimnisse und unausgesprochene Belastungen

Systemische Zusammenhänge verstehen

- Muster erkennen
- Stellvertretung und Übernahme
- Der Weg zur inneren Versöhnung

Dein persönlicher Weg

- Fragen zur Selbstreflexion
- Erste Schritte in die neue Ordnung

Abschluss & Ausblick

- Was dich in einem Einzeltermin erwartet
- Mut und Vertrauen auf dem Weg

Einführung

Warum Ordnung in der Seele wichtig ist

Manchmal spüren wir, dass unser Leben aus den Fugen geraten ist. Gefühle, Gedanken oder auch körperliche Symptome zeigen uns, dass etwas nicht in Balance ist.

Oft liegt die Ursache tiefer, als wir es im ersten Moment erfassen können – verborgen in alten Mustern, Erfahrungen oder übernommenen Lasten aus der Familie. Ordnung in der Seele bedeutet nicht, alles perfekt zu machen oder immer glücklich zu sein. Es bedeutet vielmehr:

- einen inneren Platz zu finden, an dem wir uns getragen und sicher fühlen,
- uns selbst und unsere Herkunft liebevoll anzunehmen,
- die Verbindungen zu verstehen, die uns geprägt haben,
- und uns von dem zu lösen, was uns nicht mehr dient.

Wenn wir Klarheit in unser inneres Geflecht bringen, entsteht Raum für Leichtigkeit, Gesundheit und stimmige Beziehungen. Ordnung schafft die Grundlage, damit Heilung, Entwicklung und echte Freiheit geschehen können.

Dieses kleine Buch soll dir helfen, erste Orientierung zu finden – bevor du zu einem Termin kommst oder auch begleitend dazu. Es lädt dich ein, auf deine Geschichte zu schauen, wichtige Spuren zu erkennen und dich Schritt für Schritt auf deinen eigenen Weg zurück in die innere Ordnung einzulassen.

Der eigene Wille als Schlüssel

Ordnung im Inneren entsteht nicht zufällig – sie beginnt dort, wo wir bewusst entscheiden, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.



Der Wille ist dabei nicht starr oder hart, sondern eine stille innere Ausrichtung.

Es geht nicht darum, sich gegen alles durchzusetzen, sondern darum, eine klare innere Haltung einzunehmen:

- Ich will erkennen.
- Ich will loslassen, was mich nicht mehr trägt.
- Ich will meinem Weg folgen.

Dieser innere Wille öffnet Türen, die von außen verschlossen schienen. Ohne ihn bleibt jede Methode, jede Begleitung nur ein äußeres Hilfsmittel. Mit ihm wird Heilung, Wandel und Neuordnung möglich.

Vorbereitung auf die Arbeit



deine Haltung und Bereitschaft

Jede innere Arbeit beginnt nicht mit Wissen, sondern mit einer Haltung.
Es geht darum, wie du dich innerlich ausrichtest:

- **Offenheit:** Ich bin bereit, hinzusehen – auch wenn es unbequem ist.
- **Demut:** Ich weiß, dass ich nicht alles sofort verstehen muss.
- **Geduld:** Ich erlaube mir, Schritt für Schritt zu gehen.
- **Vertrauen:** Ich vertraue darauf, dass sich zeigt, was jetzt wichtig ist.

Du musst dich nicht anstrengen oder alles kontrollieren.

Die Bereitschaft allein öffnet Türen.

Sie ist wie ein stilles inneres „Ja“ – zu dir selbst, zu deinem Weg, zu dem, was sichtbar werden darf.

Erste Schritte: vor dem ersten Termin:

Wenn du magst, kannst du schon vor dem ersten Termin beginnen, ein paar Dinge zu sammeln und dir Notizen zu machen.

So entsteht ein Überblick, der uns beiden die Arbeit erleichtert. Es geht nicht darum, alles lückenlos zu wissen – sondern darum, die wichtigsten Spuren sichtbar zu machen.

Notiere dir was du weißt:

- Familienmitglieder bis zu den Urgroßeltern (soweit bekannt)
- wichtige Ereignisse: Geburten, Todesfälle, Verluste, Kriege, Flucht, Krankheiten
- besondere Auffälligkeiten: wiederkehrende Muster, Schicksalsschläge, Tabus
- Geschwister (auch früh verstorbene oder totgeborene Kinder)
- Welche körperlichen Symptome begleiten dich schon länger?
- Welche Probleme oder Konflikte belasten dich?
- Wo erlebst du immer wiederkehrende Muster?
- Welche gravierenden Ereignisse haben in deinem Leben statt gefunden?
- Was wünschst du dir von einer Veränderung?



deine Ahnentafel

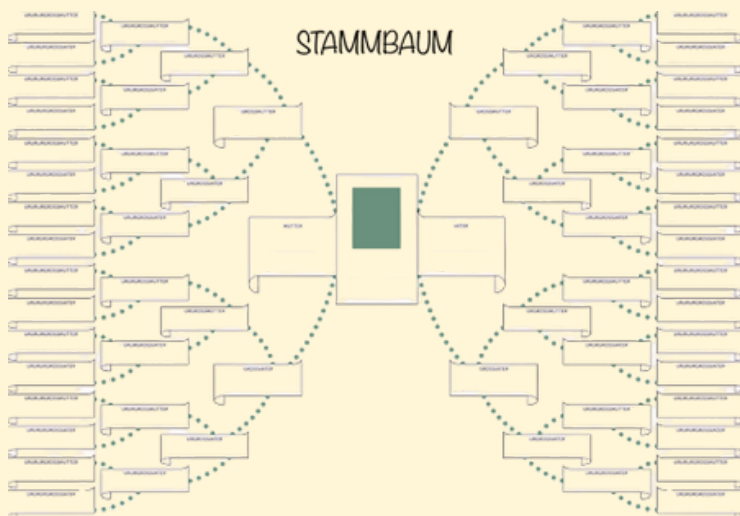
Vorlage für deine Familienübersicht

Hilfreich ist es, wenn du eine einfache Ahnentafel skizzierst. Beginne mit dir selbst, setze deine Eltern darüber, Großeltern, Urgroßeltern usw. – so weit du Informationen hast. Schon ein grober Überblick zeigt, wo bestimmte Themen beginnen könnten.

Wichtig: Mach dir keinen Druck. Vollständig muss es nicht sein – schon kleine Hinweise können große Türen öffnen.

Hier findest du einige kostenlose Vorlagen zum Ausdrucken einer Ahnentafel:

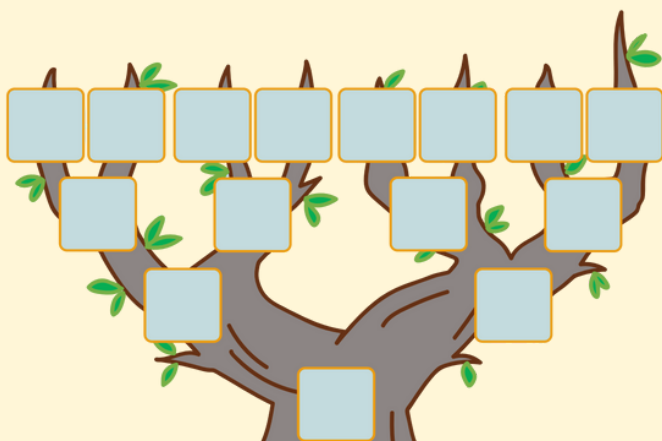
<https://www.kribbelbunt.de/artikel/news/stammbaum-vorlage/>



Vorlage für deine Familienübersicht

Trage nach Möglichkeit die Namen, Geburts- und Sterbedaten sowie wichtige Lebensereignisse deiner Eltern, Großeltern und – soweit bekannt – auch der Urgroßeltern ein. Bereits beim Aufschreiben können Erinnerungen, Fragen oder Gefühle auftauchen. Alles, was sich zeigt, darf da sein.

Es geht nicht darum, ein vollständiges Bild zu haben – sondern um eine Orientierung. Selbst Brüche, Lücken oder unbekannte Namen erzählen etwas. Deine Ahnentafel ist kein fertiges Dokument, sondern ein lebendiges Arbeitsblatt, das dich auf deinem Weg begleitet.



Warum wir bis in die 7. Generation schauen

Unsere Körper tragen nicht nur unsere eigenen Erfahrungen, sondern auch die Spuren unserer Herkunft in sich. Vieles, was wir heute fühlen oder erleben, hat seine Wurzeln in Geschehnissen, die lange vor unserer eigenen Geburt stattgefunden haben.

In der systemischen Arbeit hat sich gezeigt, dass Ereignisse und ungelöste Themen bis in die 7. Generation hineinwirken können.

Das bedeutet: Auch wenn wir über viele Vorfahren keine bewussten Informationen mehr haben, leben wir dennoch in Verbindung mit ihrem Schicksal.

Kriege, Verluste, Flucht, Schuld oder Geheimnisse – all das kann unbewusst weitergegeben werden. Manchmal tragen wir etwas, das gar nicht „uns“ gehört, sondern einst einer Ur- oder Urgroßmutter, einem Großvater oder einem anderen Vorfahren.



Indem wir anerkennen, dass diese Einflüsse wirken, öffnen wir den Raum für Heilung und Ordnung. Schon allein die Haltung des Respekts und der Verbundenheit kann entlastend wirken. Wir müssen nicht alles wissen – aber wir dürfen verstehen, dass wir eingebettet sind in ein größeres Ganzes, das uns geprägt hat.

Themenfelder aus dem Familiensystem

Kriegsereignisse und Verluste

Kriege hinterlassen Spuren über Generationen. Unverarbeitete Trauer, Hunger, Angst oder Flucht können sich noch Jahrzehnte später in den Nachkommen zeigen – oft als Unsicherheit, Unruhe oder das Gefühl, keinen Platz zu haben.

Verrat, Betrug, Schande



Wenn in einer Familie Treue gebrochen oder Vertrauen missbraucht wurde, bleibt oft ein unausgesprochener Schmerz zurück. Solche Erfahrungen können dazu führen, dass Nachkommen Schwierigkeiten haben, Nähe zuzulassen oder Vertrauen zu schenken.

Gewalt, Missbrauch, verdrängte Konflikte

Erlebte, miterlebte oder verdeckte Gewalt prägt tief. Auch wenn später nicht darüber gesprochen wurde, wirken Scham, Angst und Schuld weiter – und können sich in den nächsten Generationen in Beziehungen, Verhaltensmustern, Körperreaktionen oder Ängsten zeigen.

Warten, Hoffen, Schweigen



In vielen Familien gab es Zeiten des Wartens: auf die Rückkehr aus dem Krieg, auf bessere Zeiten, auf jemanden, der nie kam. Dieses Warten kann als Stillstand oder unerklärliche Sehnsucht im Leben der Nachkommen weiterwirken.

Geheimnisse und unausgesprochene Belastungen

Alles, was nicht ausgesprochen werden durfte – sei es ein uneheliches Kind, ein Kind, das weg gegeben wurde, eine Flucht, eine Schuld oder eine Krankheit – bleibt trotzdem im Familiensystem wirksam. Geheimnisse binden Energie und zeigen sich oft in den nächsten Generationen als unerklärliche Belastung.

Systemische Zusammenhänge verstehen

Hinter vielen Schwierigkeiten, Symptomen oder Konflikten steht ein größeres Muster. Wenn wir beginnen, systemisch zu schauen, erkennen wir, dass wir oft nicht nur „uns selbst“ leben, sondern auch etwas für andere tragen.

Muster erkennen

In Familien wiederholen sich Ereignisse oder Gefühle über Generationen hinweg. Wenn wir diese Muster erkennen, verstehen wir, warum wir in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagieren – auch ohne bewussten Grund.



Stellvertretung und Übernahme

Oft übernehmen Kinder unbewusst etwas für frühere Generationen: Trauer, Schuld, unerfüllte Hoffnungen. Sie treten stellvertretend ein – aus Liebe und Bindung. Diese Übernahmen können uns schwer machen, solange sie unbewusst bleiben.

Der Weg zur inneren Versöhnung

Wenn wir sehen, was wir übernommen haben, können wir es zurückgeben – dorthin, wo es hingehört. So entsteht ein Raum für Frieden, sowohl in uns selbst als auch im Familiensystem. Innere Versöhnung bedeutet nicht, dass alles „gut“ wird, sondern dass es seinen Platz findet.

Dein persönlicher Weg

Fragen zur Selbstreflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte für dich einige Fragen:

- Wo spüre ich in meinem Leben Belastungen, die nicht zu mir gehören?
- Welche Muster oder Wiederholungen erkenne ich in meiner Familie?
- Wo wünsche ich mir innere Ordnung und Frieden?
- Wenn du tiefer schaust: Was könnte das Leben dir durch deine Symptome sagen wollen?
- Welche Lebensthemen begleiten dich schon lange?
- Was davon könnte älter sein als du selbst?

Diese Fragen sind nicht dazu da, sofort Antworten zu finden – sondern um deine Aufmerksamkeit zu öffnen.

Erste Schritte in die neue Ordnung



Schon das bewusste Wahrnehmen ist ein erster Schritt. Vielleicht möchtest du Notizen machen, ein kleines Ritual der Dankbarkeit für deine Herkunft sprechen oder dir einfach erlauben, dass Veränderung möglich ist. Jeder kleine Schritt zählt.

Abschluss & Ausblick

Was dich in einem Einzeltermin erwartet

Im Einzeltermin schauen wir gemeinsam auf deine Themen. Mit systemischen Impulsen, biologischem Verständnis und deinem inneren Erleben entsteht ein Raum, in dem Zusammenhänge sichtbar werden. Alles darf sein – nichts muss erzwungen werden.

Mut und Vertrauen auf dem Weg

Dein Weg in die Ordnung ist einzigartig. Es braucht Mut, hinzuschauen – und Vertrauen, dass Heilung möglich ist. Vertraue darauf, dass du getragen bist. Jeder Schritt, den du gehst, führt dich näher zu dir selbst.

Bedenke: Jeder Schritt in deine innere Ordnung geschieht nicht nur für dich – sondern auch für jene, die vor dir waren, und für jene, die nach dir kommen.



Ende