

Inhalt

Vorwort von Oskar Holzberg	13
Einleitung	19
Was ist eigentlich ein vererbtes Schicksal?	23
Angeboren oder anerzogen?	24
Die Auswirkung von Trauma auf Bindung und Beziehung	25
Urvertrauen ist die Basis für Selbstliebe	26
Wie die Idee zu diesem Buch entstand	27
Die Entdeckung des Generation-Code'	31
Anleitung für den Umgang mit diesem Buch	36
Kapitel 1: Vorbereitung auf die Reise zu deinen Ahninnen und Ahnen	41
Wer sind wir ohne das Leid unserer Vorfahren?	41
<i>Übung 1: Eine Botschaft aus der Vergangenheit</i>	44
Achte das Schicksal deiner Ahninnen	48
Wenn Vorfahren nicht mehr leben	49
Stabilisierung	53
<i>Übung 2: Ein idealer Garten für den Stammbaum</i>	53
<i>Übung 3: Schatzkiste deiner Ressourcen</i>	58
Ideale Eltern	59
<i>Übung 4: Ideale Eltern und bedürfnisgerechte ideale Umstände</i>	62
Selfcare	64
<i>Übung 5: Selfcare-Training</i>	64
Selfcare-Rituale	66

Übung 6: <i>Drei Minuten Stille</i>	66
Übung 7: <i>Selfcare-Pralinen</i>	67
Übung 8: <i>Gefühle annehmen und loslassen</i>	68
Übung 9: <i>Selfcare-Dusche</i>	69
Übung 10: <i>Heilende Hände und die Kraft deines Atems</i> ..	70
Die Behandlung von Traumata gehört in professionelle	
Hände	72
Lea und das Erbe der Soldaten	73
Woran erkennst du, ob es sich um ein Trauma handelt? ..	77
Selbsthilfe-Tools für den Umgang mit Traumata und	
starken Gefühlen	79
Dein Notfallkoffer bei starken Gefühlen	
Übung 11: <i>Die Schmetterlingsumarmung</i>	80
Übung 12: <i>Cinema interne</i>	81
Übung 13: <i>Übererregung aus dem Körper zittern</i>	82
Übung 14: <i>Summen und singen</i>	83
Übung 15: <i>Igelball-Methode</i>	84
Übung 16: <i>Deine fünf sicheren Orte</i>	85
Übung 17: <i>Den dunklen Raum verlassen</i>	87
Übung 18: <i>Dein Ort der inneren Heilung</i>	89
Übung 19: <i>Lachen ohne Grund</i>	90
Übung 20: <i>Tresor-Technik</i>	91
Kapitel 2: Unsichtbare Bindungen	
Unterschiedliche Erklärungen zur transgenerationalen	
Traumaweitergabe	93
Drei Generationen in einem Körper	99
Die Rettung der Eltern	100
Die fünf Heilungswege des Kindes	101
Heilungsweg I: Das innere (un-)versorgte Kind der	
Mutter oder des Vaters sein	102
Katharina, Lina und das Ideal der guten Mutter	103

Heilungsweg II: Sich selbst Eltern sein, um die Eltern nicht zu beanspruchen	105
Heilungsweg III: Eltern für die Eltern sein	107
Heilungsweg IV: Vorbild für die Eltern sein	108
Heilungsweg V: Hüterin des Bösen – Das introjizierte Introjekt	110
Familiengedächtnis	112
Familiengeheimnisse – Wiedergutmachung der Schande	114
(Mit-)Täterschaft ertragen	115
Die Zerstörung der Liebesfähigkeit von Mutter und Kind	116
Alte Wunden aufreißen und das Schweigen durchbrechen	118
Die Bedeutung von schwarzen Schafen, ausgestoßenen oder verschwundenen Mitgliedern im Familien- system	119
<i>Übung 21: Wer sind die schwarzen Schafe in deiner Familie?</i>	120
»Heilige« im Familiensystem	120
<i>Übung 22: Gibt es in deiner Familie Heilige oder sehr idealisierte Familienmitglieder?</i>	121
Vermissten und Ausgestoßenen im Familiensystem einen Platz geben	122
Wenn du selbst ein Adoptivkind bist	123
<i>Übung 23: Die Lücken im Ahnenfeld schließen</i>	124
Glückskinder aus dem goldenen Käfig befreien	125
Daniel und das Glück	125
<i>Übung 24: Glückskinder – gibt es sie auch in deiner Familie?</i>	129

Kapitel 3: Deine Reise zu den Ahninnen	131
Wo stehst du?	133
<i>Übung 25: Dein »Navigationssystem« einstellen</i>	134
Margaretes Entscheidung	136
Timo will sein Liebesglück	139
Die Landkarte der Ahnengeschichte: das Genogramm ...	142
Zahlen, Daten und Fakten der Ahnen deuten	145
Das weise Herz und dein innerer Held als Reiseleitung ...	146
<i>Übung 26: Das magische, kraftvolle Instrument deiner inneren Heldin</i>	148
Dein Reiseführer als Übersicht	150
<i>Übung 27: Reiseführer für das Land der Ahnen erstellen</i>	151
<i>Übung 28: Der transgenerationale Familien- fragebogen</i>	153
Stammbaum und »Umweltbedingungen«	156
<i>Übung 29: Die Jahresringe deines Stammbaums</i>	157
Marions Besuch beim Opa	160
<i>Übung 30: Gemeinsam Fotoalben anschauen</i>	163
Die Ahnengalerie	164
Dein Transportmittel – die emotionale Zeitmaschine	166
Das Heilserum	168
<i>Übung 31: Starke Wurzeln</i>	170
»Du sollst es einmal besser haben als wir«	171
<i>Übung 32: Die guten Wünsche der Ahninnen</i>	172
Im Land der verbotenen Gefühle	174
<i>Übung 33: Verbotene Gefühle erkennen und verstehen</i> ...	176
<i>Übung 34: Die ungeliebten Kellerkinder annehmen</i>	177
Sperrgebiet: Die verbotenen Zonen im Land deiner Ahnen	178
Ellen und der verweigerte Schlüssel	178
<i>Übung 35: Ein Tabu brechen</i>	181

Alte Briefe und Tagebücher als Zeugen vergangener Zeiten	183
Omas erster Brief aus Afrika	184
Eine wertvolle Informationsquelle für deine Ahninnenforschung	185
Kindheitsorte deiner Vorfahren	186
»Ein jeder hat sein Päckchen zu tragen«	188
<i>Übung 36: Das Päckchen deiner Ahninnen</i>	189
Das Päckchen als wertvoller Schatz	191
Kapitel 4: Der Treuevertrag des Kindes	195
Die Treue der Tochter zur Mutter	196
Die Wunde der Frauen	197
<i>Übung 37: Den Treuevertrag der Tochter mit ihrer Mutter entschlüsseln</i>	198
Margaretes Treuevertrag mit ihrer Mutter	200
Franziskas Treuevertrag mit ihrer Mutter	202
Die für die Mutter geopferten Persönlichkeitsanteile zurücknehmen	209
Der Vater oder die Rolle einer dritten Person	211
Die Treue der Tochter zum Vater	213
<i>Übung 38: Den Treuevertrag der Tochter mit dem Vater entschlüsseln</i>	214
Das vereiste Herz	217
Die Treue des Sohnes zum Vater	220
<i>Übung 39: Den Treuevertrag des Sohnes mit dem Vater entschlüsseln</i>	222
Julians wahre Leidenschaft	224
Die Treue des Sohnes zur Mutter	229
<i>Übung 40: Den Treuevertrag des Sohnes mit der Mutter entschlüsseln</i>	230
Sinan und die weiße Taube	233

Kapitel 5: Heilende Erinnerungen schaffen	239
Als Zeugin die Versorgung der Ahnen erleben	239
Das Heilserum brauen	241
<i>Übung 41: Heilende Erinnerungen schaffen</i>	242
Die ideale Versorgung von Margaretes Ahninnen	247
Die Botschaften von Margaretes weiblicher Ahnenlinie ...	247
Das Opfer des Kindes für seine Eltern	250
<i>Übung 42: Das für die Eltern erbrachte Opfer</i> <i>zurücknehmen</i>	251
Margaretes Selbstbestimmung	256
Gespräch mit dem inneren Kind	257
Der Beschluss des grandiosen Kindes	258
<i>Übung 43: Gespräch mit deinem inneren grandiosen</i> <i>Kind</i>	260
Kapitel 6: Ankunft in der Gegenwart	263
Deine Beziehungen im Hier und Jetzt	263
Anima und Animus	264
<i>Übung 44: Erschaffe eine Skulptur deiner Anima und</i> <i>deines Animus</i>	267
Heilungswunsch und Partnerwahl	268
<i>Übung 45: Paarübung</i>	270
Transgenerationale Wunden und Partnerschaft	270
<i>Übung 46: Briefe an Animus und Anima</i>	273
Klaras Briefe an Animus und Anima	276
Geschwisterbeziehungen	279
Geschwisterkonstellationen und ihr Einfluss auf Partnerschaft und andere Beziehungen	280
Typische Geschwisterkonflikte im transgenerationalen Fokus	286
<i>Übung 47: Die Schlüsselfrage zum Treuevertrag mit</i> <i>Bruder und Schwester</i>	288

Schwester Viola – der Star der Familie	290
Kinder als Spiegel unserer Seele	292
Das Kind wieder sehen können	294
Kapitel 7: Dein authentisches Selbst leben	297
Wie viel Glück ist dir erlaubt?	298
<i>Übung 48: Den Glücksrahmen erweitern</i>	<i>300</i>
Susanne erweitert ihren Glücksrahmen	301
Die Wüste blüht	303
Deine Scheinidentität	304
<i>Übung 49: Der Steckbrief deiner Scheinidentität</i>	<i>305</i>
Das Alte loslassen	306
<i>Übung 50: Loslass-Ritual</i>	<i>307</i>
Das Neue willkommen heißen	307
<i>Übung 51: Wunderfrage zum authentischen Potenzial</i>	<i>308</i>
Deine innere Heldin, dein innerer Held	309
Die Helden in uns aktivieren	310
Jede Ahnenreise birgt einen Schatz	312
<i>Übung 52: Welchen Schatz bringst du von deiner Ahnenreise mit?</i>	<i>313</i>
Der innere Diamant und die schillernde Meerjungfrau ...	315
Den Gewinn aufgeben – das Ritual	316
Kapitel 8: Deine Zukunft beginnt heute	319
Übergangs- und Veränderungsrituale zur	
Unterstützung von Heilungsprozessen	322
<i>Übung 53: Wundersamen säen</i>	<i>323</i>
Keine Angst vor der Wut	324
<i>Übung 54: Erforsche deine Wut im sicheren Rahmen</i>	<i>325</i>
Die verdrängte Trauer der Ahninnen	326
<i>Übung 55: Die Tränen der Ahninnen loslassen</i>	<i>327</i>

<i>Übung 56: Schamgefühle auflösen und dem Feuer übergeben</i>	328
<i>Übung 57: Den Schuldenberg abbauen</i>	330
Transgenerationale Träume	331
<i>Übung 58: Transgenerationale Träume auflösen</i>	333
<i>Übung 59: Schlüsselkasten ausmisten</i>	336
Den Sinn des eigenen Lebens finden	338
Dein Ikigai und die Ahnen	339
<i>Übung 60: So findest du dein Ikigai</i>	340
Jan rockt das Leben	343
Nachwort	347
Danksagung	349
Der rote Faden deiner Reise: Zusatzmaterialien zum Download	351
Hilfreiche Tipps für die Ahnenforschung	352
Die Übungen im Überblick	353
Literaturverzeichnis	357
Register	362